EN EQUIPO

PERIODICO DE INFORMACION DEPORTIVA DEL COLEGIO "SAN FERNANDO" - Temporada 1.971-72

JORNADA ULTIMA *

Madrid, 17 y 18 de junio de 1.972

llegada a la meta

Doble meta la que coronamos esta semana:

* FIN DE UNA LARGA CARRERA de nueve meses de duración, en la que la preocupación constante ha sido seguir "codo a codo" a los libros y su "comparsa".

* LLEGADA AL FIN de una variada competición de ACTIVIDADES DEPORTIVAS, organizadas por Juventudes, y otra serie de Trofeos relámpagos, cuya última competición terminó el sábado pasado.

Doble carrera, en la que ha habido que vencer innumerables obstáculos, pero que a estas alturas, vistos ya desde la perspectiva del "podium", nos proporcionan la gran satisfacción de haber subido un escalón más en nuestros estudios y el haber conservado "en forma" nuestro cuerpo para esa agilidad que la vida nos pide.

Cerrada ya la temporada oficial, "recogemos" nuestros bártulos, no sin antes dejaros constancia de las Clasificaciones Generales de nuestras actuaciones, y nos despedimos de cada uno de nuestros lectores hasta la próxima.

¡¡ FELIZ VERANO !!

EN EQUIPO

G I M N A S I A D E P O R T I V A

Resumen de nuestra participación

* PRIMER TROFEO "ENRIQUE MARTIN LANDA" = 1 Equipo de Infantiles

  Clasificación = 4º Puesto

* XI CAMPEONATO DE CASTILLA DE CLUBS E INDIVIDUAL JUVENIL = 1 Equipo Juv.

  Clasificación: 9º Puesto = CARNICERO.

* CAMPEONATOS ESCOLARES = 1 Equipo Juvenil e Infantil.

  Clasificaciones: JUVENILES = 4o Puesto.
  INFANTILES = 4º Puesto.

* CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CLUBS E INDIVIDUAL JUVENIL , EN BARCELONA

  Clasificación : CARNICERO = 19 de toda España.

* TROFEO PROVINCIAL DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE GIMNASIA INFANTIL

  1 Equipo de Infantiles = 4º Puesto
  Campeón de Saltos = VILLA.

* TROFEO "SAN ISIDRO" : Juveniles e Infantiles

  1º en Barra = CARNICERO.
  1º en Paralelas = CARNICERO.

* CAMPEONATO DE CASTILLA DE 2ª CATEGORIA

  3º Clasificado: JOSE LUIS HERRERO LLORENTE.

= = = =

A T L E T I S M O

Participación masiva de nuestros corredores en todas las Competiciones y Cross, obteniendo puestos clasificatorios.

= = = = = =

CLASIFICACIONES GENERALES DE LAS DISTINTAS COMPETICIONES

DE

F U T B O L

* 3ª Regional - PREFERENTE = SAN FERNANDO SIMAGO = 3º CLASIFICADO sobre 20.

Trofeo creado por el Club al estímulo deportivo:

= A la regularidad: 1º.- Ramón . . . 57 puntos
2º.- Diego . . . 47 "
3º.- Sanchi . . 46 "

= A la Deportividad: 1º.- Paco . . . 59 puntos
2º.- Diego . . 57 "
3º.- Ramón . . 57 "

= Máximo goleador: PEÑAS.

** EDUCACION Y DESCANSO = SIMAGO SAN FERNANDO = 10ª clasificado, sobre 20.
(1ª División - Asociaciones Deportivas)

= A la regularidad: 1º. Fuentes . . . . 23 puntos
2º. Salvador . . . 22 "
3º. Carrasco . . . 22 "

= A la deportividad: 1º. Salvador . . . 34 puntos
2º. Carrasco . . . 33 "

= Máximo goleador: REINA.

* * *

*** I TROFEO "SAN ISIDRO" de Grandes Almacenes Comerciales = SUBCAMPEONES.

* * *

**** JUVENILES ESCOLARES - 1ª DIVISIÒN = SAN FERNANDO = 7º Puesto

***** TORNEO SOCIAL "REAL MADRID" - JUVENILES = SAN FERNANDO entre los primeros.

****** INFANTILES ESCOLARES : 1ª División = SAN FERNANDO = 6º puesto
4ª " = " = CAMPEONES.

= = = =

* Campeonatos Intercolegiales (Objetivo: Formación de equipos, con vistas a la próxima Temporada)

= Campeonato "DON BOSCO" : "SAN FERNANDO" = CAMPEONES en JUVENILES.

= Intercolegial : Terminando la Competición. Trofeos para JUVENIL e

= = = =

** P E L O T A A M A N O = SUBCAMPEONES.

** P E L O T A A P A L A = SCAMPEONES

CLASIFICACIONES GENERALES DE LAS DISTINTAS COMPETICIONES

DE B A L O N M A N O

AA.AA. SAN FERNANDO (1ª Categ. Provincial)

1º	BANESTO	32	Puntos
2º	ATLETICO DE MADRID . .	28	"
3º	ISODEL	26	"
4º	F.N.M.T. E.D.	24	"
5º	AA.AA. SAN FERNANDO . .	22	"
6º	IBERIA LAE	18	"
7º	RAYO VALLECANO	14	"
8º	C A U	10	"
9º	CHRYSLER E.D.	8	"
10º	DON BOSCO	6	"
11º	E.M.T.	4	"
12º	HERMANDADES DE TRABAJO	2	"

* * *

JUVENILES FEDERADOS

1º	VALLEHERMOSO	17	puntos
2º	ATLETICO DE MADRID . .	14	"
3º	SAN FERNANDO	9	"
4º	C.A.U.	6	"
5º	H. FERROVIARIOS . . .	5	" *
6º	PRADO	1	" *

..... (hasta 20 participantes)

* * *

II TROFEO "SAN FERNANDO"

1º Equipo "SAN FERNANDO" = Trofeo

2º " "SANTO DOMINGO SAVIO" = Trofeo

3º " "SAN FERNANDO" E.G.B.

4º " "SAN JUAN BAUTISTA"

* * *

JUVENILES ESCOLARES - 1ª Div.

1º	SAGRADA FAMILIA
2º	SAN FERNANDO
3º	MENESIANOS
4º	MARAVILLAS
5º	CHAMBERI
6º	BUEN CONSEJO
7º	PALOMA
8º	TAJAMAR
9º	CHAMARTIN
10º	H. FERROVIARIOS

* * * * *

JUVENILES ESCOLARES - 4ª Div.

Puesto: 3º : SAN FERNANDO

* * *

INFANTILES ESCOLARES

1ª División: 7º Puesto : SAN FERNANDO

3ª División: 4º Puesto: SAN FERNANDO

* * *

B A L O N C E S T O

AA.AA. SAN FERNANDO - 1ª División E. y D.

= ¡¡CAMPEONES !!

TROFEO "AS" - JUVENIL = SAN FERNANDO = ¡SUBCAMPEONES !

JUVENILES - ESCOLARES - 2ª División = SAN FERNANDO = 4º Puesto
INFANTILES - " - 2ª " = SAN FERNANDO = 6º Puesto.
JUVENILES FEDERADOS - = SAN FERNANDO = 2º "

ejercicios básicos de GIMNASIA

A.- EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO .

Se tendrán de 5 a 10 minutos de calentamiento, realizando ejercicios de carreras, saltos, etc.

B.- EJERCICIOS BASICOS.

1º. Ejercicios de Cuello: a) Manos en la nuca, con los dedos entrelazados; barbilla en el pecho, tirando hacia abajo con las manos. La cabeza tira hacia arriba. Durante 10 segundos, con 10 de recuperación. Tres series.

b) Manos en la barbilla empujando hacia arriba, mientras la cabeza tira hacia abajo. Durante 10 segundos, con 10 de recuperación. 3 s.

c) Flexión lateral de la cabeza apoyada sobre el hombro; presionamos con las manos en la cabeza, mientras ésta intenta volver a su posición normal. Durante 10 segundos, con 10 de recuperación. Dos series a cada lado.

2º. Ejercicios de Potencia de PIERNAS:

Piernas flexionadas, salto arriba, extendiéndose bien en el aire con piernas abiertas y brazos arriba, para caer con las piernas flexionadas. Repetirlo 5 veces.

Tres series, con 10 segundos de recuperación.

3º. Ejercicios dorsales: a) Tumbados hacia abajo, piernas extendidas y puntas hacia adelante, manos en la nuca; elevación del tronco manteniendo las puntas en el suelo. Durante 10 segundos con 10 de recuperación. Tres series.

b) Tumbados hacia abajo con las manos en las caderas, elevación de tronco y piernas (cuerpo arqueado); no flexionar las rodillas. Durante 10 segundos con 10 de recuperación. Tres series.

4º. Flexibilidad de piernas: Con piernas abiertas, flexión de una pierna hacia un lado; la contraria bien extendida; rebotes hacia abajo y hacia la pierna flexionada, empujando con las manos en la cadera y en la rodilla de la pierna extendida. Durante 10 segundos con 10 de recuperación. Dos series con cada pierna.

5º. Ejercicios abdominales: a) Tumbados con las manos en la nuca, elevación de piernas a una cuarta del suelo. Durante 10 segundos, con 10 de recuperación. Tres series.

b) Sentados, con las manos en la nuca, flexión del tronco atrás formando con el suelo ángulo de 45 grados. Mantenerse 10 segundos, con 10 de recuperación. Tres series.

6º. Ejercicios de potencia de piernas: Flexión de piernas con las manos en las caderas; pequeños rebotes hacia arriba. Durante 10 segundos, con 10 de recuperación. Tres series.

7º. Ejercicios de brazos: a) Brazos en cruz, abrir y cerrar puños muy rápido, extendiendo bien los dedos y separados. Durante 10 segundos, con 10 de recuperación. Tres series.

b) Pasar rápidamente a posición de tierra inclinada para hacer 6 flexiones de brazos. Durante 10 segundos, con 10 de recuperación. Tres series.

8º. Ejercicios laterales: Piernas abiertas, brazos arriba, dedos entrelazados; flexión lateral del tronco (no desplazarlo ni adelante ni hacia atrás) con pequeños rebotes. Diez segundos, con 10 de recuperación. Dos series a cada lado.

9º. Ejercicio de equilibrio: Puntal, con estas etapas:
- apoyo de cabeza;
- cuando se domine bien, sobre las manos e-
quilibrio contra la pared;
- equilibrio de manos sin apoyo alguno.

10º. Ejercicios de resistencia orgánica: Tres minutos de carrera rápida, aumentando cada semana treinta segundos, hasta llegar a seis minutos.

C.- EJERCICIOS FINALES.

- NOTAS:

.- Cada ejercicio se aumentará semanalmente un segundo, aumentando correlativamente el tiempo de recuperación.

.- El ejercicio nº 1, aumentará dos veces por semana, hasta llegar a 10.

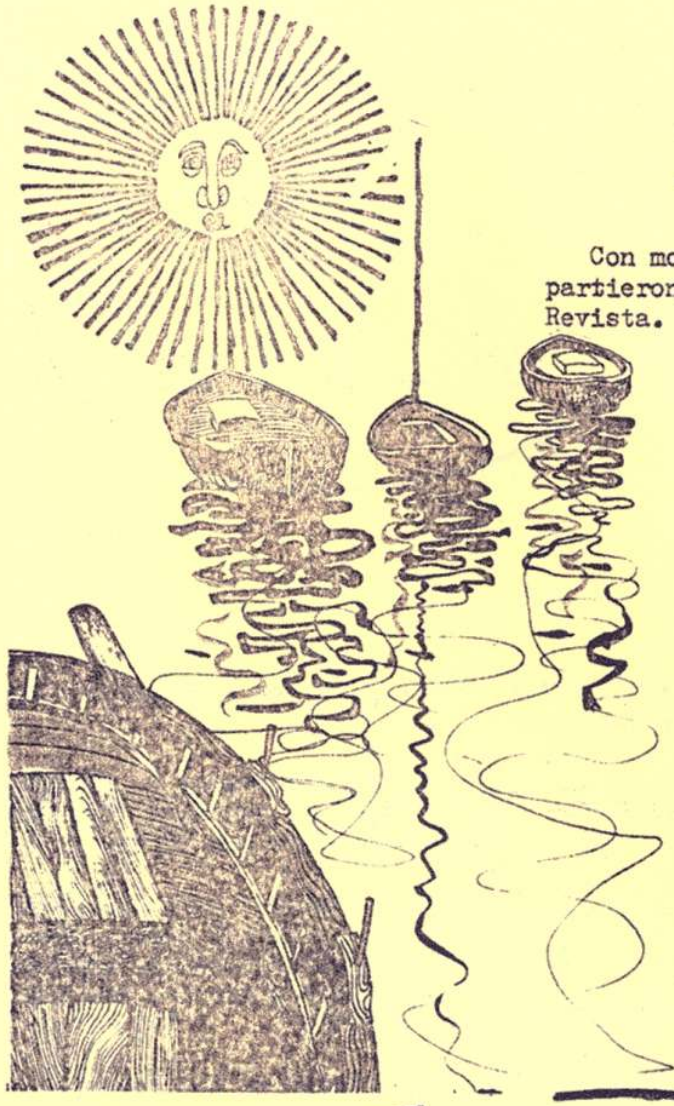
.- Entre ejercicio y ejercicio se recuperará 20 segundos, corriendo, saltando, botando...

.- En los ejercicios de brazos y piernas, la recuperación se hará con soltura de manos y brazos, respectivamente.

.- El aumento semanal de cada ejercicio se hará empezando por 10 segundos hasta llegar a un tope de 20 segundos, por encima del cual no se ha de seguir aumentando.

M. G. CABRERA

* * * * * * *



TROFEOS PERIODISTICOS "EN EQUIPO"

Con motivo de la festividad de San Fernando se repartieron los Trofeos a los Corresponsales de nuestra Revista.

1º) PLUMA DE ORO y 300 Pts.
- José María Curiel

2º) PLUMA DE PLATA y 200 Pts.
- Tomás Fernández M.
- José Manuel de Diego

3º) PLUMA DE "AVE" y 100 Pts.
- Vicente Sánchez Ramos

ACCESIT :
- Pedro Pablo Lobato
- Angel S. Briegas
- Juan A. Lara
- Luis Abel Rodríguez V.
- Raúl Cañil
- Lope Angel García Rueda
- Miguel Angel Munuera
- Juan Brene Jiménez
- José A. C. Azcona

¡¡ E N H O R A B U E N A !!

¡ F E L I C E S

V A C A C I O N E S !

VIVE DEPORTIVAMENTE

CONTAMOS CONTIGO

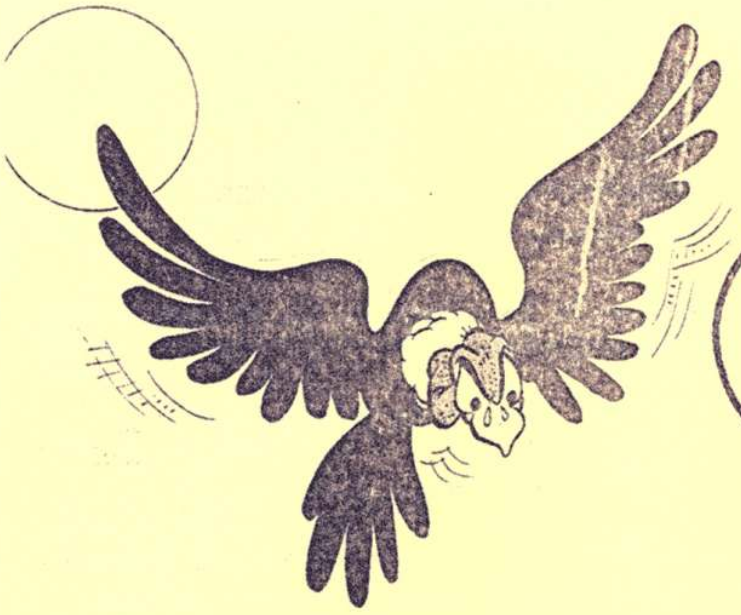
* EN EL MAR...

** EN LA PISCINA...

*** EN LA MONTAÑA...

**** EN LAS COLONIAS...

***** ENTRE TU GRUPO DE AMIGOS...



A VISTA de PAJARO

A punto de emprender el "vuelo definitivo", nos ponemos de nuevo en contacto con vosotros, para:

1º) Desearos unas ¡ FELICES VACACIONES ! a todos, en nombre de los deportistas, y... QUE VIVAIS DEPORTIVAMENTE... es decir, "en forma". para hacer más agradable la vida a cuantos convivan con vosotros.

2º) NUESTRA GRATITUD : A todos los educadores que, con ilusión, han dirigido nuestros equipos colegiales a lo largo del curso. Igualmente estamos agradecidos al Comité de los Juegos Escolares, Organismos y Colegios que, en esta última fase final del curso nos han dado la oportunidad de seguir participando en el deporte.

3º) A TODOS ... cuantos habéis participado en los deportes colegiales y a cuantos con vuestra animación en los campos deportivos y desde estas páginas de nuestra revista, habéis hecho posibles los triunfos de vuestros compañeros, nuestro agradecimiento y el deseo de que descanseis plenamente en la serenidad de estas vacaciones, recogiendo el fruto de vuestros esfuerzos.

HERROY

Madrid, 19 de junio de 1.972
COLEGIO "SAN FERNANDO"
ACTIVIDADES DEPORTIVAS.