

GRUPO DE TECNIFICACIÓN (SUB-14 y SUB-16)

Estos grupos están dirigidos a atletas SUB-14 (2009-2010) y SUB-16 (2007-2008) que tras la formación genérica inicial necesitan de manera progresiva adentrarse en la práctica y la competición del adulto.

LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO SE DESARROLLARÁN ENTRE EL 13 DE SEPTIEMBRE DEL 2021 AL 24 DE JUNIO DE 2022, SIGUIENDO EL CALENDARIO LECTIVO ESCOLAR.

MÉTODO DE TRABAJO GENERAL:

- Adecuación de las cargas de trabajo físico a las necesidades en estas edades.
- Orientación individualizada a la especialización en atletismo tomando como criterio las características físicas, antropológicas y psicológicas de cada uno.
- Planificación de la incorporación progresiva al entrenamiento y competición del adulto.
- Socialización en grupos adecuados, al compartir el trabajo con chicos y chicas de edad similar.
- Compatibilidad de trabajo con diversos entrenadores del club, simultaneando el trabajo genérico que refuerce los aprendizajes, con el trabajo de especialidad.

En función de las necesidades y características de cada atleta se programarán diferentes sesiones de trabajo:

- Trabajo en grupo genérico que se realiza en 2 sesiones a la semana.
- Trabajo específico se trabaja los viernes con entrenadores especialistas, para que los atletas se vayan incorporando a los grupos de entrenamiento del club de forma progresiva.

LOS DÍAS DE ACTIVIDAD SON:

- Estadio de Atletismo “Corona de Aragón” – (ACTUR).
 - Lunes y Miércoles a las 17:30
 - Palacio de los Deportes “Huevo” o Ciudad Universitaria
 - Martes y Jueves a las 18:00
- ✓ *Las sesiones de las categorías SUB-10/SUB-12 son de 60min; SUB-14 son de 1h 15min, en la categoría SUB-16 son de 1h 30min de duración*

Los criterios para poder estar en el grupo de Perfeccionamiento serán los siguientes:

- Llevar al menos 2 años de práctica de atletismo.
- Asistir a los entrenamientos de forma regular.
- Tener implicación en los entrenamientos y competiciones

- De no cumplir con estos requisitos dejan la plaza libre para otros atletas que se hayan podido quedar fuera.

Los grupos de especialidades de Tecnificación serán los siguientes :

- Velocidad y Vallas
- Saltos Horizontales
- Altura
- Pértiga
- Fondo
- Marcha
- Lanzamientos

Se realizará una **REUNIÓN INFORMATIVA** el viernes anterior al inicio de la actividad, el Viernes día 10 de Septiembre en el Estadio “Corona de Aragón” a las 18:00h.

En caso de no ser presencial se hará de forma telemática en el mismo horario.

CUOTAS

Las cuotas son anuales las cuales se pagan por domiciliación bancaria. Se paga la cantidad fija de **40€ DE CUOTA DE INSCRIPCIÓN** y la **CUOTA ANUAL** correspondiente a cada categoría.

- **SUB-14 TECNIFICACIÓN → 320€ CUOTA ANUAL**
- **SUB-16 TECNIFICACIÓN → 340€ CUOTA ANUAL**

Las cuotas se pasarán en el mes de Octubre y de Febrero. En la cuota de Octubre se pasa el 50% de la cuota anual y la cuota de inscripción y en la cuota de febrero el 50% restante + la ficha federada.

INCLUYEN:

- Atención en entrenamientos y competiciones por sus entrenadores.
- Ficha federada a nivel nacional RFEA (solo SUB-16).
- Prendas de competición (1º Año) y camiseta de entrenamiento.
- Licencia deportiva escolar

INSCRIPCIONES

Se realizarán a través de la página web del club, en el formulario de inscripción de la Escuela de atletismo, el cual deben de rellenar **TODOS** los atletas.

LOS ATLETAS QUE ESTE AÑO YA HAYAN ESTADO EN EL CLUB DEBERÁN DE REALIZAR LA INSCRIPCIÓN ANTES DEL 1 DE SEPTIEMBRE PARA ASEGURARSE PLAZA, A PARTIR DE ESA FECHA SE COMPLETARÁN PLAZAS CON ATLETAS NUEVOS.



Para poder comenzar la actividad será imprescindible el haber realizado la inscripción previamente en la web del club.

**** Una vez empezada la escuela, podéis venir a probar o pedir información sin ningún compromiso, en cualquier día de clase.*

PARA MÁS INFORMACIÓN:

- ✓ [Página web del Club](#)
- ✓ escuelascorpio71@gmail.com
- ✓ Adrián Royo (645-44-37-75)