

A large graphic of a running track, composed of multiple parallel lines, curves around the central text. The left side of the track is on a red background, and the right side is on a white background.

ESCOLA
D'ATLETISME



2018-2019



CLUB ATLÈTIC VIC

Carrer Antoni Vilà, s/n. 08500 Vic

T | F 93 885 04 80

www.cavic.cat

Escola CA VIC

T. 744 480 648

escola@cavic.cat





ESCOLA D'ATLETISME

Els objectius generals de l'activitat seran diferents segons l'edat, estaran dividits en dos àmbits, un motriu i un altre cognitiu, ja que el nen, un cop finalitzada l'activitat ha de saber dur a terme una sèrie d'habilitats motores relacionades amb l'esport.

Sense oblidar les habilitats bàsiques (força, velocitat, resistència i flexibilitat) es fa un treball progressiu d'iniciació a les diferents especialitats atlètiques: CURSES de: Velocitat, Resistència, Marxa, Tanques; LLANÇAMENTS de: Pilota, Pes, Javelina, Disc, Martell; SALTS de: Llargada, Alçada, Perxa, Triple; i molt més...

Però a la vegada, els joves també han de conèixer els aspectes reglamentaris. I sobretot han de saber assumir els valors esportius i personals pels quals treballa el club fa molts anys, per fomentar el respecte a les persones, al material i a les instal·lacions; i, per davant de tot, aconseguir un bon comportament humà, cívic i social de cadascun dels seus membres.

EN QUÈ CONSISTEIX

En les primeres categories es practicaran totes les disciplines i es fomentarà l'aprenentatge de les bones praxis esportives. A partir de cadets, els atletes s'especialitzaran en diferents disciplines segons les seves aptituds. D'acord amb la direcció tècnica s'integraran total o parcialment en els diferents grups d'entrenament segons l'especialitat:

VELOCITAT I/O TANQUES

FONS

SALTS I/O COMBINADES

LLANÇAMENTS

HORARIS I GRUPS

BENJAMINS (sub 10) ALEVINS (sub 12)	Dilluns, dimecres i divendres, de 17.30 a 19.00 h > Benjamins (2012-2011-2010) > Alevins (2009-2008)
INFANTILS (sub 14) CADETS (sub 16)	Dilluns, dimecres i divendres, de 17.30 a 19.00 h > Infantils (2007-2006) > Cadets (2005-2004)

QUOTES

Quota anual: 325 € + quota de soci mensual (imprescindible ser soci)

Quota anual: 230 € (2n germà o més) + quota de soci mensual (imprescindible ser soci)

És imprescindible ser soci

Quota soci menor de 18 anys > 10 € mensuals (no hi ha matrícula d'inscripció)

Quota familiar > 16 € mensuals (no hi ha matrícula d'inscripció)

La quota s'ajustarà en cas de que només s'utilitzi un dia d'entrenament per setmana

OPCIONS DE PAGAMENT

- > Pagament únic al setembre
- > Pagament fraccionat (octubre - gener - abril)
Quotes de 120 € + quota soci corresponent
Quotes de 90 € (a partir del 2n germà) + quota soci que correspongui

INICI 12 setembre

INSCRIPCIONS

Per inscriure's cal:

- Omplir correctament la fitxa d'inscripció i autoritzacions
- Fer l'ingrés de la quota al número de compte del Club (fer constar nom de l'alumne):
Banc Sabadell ES08 0081 1879 8500 01000309
- Portar la següent documentació:

ALUMNES D'ANYS ANTERIORS

- > Full d'inscripció i autoritzacions omplert
- > Una fotografia de carnet
- > Comprovant de pagament

ALUMNES NOUS

- > Full d'inscripció i autoritzacions omplert
- > Una fotografia de carnet
- > Fotocòpia del DNI o Llibre de Família
- > Fotocòpia de la tarja de la Seguretat Social de l'alumne
- > Comprovant de pagament

ROBA DE COMPETICIÓ

És obligatori l'ús de la roba oficial del club per les competicions, especialment en proves organitzades per la federació catalana. El Club no es fa càrrec d'aquest cost. Demanar a la recepció del Club.