

VERANO 2018ko UDA

VIII CAMPUS DE ATLETISMO VIII. ATLETISMO CAMPUSA C.A. LA BLANCA

El Club de Atletismo La Blanca organizará la octava edición del campus de verano de atletismo en las Instalaciones deportivas de Mendizorroza en la ciudad de Vitoria-Gasteiz.

La Blanca Atletismo Klubak zortzigarren atletismo-campusa antolatuko du uda honetan, Vitoria-Gasteizko Mendizorrotzako kirol-instalazioetan.



Localización: / Non:

Complejo Deportivo de Mendizorroza.
Ciudad de Vitoria-Gasteiz.

Mendizorrotzako kirolgunean.
Vitoria-Gasteizen.

Fechas: / Datak:

1ª Semana: Del 25 al 29 de Junio
2ª Semana: Del 2 al 6 de Julio
3ª Semana. Del 9 al 13 de Julio

1. astea: ekainaren 25etik 29ra
2. astea: uztailaren 2tik 6ra
3. astea: uztailaren 9tik 13ra



Horarios: / Orduategia:

Jornada completa: De 10:00 a 18:00, de lunes a viernes.

Jornada matinal: De 10:00 a 14:30, de lunes a viernes.
(Posibilidad de entrada a las 9:00h)

Jardunaldi osoa: 10:00etatik 18:00etara, astelehenetik ostiralera.

Goizez: 10:00etatik 14:30era, astelehenetik ostiralera.
(09:00etan sartzeko aukera)

Edades: Nacidos-as entre 2003 y 2012 (ambos incluidos).

Adinak: 2003 eta 2012 urteen artean jaiotakoak (biak barne).

Número de participantes: mínimo 10 por semana. Grupos por edades.

Parte-hartzaileen kopurua: gutxienez 10 astean. Adinaren araberako taldeak.

Equipo técnico: / Talde teknikoa:

Impartido por entrenadores-as nacionales de atletismo, licenciados-as y diplomados-as en educación física.

Todo el personal técnico estará contratado.

Contaremos con la presencia de entrenadores-as especializados de renombre.

Heziketa fisikoko lizentzia eta diploma duten atletismo-entrenatzaile nazionalak emango dute.

Langile guztiak kontraturik egongo dira.

Entzute handiko entrenatzaile espezializatuak ariko dira.



La actividad incluye: / Jardueraren barnean, hauek sartzen dira:

- Material: 2 camisetas, gorra, gorro de piscina (los de jornada completa)
- Comida, almuerzo y bebidas.
- Seguro RC específico para la actividad
- Seguro de accidente deportivo.
- Contrato de trabajo de los entrenadores (seguridad social, IRPF y nómina)

- Materiala: 2 kamiseta, txano bat, igerilekurako txano bat (jardunaldi osokoek)
- Bazkaria, hamaiketako eta edariak.
- Jarduera honetarako erantzukizun zibileko aseguruua.
- Kirol-istripuetarako aseguruua
- Entrenatzaileen lan-kontratua (gizarte-segurantza, PFEZ eta nomina)

Objetivos del Campus: / Campusaren helburuak:

- Iniciación al atletismo mediante el trabajo de las habilidades motrices de cada especialidad (carreras, saltos y lanzamientos)
- Disfrutar de la práctica deportiva a través del juego
- Fomentar la práctica de la actividad física como hábito y estilo de vida saludable
- Fomentar actitudes de respeto, compañerismo, convivencia y deportividad entre los y las participantes
- Trabajo específico de tecnificación de cada especialidad del atletismo para los-as atletas con conocimientos avanzados

- Atletismoaren hastapenak egitea, espezialitate bakoitzeko mugimendu-trebetasunak landuz (lasterketak, jauziak eta jaurtiketak).

- Jolasaren bitartez kirolaz gozatzea.
- Ariketa fisikoa aztura eta bizimodu osasungarri gisa sustatzea.
- Parte-hartzaileengan elkarrenganako errespetua, adiskidetasuna, bizikidetzeta eta kiroltasuna sustatzea.
- Atletismoko espezialitate bakoitzeko teknifikazio-lan espezifikoa egitea atleta aurreratuentzat.

PLANING DIARIO / EGUNEKO PLANING-A

De 09:50 a 10:00 / 09:50etik 10:00etara

- Recepción de atletas y entrada a las Instalaciones Deportivas de Mendizorroza
- Atletei harrera egin eta Mendizorrotzako Kirol Instalazioetara sartu.

De 10:00 a 11:30 / 10:00etatik 11:30era

- Trabajo específico de atletismo, técnica de las diversas especialidades:
- Saltos (Longitud, Triple y Altura)
- Lanzamientos (Peso, Disco, Martillo y Jabalina)
- Carreras: (Vallas, Salidas de Tacos, Técnica Carrera, Relevos, Velocidad)
- Otros: (Fuerza, Flexibilidad)
- Atletismoko entrenamendu espezifikoa, espezialitate bakoitzeko tekniken lanketa:
- Jauziak (luzerakoa, hirukoitza eta gorakoa)
- Jaurtiketak (pisua, xabalina, diskoa eta mailua)
- Lasterketak (hesiak, takoetatik irtetea, lasterketako teknika, erreleboak, abiadura)
- Bestelakoak (indarra, malgutasuna)

De 11:30 a 12:00 / 11:30etik 12:00etara

- Descanso – Almuerzo
- Atsedena - Hamaiketakoa

De 12:00 a 14:00 / 12:00etatik 14:00etara

- Trabajo específico de atletismo, técnica de las diversas especialidades:
- Saltos (Longitud, Triple y Altura)
- Lanzamientos (Peso, Disco, Martillo y Jabalina)
- Carreras: (Vallas, Salidas de Tacos, Técnica Carrera, Relevos, Velocidad)
- Otros: (Fuerza, Flexibilidad)
- Atletismoko entrenamendu espezifikoa, espezialitate bakoitzeko tekniken lanketa:
- Jauziak (luzerakoa, hirukoitza eta gorakoa)
- Jaurtiketak (pisua, xabalina, diskoa eta mailua)
- Lasterketak (hesiak, takoetatik irtetea, lasterketako teknika, erreleboak, abiadura)
- Bestelakoak (indarra, malgutasuna)

De 14:15 a 15:15 / 14:15etik 15:15era

- Comida
- Bazkaria

De 15:15 a 16:15 /15:15etik 16:15era

- Juegos dirigidos (Juegos de mesa, cartas, manualidades)
- Gidaturiko jokoak (mahai-jokoak, kartak, eskulanak)

De 16:30 a 17:30 / 16:30etik 17:30era

- Piscina
- Igerilekua

De 17:30 a 18:00 /17:30etik 18:00etara

- Ducha y salida
- Dutxa eta irteera



Cuota: / Kuota:

Precio por semana: / Aste bakoitzeko prezioa:

- Abonados-as Complejo Deportivo Mendizorroza:
 - Jornada completa: 180 €
 - Jornada matinal: 130€
- No abonados-as:
 - Jornada completa: 180€ + Pase temporal Complejo Deportivo (17€).
 - Jornada matinal: 130€ + Pase temporal Complejo Deportivo (17€).

(El pase temporal mínimo (quincenal) lo tramitará directamente cada atleta en cualquier centro cívico).

- Atletas de la Escuela del Club La Blanca:
 - Jornada completa: 160€
 - Jornada matinal: 120€
- Familia numerosa: Tercer miembro: Jornada completa: 160€
Jornada matinal: 120€

- Segunda o más semanas: Jornada completa: 160€
Jornada matinal: 120€

- Mendizorrotzako kirolguneko bonua dutenentzat:
 - Jardunaldi osoa: 180 €
 - Goizez: 130€
- Bonurik ez dutenentzat:
 - Jardunaldi osoa: 180€ + Kirolgunerako behin-behineko sarbidea (17€).
 - Goizez: 130€ + Kirolgunerako behin-behineko sarbidea (17€).
 - (Behin-behineko sarbiderako agiri laburrena –hamabostaldirakoa– atleta bakoitzak bere kabuz eskuratubeharko du, edozein gizarte-etxetan).*

- La Blanca Klubeko Eskolako atletentzat:
 - Jardunaldi osoa: 160€
 - Goizez: 120€
- Familia ugariko hirugarren senidea: jardunaldi osoa: 160€
goizez: 120€
- Bigarren astea eta hurrengoak: jardunaldi osoa: 160€
goizez: 120€

En el momento de la inscripción se ingresará la cantidad de 50 € en concepto de reserva de la plaza. En caso de renunciar a la plaza con menos de 15 días de antelación al inicio de la semana correspondiente de campus, se perderá la reserva.

Izena ematean, 50 € sartuko dira, lekua erreserbatzeko. Erreserba galdu egingo da, plazari uko eginez gero Campusaren lehen astea hasteko 15 egun baino gutxiago falta direla.

El resto de la cuota se ingresará en el plazo límite de inscripción de la semana correspondiente.
Kuotaren gainerako zatia dagokion asterako izen-ematearen epemugan ordainduko da.

**El pago de la reserva y el pago total se harán on line en esta misma página
Erreserba eta ordainketa guztiak online egingo dira, orrialde honetan bertan.**

Documentación necesaria:/ Beharrezko agiriak:

1. Foto tipo carnet del/la participante

1. Parte-hartzailearen argazki bat, karnet-tamainakoa

Esta documentación debe enviarse por mail a escuelaclublablanca@gmail.com
Dokumentazioa e-mailez bidali behar da, helbide
honetara:escuelaclublablanca@gmail.com

Más información en el teléfono **622426401** o en escuelaclublablanca@gmail.com
Informazio gehiagorako: **622426401** telefonoa edo escuelaclublablanca@gmail.com