



Club Atletismo Narón

C.I.F. G-15.215.759

C/ Rio Vespasante, 17 Bj-15570 Narón

PROXECTO

ESCOLA E ADESTRAMENTO

CLUB ATLETISMO

NARÓN

TEMPADA 2021/2022



Club Atletismo Narón

C.I.F. G-15.215.759

C/ Rio Vespasante, 17 Bj-15570 Narón

ESCOLAS DEPORTIVAS DE ATLETISMO

- ☞ Dirixido a rapazas e rapaces das categorías SUB-8 a SUB-16 (nados entre os anos 2007 e 2017 incluídos), para o **aprendizaxe e práctica do atletismo a calquera nivel**.
- ☞ A actividade das escolas do Club Atletismo Narón esténdense dende o mes de setembro ata o mes de xuño, no Estadio de Atletismo de Rio Seco.

GRUPOS DE ADESTRAMENTO

- ☞ Dirixido a todos aqueles que se atopen entre as categorías SUB-18 e MASTER (nados entre os anos 2006 e anteriores), e desexen **practicar o atletismo a calquera nivel** (dende acondicionamento físico xeral ata alta competición).
- ☞ A duración da tempada deportiva de adestramento do Club Atletismo Narón esténdense dende o mes de setembro ata o mes de xullo (pode variar segundo o caso en función de distintos factores), no Estadio de Atletismo de Rio Seco.

GRUPOS DE OPOSICIÓNS

- ☞ Dirixido a persoas que teñan que superar unhas probas físicas de acceso para calquer tipo de oposición (policía, bombeiro, armada, etc...) ou similares.
- ☞ Este servizo permanece operativo durante todo o ano, e lévase a cabo no Estadio de Atletismo de Rio Seco.
- ☞ Organízanse grupos específicos en horarios de mañá, orientados á consecución do obxectivo de superación das probas.
- ☞ Ofrécese tamén a preparación doutro tipo de probas físicas de acceso fóra do estadio de Rio Seco, como por exemplo natación.



Club Atletismo Narón

C.I.F. G-15.215.759

C/ Rio Vespasante, 17 Bj-15570 Narón

COMPETICIÓN

- ☞ A participación en competicións ten carácter voluntario, non sendo condición necesaria para participar nos grupos de adestramento.
- ☞ O Club Atletismo Narón promociona o atletismo de competición, dispoñendo de equipos femininos e masculinos en tódalas categorías.
- ☞ Para poder participar en competicións oficiais, é obrigatorio tramitar previamente a licenzia federativa correspondente.
- ☞ Para ter dereito a seguro de accidentes durante o desenvolvemento da actividade no estadio de Rio Seco, será necesario tramitar a licenzia federativa; noutro caso o usuario asinará un documento que exima de responsabilidade ó Club.

HORARIOS

- ☞ Adestramento nivel 1 (Iniciación)
 - Adestramento de categoría **SUB-8**. Nados en 2015, 2016 e 2017.
 - Horario: Luns e Mércores. De 16:30 a 17:30h.
 - 10-15 atletas por monitor.
- ☞ Adestramento nivel 2.1 (Base)
 - Adestramento de categorías **SUB-10 e SUB-12**.
 - Horario: Luns, Mércores e Venres. De 16:30 a 18:00h.
 - Grupo 1: Sub-10 (nados en 2013 e 2014). Ata 25 atletas por grupo.
 - Grupo 2: Sub-12 (nados en 2011 e 2012). Ata 25 atletas por grupo.
- ☞ Adestramento nivel 2.2 (Perfeccionamento)
 - Adestramento de categorías **SUB-14 e SUB-16**. Nados en 2007 a 2010.
 - 4 grupos en rotacións; adestradores por especialidades.
 - Horario: Luns, Mércores, Xoves e Venres. De 18:00 a 19:30h.



Club Atletismo Narón

C.I.F. G-15.215.759

C/ Rio Vespasante, 17 Bj-15570 Narón

☞ Adestramento nivel 3 (Avanzado)

- Adestramento categorías **SUB-18 e superiores**. Anos 2006 e anteriores.
- Adestramento por especialidades.
- Horario: De Luns a Venres. De 19:30 a 21:30h.
- Grupo 1: Atletas por especialidades de velocidade e saltos.
- Grupo 2: Atletas especialidade fondo e acondicionamento xeral.

☞ Adestramento Grupo específico (Lanzamentos e marcha)

- Adestramento de categorías **SUB-16 e superiores**.
- Específico para especialidades de lanzamentos e marcha.
- Horario: Luns, Mércores, Xoves e Venres. De 18:00 a 19:30h.
- Grupo 1: Lanzamentos. Ata 15 atletas por grupo.
- Grupo 2: Marcha. Ata 10 atletas por grupo.

☞ Adestramento Oposicións

- Adestramento de categorías **SUB-18 e superiores**.
- Horario: Luns, Mércores e Venres. De 9:00 a 11:00h.
- Grupo 1: Ata 20 atletas por grupo.

*** Os horarios son provisionais, e poderán modificarse en función do número de inscritos, e outras condicións.**

**** En calquera dos niveis poderase estudar a habilitación de novos grupos, en función da demanda.**

***** Consultar có Club en caso de non poder adaptarse ó horario indicado. Ninguén sen atletismo por causa do horario.**



Club Atletismo Narón

C.I.F. G-15.215.759

C/ Rio Vespasante, 17 Bj-15570 Narón

TARIFAS CLUB ATLETISMO NARÓN

☞ ESCOLAS

- Categoría SUB-8: **15 €/mes**
- Categoría SUB-10 a SUB-16: **20 €/mes**

☞ ADESTRAMENTO

- Categoría SUB-18 a Máster: **20 €/mes**
- Atletas SUB-18 a Máster federados noutros clubs: **30 €/mes**

☞ OPOSICIÓN

- Grupos de adestramento en pista: **30 €/mes**
- Piscina e outros: **Consultar**

☞ EQUIPACIÓN

- Chándal e camiseta de quecemento: **45€**
- Roupa de competición: Segundo tarifa oficial do Club
- Só na primeira tempada, ou en cambios de equipación, extravío, etc...

☞ SOCIO

- Cota voluntaria anual: **40 €**

☞ DESCONTOS

- 2º membro da unidade familiar: Última cota de balde.
- 3º, 4º... membro da unidade familiar: Últimas tres cotas de balde.
- Tódolos descontos serán aplicables unicamente a socios do Club.

☞ LICENCIA FEDERATIVA

- Según tarifas da federación correspondente.



Club Atletismo Narón

C.I.F. G-15.215.759

C/ Rio Vespasante, 17 Bj-15570 Narón

É necesario aboar previamente as cotas correspondentes para formalizar a inscrición, e poder adestrar nas instalacións acollidos á estrutura do Club.

O pago das cotas da dereito ás seguintes prestacións:

- Cota de inscrición da escola:
 - Adestrador integrado na estrutura técnica do Club
 - Uso das instalacións e equipamento
 - Uso de material de adestramento propiedade do Club
- Cota de equipación:
 - Uniformidade oficial do Club
 - Participación en competicións oficiais
- Cota de socio (pai, nai ou titor no caso de menores de idade):
 - Participación nas decisións do Club
 - Descontos nas cotas establecidas polo Club
 - Descontos en establecementos colaboradores
 - Desconto nos produtos da tenda do Club
- Cota de licencia federativa:
 - Posibilidade de participación en competicións oficiais
 - Seguro médico de accidentes deportivos
 - Roupa de competición en calidade de préstamo
 - Desprazamento a competicións de equipos
 - Inscrición e acompañamento a competicións oficiais (só nun número limitado ó ano, e que serán establecidas polo Club).

👉 **CONDICIÓNES ESPECIAIS**

- **Aplicables a familias con poucos recursos ou dificultade económica.**
- **Ninguén sen atletismo por falta de recursos económicos.**
- **Contactar có Club para xestionar estas situacións.**



Club Atletismo Narón

C.I.F. G-15.215.759

C/ Rio Vespasante, 17 Bj-15570 Narón

PROCEDIMIENTO DE PAGO

☞ ESCOLAS, ADESTRAMENTO e OPOSICIÓNS

O pago das cotas realizarase mensualmente:

- Realizarase o pago antes do día 20 do mes anterior.
- Mediante domiciliación bancaria (admítese transferencia á conta do Club).

☞ EQUIPACIÓN

- O pago realizarase en efectivo no momento da entrega das prendas.

☞ LICENCIA FEDERATIVA

- Aplicable a categorías dende SUB-18 a MÁSTER (o Club faise cargo do custe das licencias das categorías SUB-8 a SUB-16).
- Tarifas establecidas polas federacións correspondentes.
- O pago realizarase mediante transferencia bancaria á conta do Club, nos prazos e condicións establecidas pola federación correspondente..

☞ COMPETICIÓNS

- Aplicable a tódalas categorías.
- Os atletas aboarán as cotas de inscrición establecidas en cada caso.
- O Club aboará as cotas de inscrición só en Campionatos Nacionais, Campionatos de equipos, e un número máximo de 5 controis de marcas designados polo Club.

☞ SOCIO

- Pago único no mes de marzo, mediante domiciliación bancaria.
- É suficiente para acollerse ás vantaxes aplicables a escolas e adestramentos, que só un membro da unidade familiar (mesmo domicilio) sexa socio. Si ben tódolos membros da unidade familiar maiores de idade poden ser socios.



Club Atletismo Narón

C.I.F. G-15.215.759

C/ Rio Vespasante, 17 Bj-15570 Narón

CONDICIÓN ESPECÍFICAS DEBIDAS Ó COVID-19

Os protocolos Covid son establecidos polo Concello de Narón, para o uso das instalacións do Estadio de Rio Seco, polo que o Club se adaptará en todo momento ás normas establecidas polo Concello así como as demais administracións competentes.

No momento de elaboración do presente documento, as principais normas do protocolo Covid establecido de xeito específico para a actividade de atletismo no Estadio de Rio Seco, son as que se relacionan de seguido:

- ✓ Os grupos estarán formados por un máximo de 25 atletas, e unha vez formados ó inicio da actividade, e non se poderán modificar.
- ✓ Os grupos serán independentes; cada un dos grupos permanecerá nunha zona diferenciada do Estadio, non podendo xuntarse os atletas de distintos grupos dentro do estadio. Os grupos deberán acceder á hora establecida, e serán guiados polos seus correspondentes responsables dende o acceso ata a zona de adestramento.
- ✓ Ao Estadio unicamente accederán as persoas deportistas con adestramento programado. Os acompañantes, esperarán no exterior do recinto, evitando aglomeracións e mantendo a distancia de seguridade recomendada.
- ✓ Os deportistas accederán ó recinto con mascarilla e coa roupa de adestramento posta, facendo un control de temperatura corporal. Deberán de hixienizar as mans no acceso, e as veces que fosen necesarias durante a actividade.
- ✓ Durante o adestramento manterase o uso da mascarilla e a distancia de seguridade, de xeito que non se estableza contacto físico entre os deportistas.
- ✓ O uso de materiais será na medida do posible de carácter individual, e será hixienizado pola persoa que fai uso del. No caso de uso de material colectivo, será regulado polos adestradores e/ou responsables do Club.

Os asistentes á actividade deberán de cumprir dentro e fóra da mesma, as normas Covid de aplicación á sociedade en xeral establecidas polas autoridades sanitarias en cada momento. En caso de ter algún síntoma que poida estar relacionado có Covid, non asistirán á actividade e poñerán este feito en coñecemento do Club.

As normas serán actualizadas en cada momento, seguindo as indicacións do Concello de Narón, das autoridades sanitarias e demais organismos.

Os participantes na actividade asinarán un documento de ter recibido o protocolo Covid aplicable, e comprometéndose a cumprilo durante o desenrolo da actividade.