



**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 2022/2023**



# 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 2008 e 2018 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 2007 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 2016, 2017 e 2018.
- Horario: Luns, Mércores e Venres (a elixir 2 días). 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 2014 e 2015). Ata 25 atletas por grupo.
- Grupo 2: Sub-12 (nados en 2012 e 2013). Ata 25 atletas por grupo.

### ☞ Adestramento nivel 2.2 (Perfeccionamento)

- Adestramento de categorías **SUB-14 e SUB-16**. Nados en 2008 a 2011.
- 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 2007 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.

## ☞ Adestramento “asistido”

- Para aquelas persoas que non poden asistir ó estadio.
- Planificación e seguimento de adestramentos (a estudar en cada caso).

**\* 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: **20 €/mes**
- Categoría SUB-10 e SUB-12: **25 €/mes**
- Categoría SUB-14 e SUB-16: **27 €/mes**

### ☞ ADESTRAMENTO

- Categoría SUB-18 a Máster: **30 €/mes**
- Atletas SUB-18 a Máster federados noutros clubs: **50 €/mes**

### ☞ OPOSICIÓN

- Grupos de adestramento en pista: **35 €/mes**
- Piscina: **10€/mes**
- Outros: **consultar**

### ☞ EQUIPACIÓN

- Segundo tarifa oficial do Club (consultar)
- Precios especiais para socios do Club

### ☞ SOCIO

- Cota voluntaria anual: **50 €**

### ☞ 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.

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



# Club Atletismo Narón

C.I.F. G-15.215.759

C/ Rio Vespasante, 17 Bj-15570 Narón

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
  - Roupas 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 15 do mes en curso.
- Mediante domiciliación bancaria (admítase 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..

### ☞ SOCIO

- Pago único nos primeiros meses do ano, 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.