

ESCUELA ADESAVI TRIATLÓN

CURSO ACADÉMICO 2017-18



ÍNDICE

1. Introducción	Pág. 2
2. Objetivos	Pág. 3
3. Metodología	Pág. 4
4. Evaluación	Pág. 7
5. Contenidos, horarios y precios	Pág. 11
6. Contacto e inscripción	Pág. 16

1. INTRODUCCIÓN

Con un espíritu de competitividad y de amor al deporte, un grupo de triatletas puso en marcha en San Vicente del Raspeig, la primera escuela infantil de triatlón dirigida a niñas y niños de entre 6 y 99 años.

El coordinador del proyecto, Javier García Pérez, es entrenador de triatlón, nivel II de la Federación de Triatlón de la Comunidad Valenciana, Experto Universitario en Psicología del Deporte, cursa actualmente el Master en Alto Rendimiento en Deportes Ciclicos y cuenta con un amplio palmarés deportivo en todo tipo de competiciones nacionales e internacionales, destacando su participación en el Campeonato del Mundo de Triatlón distancia Ironman de 2007 en Hawaii y el 28º puesto en el Campeonato de Europa de Triatlón distancia Ironman de 2007 celebrado en Frankfurt.

Buscando la máxima calidad, nuestros entrenadores son todos titulados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte o con titulación oficial deportiva por las federaciones competentes.

La idea de poner en marcha esta escuela infantil “es educar e iniciar a los más pequeños en el mundo del deporte a través del Triatlón, inculcándoles el hábito de la

práctica deportiva en su programación semanal y desarrollando tanto habilidades psicomotrices básicas, como otras específicas del deporte”. El proyecto, surgió como respuesta a las inquietudes deportivas de este grupo, que en un momento de tanta dificultad económica, decidieron apostar por el deporte del Triatlón como herramienta formativa de nuestros pequeños.

La escuela tiene la colaboración de Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de San Vicente, así como de la Universidad de Alicante, quienes facilitan el uso de las instalaciones necesarias y de esta forma, permiten que la cantidad a satisfacer por los socios/alumnos no sea demasiado elevada.

2. OBJETIVOS

El objetivo fundamental que perseguimos con la creación de la escuela de triatlón ADESAVI no es otro que el de “iniciar a los más pequeños en el mundo del deporte a través del Triatlón, inculcándoles el hábito de la práctica deportiva en su programación semanal y desarrollando tanto las habilidades psicomotrices básicas como la educación en valores”.

Objetivos conceptuales

- Conocer el reglamento básico de las pruebas de duatlón y triatlón.
- Investigar sobre diferentes materiales necesarios para la competición y el entrenamiento, así como sus posibles funciones.
- Aprender las diferentes partes de una bicicleta.
- Formar a los deportistas para que conozcan unos buenos hábitos de vida, salud y deporte.

Objetivos Procedimentales

- Desarrollar las habilidades motrices básicas utilizando el triatlón como herramienta, mejorando al mismo su condición física.
- Familiarizar al deportista con el medio acuático.
- Iniciar al deportista en los 4 estilos de natación, para posteriormente incidir en el desarrollo avanzado de las habilidades técnicas en el medio acuático.
- Dominar la bicicleta con soltura.
- Adquirir una adecuada técnica de carrera a pie.
- Usar el material de manera apropiada con el objetivo de mantener la seguridad y la higiene en la práctica deportiva.

Objetivos actitudinales

- Fomentar el trabajo en equipo.

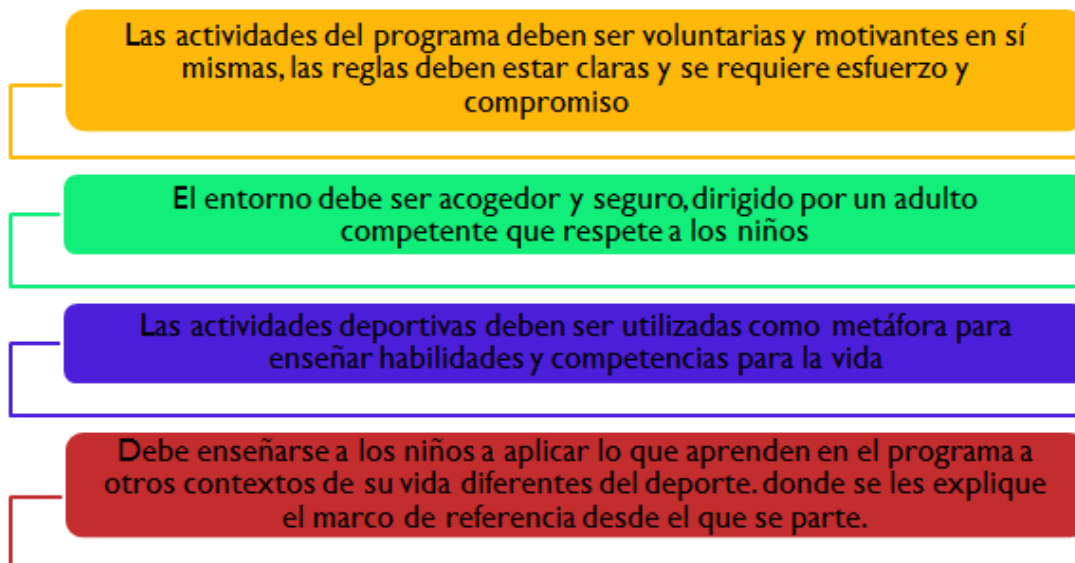
- Comprender la importancia del trabajo y de la superación para el triunfo personal.
- Desarrollar una actitud de respeto tanto hacia el técnico como hacia los demás compañeros.
- Ayudar al técnico en las diferentes tareas de recogida de material.
- Aprender a respetar las diferencias con el resto de compañeros, así como a la aceptación de las propias posibilidades del deportista.
- Mejorar el autoconcepto y la seguridad del deportista.
- Divertirse con la práctica deportiva del triatlón, incluyéndola como una oferta perfecta para su tiempo de ocio. (Diversión por 3).
- Incentivar a familiares a unirse a ciertas prácticas y actividades, fomentando la convivencia deportiva entre padres e hijos.

3. METODOLOGÍA

En la Escuela de triatlón ADESAVI nuestra principal herramienta de trabajo es el juego. A través de una metodología lúdica buscamos el desarrollo físico, psíquico y social de nuestros deportistas. El objetivo fundamental es que los niños y jóvenes de la escuela disfruten y se diviertan con el deporte, de ahí nuestro lema “diviértete x 3”.



Nuestro trabajo trata de desarrollar los preceptos de la metodología de “desarrollo positivo”:



Nuestras sesiones siempre seguirán una dinámica dividida en 3 partes:

1. Calentamiento:

Unos 15 minutos en los que prepararemos el cuerpo para la parte principal de la sesión. Constará de un calentamiento general, que contendrá una parte común para todas las sesiones y una parte específica en función de la actividad que vayamos a desarrollar a continuación.

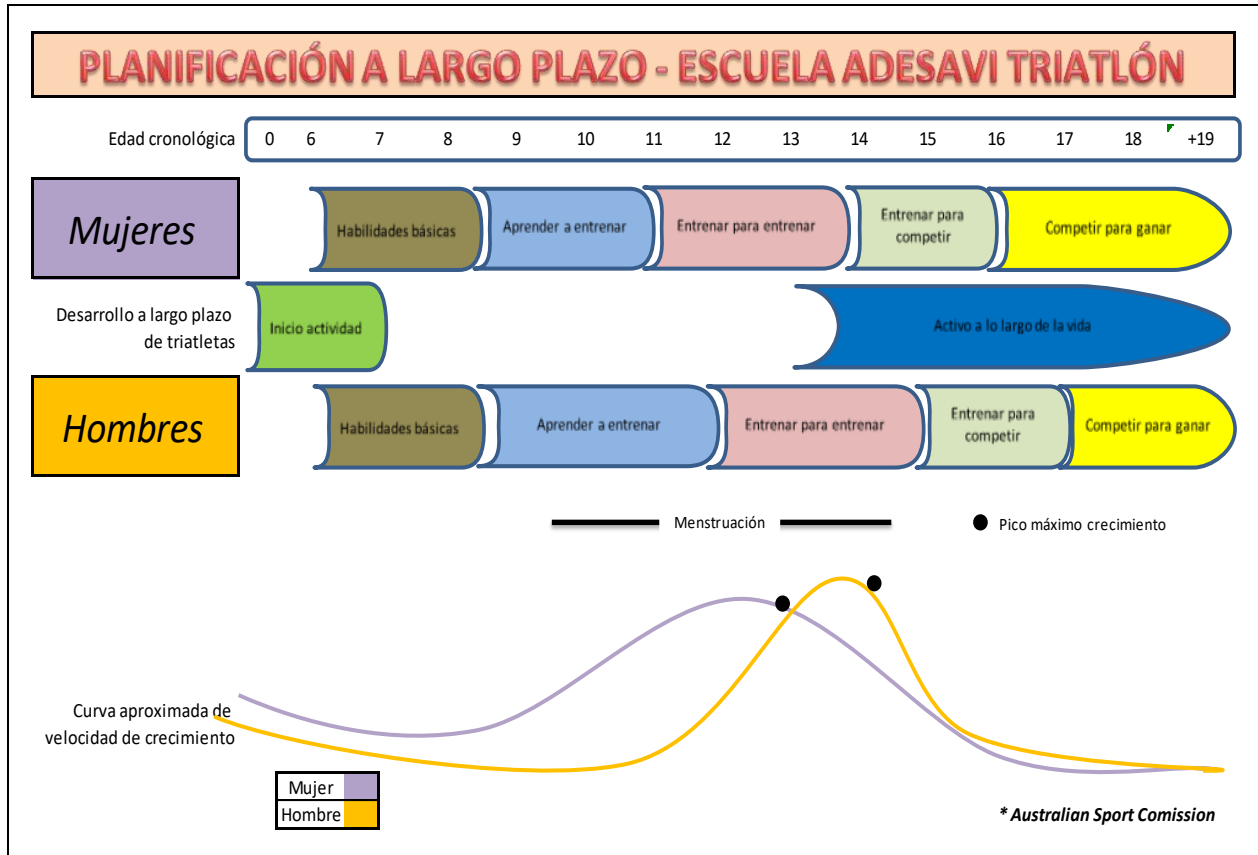
2. Parte Principal:

En esta parte, de 35 minutos de duración, realizaremos una serie de actividades con las que buscaremos conseguir un objetivo en concreto. En cada sesión trabajaremos uno o dos objetivos como máximo.

3. Vuelta a la calma:

Aprovecharemos los 10 últimos minutos de la sesión con un trabajo a menos intensidad para volver el cuerpo a la normalidad o incluso aprovechar para desarrollar alguna actividad motivante y colaborativa en la que participen todos los deportistas y así afianzar la unión y cohesión del grupo.

Nuestro modelo se basa en la planificación a largo plazo para el desarrollo de triatletas formulado por la Federación Australiana de Triatlón y la Comisión Australiana para el Deporte:



A medio plazo desarrollamos unos objetivos diferenciados por trimestre en función del grupo de entrenamiento

ESCUELA TRIATLÓN ADESAVI INFANTILES Y CADETES						
Grupo	Edad	OBJETIVO GENERAL: FASE SENSIBLE DE DESARROLLO AERÓBICO (ENTRENAR PARA ENTRENAR)				
		Natación	Ciclismo	Correr a pie	Transiciones	Fuerza
TRIM 1	12-16 años	500-1000 metros	8-16 km	12-15' de carrera continua	-	-
	Volumen	500-1000 metros	8-16 km	12-15' de carrera continua	-	-
	objetivos	INFANTIL: Desplazamiento coordinado los brazos y piernas de todos los estilos. Perfeccionamiento de salidas y virajes. CADETES: Perfeccionamiento del control del ritmo en crawl y mariposa.	INFANTIL: Perfeccionamiento del uso del cambio. Iniciación técnica colectiva. Clutch y poner ruedas. Conocimientos generales de seguridad vial. Pedalar con una sola mano y sin manos. CADETE: Control técnica individual en la bici. Dominio uso del cambio. Reparaciones pinchazos y mantenimiento cadena y frenos. Iniciación a los relevos grupales.	INFANTILES: Iniciación a la táctica específica de triatlón y desarrollo velocidad general. Iniciación al control del ritmo de carrera. CADETES: Fase "apoyo-impulso". Entrenamiento intervalos de velocidad de base y aumento del trabajo de resistencia aeróbica láctica y de la fuerza elástica. Para todos, superar interrogatorios sobre los diferentes tipos de carrera e importancia de la hidratación. Deben realizar ejercicios de velocidad de reacción simple y compleja. Deben ser capaces de realizar ejercicios de técnica de carrera en estadios, movimiento y usando líneas como referencias.	Perfeccionamiento T3 y T2	INFANTILES: Fuerza resistencia con auto cargas e iniciación a movimientos olímpicos sin carga. CADETES: Perfeccionamiento movimientos olímpicos.
contenidos	perfeccionamiento movimientos brazos crawl/braza/espalda, y perfeccionamiento de salidas y virajes	Conducción en línea recta en grupo, manejo de la bici con una mano y sin manos. Conducción con gears en grupo. Conducción con una mano hidráulica. Taller práctico de mecánica. Ejercicio de cambio de cadenas y de platos. Desplazamiento realizado cambios de control.	Salto, velocidad de reacción, técnica de carrera y lanzamientos	Desplazamientos transportando la bici con la mano.	Trabajos con pelotas, aletas y gomas. Movimientos olímpicos. Pesos libres en cadetes	
Metodología	Juegos y Ejercicios de técnica	Circuitos, técnica y juegos	Circuitos, técnica y juegos	Circuitos y gincanas	Circuitos	
TRIM 2	12-16 años	700-1200 metros	14-20 km	15-25' de carrera continua	-	-
	Volumen	700-1200 metros	14-20 km	15-25' de carrera continua	-	-
	objetivos	INFANTIL: Dominio de todos los estilos e iniciación a control de ritmos de nadar. Perfeccionamiento de salidas y virajes. CADETES: Perfeccionamiento del control del ritmo en crawl y mariposa.	Reparar pinchazos. Salto de objetos con ambas manos. Desplazamientos sin manos. Desplazamientos en grupo. Uso del cambio adaptado a la geografía.	INFANTILES: Iniciación a la táctica específica de triatlón y desarrollo velocidad general. Dominio del control del ritmo. CADETES: perfeccionamiento del gesto de "apoyo-impulso". Entrenamiento intervalos de velocidad de base y aumento del trabajo de resistencia aeróbica láctica y de la fuerza elástica. Para todos, serán capaces de dirigir una rutina de calentamiento y vuelta a la calma a sus compañeros. Realizar skiping multibalón	Perfeccionamiento T3 y T2 de manera cualitativa. CADETES: Realizar T3 y T2 perfecta.	INFANTILES: Fuerza resistencia con auto cargas y perfeccionamiento movimientos olímpicos sin carga. CADETES: Perfeccionamiento movimientos olímpicos. Ejecutar la cargada barra.
contenidos	perfeccionamiento movimientos brazos crawl/braza/espalda, aprendizaje brazos mariposa, y perfeccionamiento salidas y virajes	Relevo, manejo de la bici con una mano y sin manos. Señales de mecánica. Salto con la bici y equilibrio en estático. Ejercicios de cambios de cadenas y de platos.	Salto, velocidad de reacción, técnica de carrera y lanzamientos, multibalón progresivos.	Desplazamientos transportando la bici con salto y pedales. Desmontaje de la bici con carrera transportando la bici a velocidad de competición.	Trabajos con pelotas, aletas y gomas. Movimientos olímpicos. Pesos libres en cadetes	
Metodología	Juegos y Ejercicios de técnica	Circuitos, técnica y juegos	Circuitos, técnica y juegos	Circuitos y gincanas	Circuitos	
TRIM 3	12-16 años	800-1500 metros	18-25 km	20-30' de carrera continua	-	-
	Volumen	800-1500 metros	18-25 km	20-30' de carrera continua	-	-
	objetivos	INFANTIL: Dominio de todos los estilos y ritmos de nadar. Dominio de salidas y virajes. CADETES: Dominio del control del ritmo en crawl y mariposa.	Uso de trinchacadenas. Regulación de cadenas y de frenos. Uso del cambio adaptado a la geografía. Dominio de desplazamientos a rueda. Incrementar cadencia.	INFANTILES: Iniciación a la táctica específica de triatlón y desarrollo velocidad general. Dominio del control del ritmo. CADETES: dominio del gesto de "apoyo-impulso". Entrenamiento intervalos de velocidad de base y aumento del trabajo de resistencia aeróbica láctica y de la fuerza elástica. Para todos, serán capaces de dirigir una rutina de calentamiento y vuelta a la calma a sus compañeros. Para todos: Incrementar la velocidad en los circuitos obstruidos y virajes.	Perfeccionamiento T3 y T2 de manera correcta. CADETES: Realizar T3 y T2 a la máxima velocidad.	INFANTILES: Fuerza resistencia con auto cargas y perfeccionamiento movimientos olímpicos sin carga. CADETES: Perfeccionamiento movimientos olímpicos. Ejecutar la cargada barra.
contenidos	perfeccionamiento movimientos brazos crawl/braza/espalda, mariposa, y perfeccionamiento salidas y virajes	Desplazamientos en grupo a rueda y con relevos. Salto de cadencia. Señales de mecánica.	Salto, velocidad de reacción, técnica de carrera y lanzamientos, multibalón y progresivos.	Desplazamientos transportando la bici con salto y pedales. Desmontaje de la bici con carrera transportando la bici a velocidad de competición.	Trabajos con pelotas, aletas y gomas. Movimientos olímpicos. Pesos libres en cadetes	
Metodología	Juegos y Ejercicios de técnica	Circuitos, técnica y juegos	Circuitos, técnica y juegos	Circuitos y gincanas	Circuitos	

Ej.: planificación grupo infant/cadet

A corto plazo nuestros entrenadores siguen una estructura mensual desarrollada específicamente para cada sesión.

ESCUELA TRIATLÓN ADESAVI		GRUPO	CLASIFICACIÓN	ACTIVIDAD
OBJETIVO GENERAL: FASE GENERAL DE APRENDIZAJE TÉCNICO APRENDIZAJE A ENTRENAMIENTO				
ABRIL				
NATAción - NIVEL IV (Capacidades técnicas/fisiológicas)				
CARRERA - CICLISMO (Capacidades técnicas/fisiológicas)				

NATAción		
Martes 2 de junio de 2015		
GRUPO 3: Alevines	tiempo	U.E.
Calentamiento/actividad introductoria		
10 minutos (3*100m - (30/50) - crol/remadas agarre - espalda/remadas empuje - 2*25 nps parabrizas	10'	1
Parte principal		
1. 2x50m/30" pn crol	5'	0,5
2. 2x50m/30" pn espalda (flecha y torpedo)	5'	0,5
3. 2x50m/30" pn mariposa	5'	0,5
4. 50m brazo extendido con tabla en mano + 50m dedo axila rozando + 50m pto muerto adelante + 50 pto muerto	10'	1
5. 2*50m/20" 1 brazo MRP	5'	1/2
6. 2x25m/20" MRP completo	5'	1/2
Parte lúdica (Descripción)		
1. Saltos del poyete + 4*25 TOLA r/30"	10'	1
Vuelta a la calma		
1. Estiramientos y análisis de la sesión	5'	0,5
Total : 55 min (aprox)		
VOLUMEN APROXIMADO (1050metros)		

4. EVALUACIÓN

Nuestra principal herramienta de evaluación es la observación directa.

Los técnicos durante las diferentes sesiones de entrenamiento, realizan un seguimiento individualizado de los deportistas, siempre tomando notas de las observaciones, para disponer de un registro histórico de información.

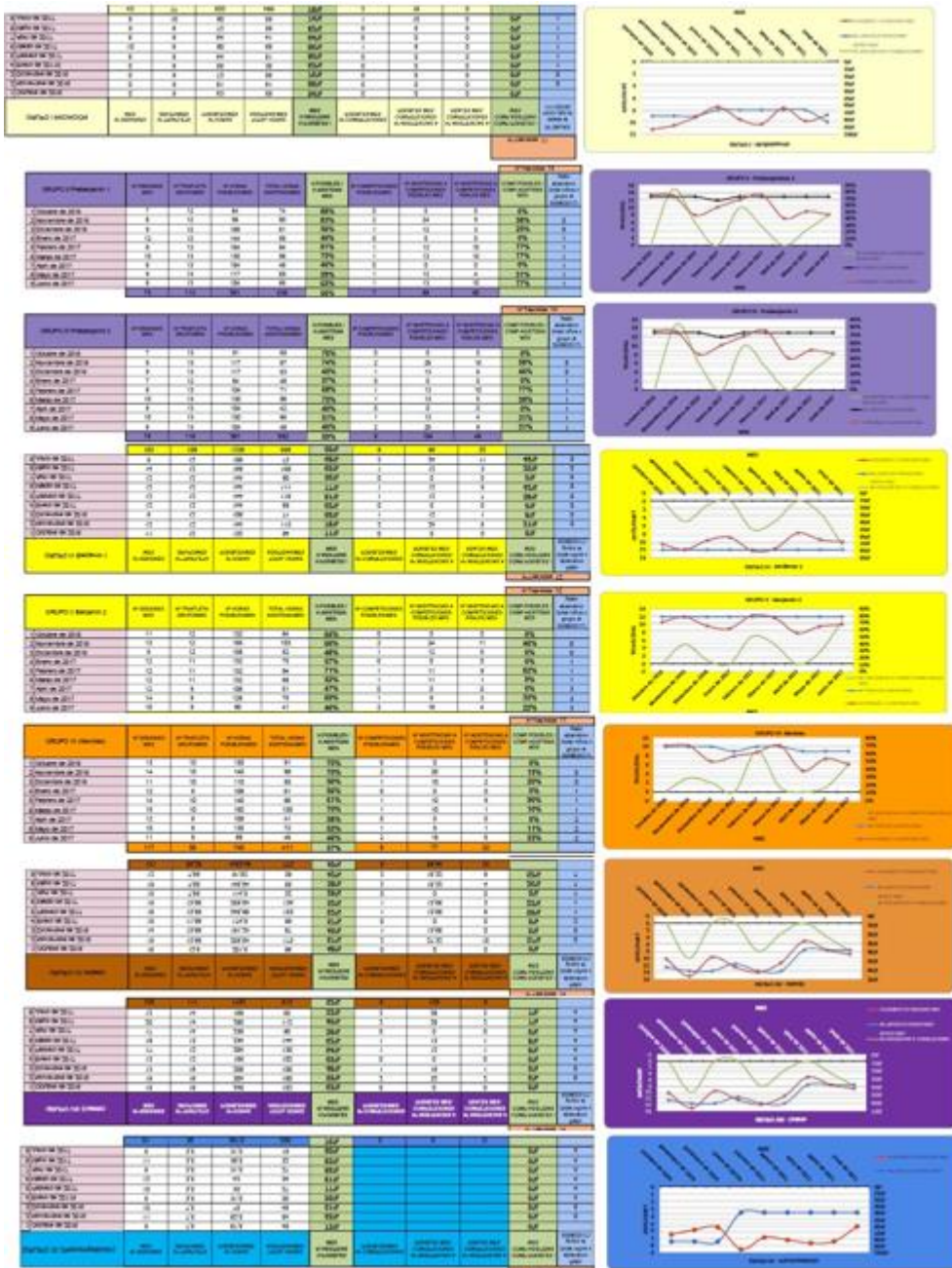
Damos prioridad por encima de todo, al progreso a lo largo de las sesiones. Por ello, es necesaria una *primera evaluación*, donde establecemos el punto en el que se encuentran nuestros deportistas y los objetivos de mejora.

Utilizamos plantillas de evaluación para cada modalidad deportiva:

The image displays three technical analysis forms from Escuela ADESAVI, each with a logo and a header. The forms are:

- ANÁLISIS TÉCNICO NATACIÓN ESCUELA ADESAVI:** Includes fields for swimmer name and club, and a table for stroke analysis (CROOL) with categories like POSICIÓN, BRAZOS, PERNAS, COORDINACIÓN, VOLTEOS, and ENTRADA.
- ANÁLISIS TÉCNICO CICLISMO ESCUELA ADESAVI:** Includes fields for cyclist name and club, and a table for cycling technique analysis with categories like TÉCNICA DE LA BICICLETA, MANEJO DEL CICLO, and MANEJO DEL TERRENO.
- ANÁLISIS TÉCNICO CARRERA ESCUELA ADESAVI:** Includes fields for runner name and club, and a table for running technique analysis with categories like TÉCNICA DE LA CORRIENDA, MANEJO DEL TERRENO, and MANEJO DEL VIENTO.

Por otro lado, consideramos importante realizar un control de las asistencias a los entrenamientos, de modo que por un lado nos permita valorar la evolución en relación con la dedicación y además nos proporcione datos para valorar ante terceros nuestra responsabilidad por la custodia de nuestros/as triatletas, únicamente durante los días que asisten efectivamente. Durante el curso 2016/17 los datos sobre asistencia agregados por mes y por grupo de entrenamiento han sido los siguientes:



Por otro lado y especialmente en edades sensibles donde ciertos estímulos son determinantes para el rendimiento futuro, debemos valorar la evolución en la maduración fisiológica, contrastar su edad anatómica con su edad cronológica, especialmente buscando determinar la talla y de este modo detectar los periodos pico de crecimiento.

INFORME CINEANTROPOMÉTRICO (EDAD CRONOLÓGICA Vs EDAD MORFOLÓGICA)

Nombre	[REDACTED]	Fecha Nac	09/06/2001
Deporte	TRIATLÓN	Sexo	Femenino

TOMA 1	
FECHA DATOS: 30/11/2015	
Edad Cronológica	22,59
Edad Morfológica	14,16
Talla bipedestación (cm)	114,5
Talla zedestación (cm)	83,7
Peso (kg)	65,0
Envergadura (cm)	0,0
Dímetro bicromial	35,5
Dímetro bicrestal	26,9
Circ. Mús. Antebrazo/Muslo Dch.	36,1
Circ. Mús. Antebrazo/Muslo Izq.	36,4
Factor corrector	16,4285
Índice Roberts	0,0013
Índice Desarrollo Corporal	1,0163
Índice Bitrocantérico/Bicromial	75,77464769
Índice AKS	0,00112541
Masa Corporal Activa	61,241
Masa Grasa	5,75855
% Graso (FAULKNER)	5,72
Pliegues Cutáneos	
Subescapular	0,0
Tricipital	0,0
Bicrestal	0,0
Abdominal	0,0
Sematorio	0

TOMA 2	
FECHA DATOS: 04/06/2014	
Edad Cronológica	13,07
Edad Morfológica	14,14
Talla bipedestación (cm)	175,0
Talla zedestación (cm)	89,8
Peso (kg)	63,8
Envergadura (cm)	175,0
Dímetro bicromial	36,0
Dímetro bicrestal	27,0
Circ. Mús. Antebrazo/Muslo Dch.	53,3
Circ. Mús. Antebrazo/Muslo Izq.	52,2
Factor corrector	16,4285
Índice Roberts	0,0012
Índice Desarrollo Corporal	0,9324
Índice Bitrocantérico/Bicromial	75
Índice AKS	0,001121534
Masa Corporal Activa	60,1
Masa Grasa	3,6836
% Graso (FAULKNER)	5,9
Pliegues Cutáneos	
Subescapular	0,0
Tricipital	0,0
Bicrestal	0,0
Abdominal	0,0
Sematorio	0

TOMA 3	
FECHA DATOS: 03/12/2014	
Edad Cronológica	13,57
Edad Morfológica	14,46
Talla bipedestación (cm)	175,0
Talla zedestación (cm)	31,0
Peso (kg)	68,2
Envergadura (cm)	177,1
Dímetro bicromial	36,2
Dímetro bicrestal	29,8
Circ. Mús. Antebrazo/Muslo Dch.	52,0
Circ. Mús. Antebrazo/Muslo Izq.	52,5
Factor corrector	16,4285
Índice Roberts	0,0013
Índice Desarrollo Corporal	1,0052
Índice Bitrocantérico/Bicromial	82,32044159
Índice AKS	0,001198346
Masa Corporal Activa	64,3
Masa Grasa	3,944
% Graso (FAULKNER)	5,2
Pliegues Cutáneos	
Subescapular	0,0
Tricipital	0,0
Bicrestal	0,0
Abdominal	0,0
Sematorio	0

TOMA 4	
FECHA DATOS: 03/06/2015	
Edad Cronológica	14,07
Edad Morfológica	14,33
Talla bipedestación (cm)	175,0
Talla zedestación (cm)	30,0
Peso (kg)	68,8
Envergadura (cm)	175,3
Dímetro bicromial	33,9
Dímetro bicrestal	29,0
Circ. Mús. Antebrazo/Muslo Dch.	52,2
Circ. Mús. Antebrazo/Muslo Izq.	51,7
Factor corrector	16,4285
Índice Roberts	0,0013
Índice Desarrollo Corporal	1,0352
Índice Bitrocantérico/Bicromial	75,60170426
Índice AKS	0,001121534
Masa Corporal Activa	64,8
Masa Grasa	3,9787
% Graso (FAULKNER)	5,9
Pliegues Cutáneos	
Subescapular	0,0
Tricipital	0,0
Bicrestal	0,0
Abdominal	0,0
Sematorio	0

Finalmente nos interesa especialmente la percepción que tienen todos nuestros usuarios sobre nuestro trabajo. Al final del año académico pedimos a las familias que, de forma conjunta rellenen una encuesta de satisfacción encaminada a detectar nuestras debilidades organizativas.

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN ESCUELA ADESAVI 2016-17

Le rogamos dedique 10' a contestar al siguiente cuestionario de satisfacción, compuesto por 19 preguntas cerradas y 2 abiertas, con el fin de mejorar el servicio que nuestra Escuela ofrece. Nos gustaría que este formulario lo rellenan en colaboración con sus hijos/as de modo que el trabajo sea grupal y a nosotros nos aporte una visión doble (padres/madres y triatletas) de la realidad. Hemos elegido la vía electrónica puesto que nos permite preservar la confidencialidad del autor/a de las respuestas, por esta razón les rogamos que se sientan libres de expresar su opinión con total tranquilidad.

Muchas gracias.

Fdo.: José Ramón Lillo Beviá

Coordinador de la Escuela de Triatlón ADESAVI San Vicente

*Obligatorio



5. CONTENIDOS, HORARIOS Y PRECIOS.

5.1. CONTENIDOS

Los contenidos a trabajar estarán marcados por las diferentes edades y habilidades psicomotrices y técnicas de los/as deportistas. Pretendemos que los triatletas estén distribuidos siguiendo dos criterios: Por edades y categorías y por cualificación.

Aunque la prioridad es que los triatletas se agrupen en función de su categoría cronológica buscando que socialicen con otros de desarrollo intelectual y emocional similar, en ocasiones será conveniente integrar a alguno de estos/as en otros grupos que ofrezcan una adaptación a su desarrollo deportivo más conveniente.

a. Clasificación por edades cronológicas:

1. Categoría Junior (17 y 18 años) (1999/2000)

El objetivo es entrenen para competir con entrenamientos de alta intensidad y volumen progresivamente elevados. A nivel técnico han de dominar la técnica de natación y de ciclismo para centrarse exclusivamente en el desarrollo fisiológico.

2. Categoría Cadete (14, 15 y 16 años) (2001/2002/2003):

El objetivo es que sean capaces de tener un control absoluto de las transiciones y tengan consolidado el uso de los pedales automáticos.

En cuanto a la técnica de natación, han de ser capaces de nadar perfecto, salvo pequeñas correcciones.

A nivel fisiológico, está cerca el pico de máximo crecimiento por lo que es el momento adecuado para prestar atención al estímulo del consumo máximo de oxígeno...

3. Categoría Infantil (12 y 13 años) (2004/2005):

Ya deben de ser capaces de tener un control absoluto de las transiciones y deben iniciarse con los pedales automáticos.

En cuanto a la técnica de natación, han de ser capaces de nadar perfecto, salvo pequeñas correcciones.

4. Categoría Alevín (10 y 11 años) (2006/2007):

Perfeccionamiento de crol y coordinación de otros estilos.

Aumentar las distancias en natación e iniciar los estímulos de velocidad.

Practicar los cambios de marcha en bici y ser capaz de controlar tanto la bici de montaña como la de carretera (en el caso de tenerlas).

5. Categoría Benjamín (8 y 9 años) (2008/2009):

Coordinación de brazos y piernas al estilo crol e iniciación del resto de estilos.

Ir adquiriendo destreza con la bicicleta: subir y bajar bordillos, ir con una mano, subida y bajada de la bici en marcha.

Trabajar la carrera mediante juegos.

6. Categoría Prebenjamín (6 y 7 años) (2010/2011) e Iniciación o Multideporte (2012):

En natación, enseñarles a sumergir la cabeza y a que realicen el recobro con el brazo por fuera.

En bici, ser capaces de realizar giros, subir y bajar de ella. Coordinaciones básicas en desplazamientos.

b. Clasificación por nivel deportivo:

Esta segunda clasificación busca organizar la formación y el entrenamiento en función de los diferentes niveles deportivos, que serán quienes determinen la cantidad y calidad del entrenamiento. Según esta clasificación, nuestros deportistas se clasificarán en:

- **Familiarización:** Normalmente serán **PREBENJAMINES y MULTIDEPORTE**, con 2 horas de entrenamiento semanales (1 de natación y otra de carrera/ciclismo).
- **Iniciación:** Normalmente serán **BENJAMINES y ALEVINES**. Entrenarán 3 horas semanales (2 de natación y 1 de carrera/ciclismo).
- **Perfeccionamiento:** Niños y niñas que **provengan de clubes** o escuelas de natación y aquellos de nuestra Escuela de los grupos **INFANTIL y CADETE**. El requisito es que tengan unas habilidades natatorias básicas. Entrenarán 3 horas y 30 minutos semanales (2 de natación y 1 hora y 30 minutos (carrera/ciclismo)).
- **Precompetición:** Niños y niñas **ALEVINES, INFANTILES, CADETES Y JUNIORS** con habilidades natatorias ya consolidadas. Los alevines tendrán 2 sesiones extras más a la semana que su grupo, una dedicada a transiciones y carrera a pie y otra de carrera a pie. El resto de categorías, nadarán un mínimo de 3 días a la semana y lo complementen con un entrenamiento dirigido de carrera (más otro recomendado), una sesión corta de transición de la natación a la carrera y otro específico de ciclismo.
- **Competición:** Niños y niñas **INFANTILES, CADETES Y JUNIORS** con cualidades especiales, a quienes habrá que ofrecer más de 4 horas semanales de entrenamiento, incluyendo un mínimo de 4 días de natación.

5.2. HORARIOS

La clasificación de horarios para los entrenamientos de los diferentes grupos para el curso académico/temporada 2017/2018 será:

ESCUELA DE TRIATLON ADESAVI 2017-18										
LUGAR	LUNES	MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES		VIERNES	SÁBADO		DOMINGO
	Pista UA	Piscina UA	Velódromo	Pista UA	Piscina UA	Velódromo	Piscina San Vicente	Piscina San Vicente		Ciclismo Outdoor
9:30-10:30								CADETE natación	INFANTIL natación	PRECOMPETICIÓN INFANTIL/CADETE
10:30-11:00								ALEVIN natación	CADETE/INFANTIL carrera	
11:00-11:30										
11:30-12:00										
12:00-12:30								BENJAMIN 1 natación	BENJAMIN 2 natación	PRECOMP. ALEVIN carrera
MEDIO DÍA										
16:30-17:00										
17:00-17:30		INFANTIL natación	CADETE ciclismo (semanas PARES)			CADETE natación			PRECOMPETICIÓN INFANTIL/CADETE natación	
17:30-18:00							INF O ALEVIN			
18:00-18:30	PREBENJAMIN 1 carrera	PREBENJAMIN 2 carrera	ALEVIN natación	INICIACIÓN 5 AÑOS carrera	ALEVIN carrera	BENJAMIN 1 natación (SEM. PARES)	BENJAMIN 2 natación (SEM. IMPARES)	BENJAMIN ciclismo (semanas alternas)	PREBENJAMIN 1 natación	PREBENJAMIN 2 natación
18:30-19:00										
19:00-19:30	BENJAMIN 1 carrera	BENJAMIN 2 carrera		CADETE carrera	INFANTIL carrera	PRECOMP. ALEVIN			INICIACIÓN 5 AÑOS natación	
19:30-20:00										
20:00-20:30				PRECOMP. INF/CAD Carr/trans						
20:30-21:00										
20:00-20:30										

GRUPOS 2017-18	INICIACIÓN (4-5 años) (2012)
	PREBENJAMIN (2010-11)
	BENJAMIN (2008-09)
	ALEVIN (2006-07)
	INFANTIL (2004-05)
	CADETE (2001-03)
	PRECOMPETICIÓN

5.3. ACTIVIDADES ADICIONALES

5.3.1. CICLISMO:

Como regla general, los grupos benjamín, alevín, infantil y cadete/junior realizarán una sesión de ciclismo mensual, coincidiendo con los sábados en los que la piscina esté ocupada por actividades del Patronato y de otros clubes de natación. La programación de estas actividades se realizará con la suficiente antelación.

Asimismo, estos grupos dispondrán de 2 sesiones adicionales de ciclismo en velódromo con los siguientes horarios:

- Cadete/junior: Martes de 17:00 a 18:00 horas (2ª y 4ª semana de cada mes).
- Infantil: Jueves de 17:30 a 18:30 horas (2ª y 4ª semana de cada mes).
- Alevín: Jueves de 17:30 a 18:30 horas (1ª y 3ª semana de cada mes).
- Benjamín1: Jueves de 18:30 a 19:30 horas (1ª y 3ª semana de cada mes).
- Benjamín2: Jueves de 18:30 a 19:30 horas (2ª y 4ª semana de cada mes).

Finalmente, los grupos benjamín, prebenjamín y multideporte, tendrán una sesión de ciclismo mensual en la pista de Atletismo de la Universidad de Alicante, sustituyendo una de las sesiones de carrera a pie. El orden de los grupos a lo largo del mes será el siguiente:

- 1^{er} lunes: Prebenjamín2
- 2^o lunes: Prebenjamín1
- 3^{er} miércoles: Iniciación

5.3.2. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA:

A lo largo del curso académico se realizará una actividad en el medio natural siendo la actividad y fecha la siguiente:

FECHA	ACTIVIDAD
16-diciembre-2017	Salida senderismo Maigmó

5.3.3. ENTRENAMIENTOS DE JUNIO EN PLAYA

Los sábados días 2, 9, 16, 23 y 30 de junio de 2018, los entrenamientos de natación se desarrollarán en la playa.

5.3.4. FIESTA DE FIN DE CURSO:

La fiesta de fin de curso 2017-18 se realizará el día 30 de junio de 2018.

5.3.5. ASISTENCIA A COMPETICIONES:

La Escuela de Triatlón Adesavi considera muy conveniente, aunque no de obligada asistencia, la participación en competiciones de duatlón, acuatlón y triatlón organizadas por la Federación Valenciana de Triatlón. Con el fin de fomentar esta asistencia, la Escuela propondrá un calendario de competiciones oficiales a las que, acompañando a los integrantes, asistirá un mínimo de 1 entrenador/a.

Igualmente, desde la Escuela propondremos actividades lúdico/competitivas adicionales de otras modalidades deportivas que puedan ser de interés.

5.3.6. DUATLÓN DE SAN VICENTE:

Durante el curso 2017-18 volveremos a organizar un duatlón Escolar en San Vicente del Raspeig y organizaremos el II Acuatlón Escolar. Las fechas todavía están por confirmar.

5.4. PRECIOS

El precio de la Escuela para los niveles de “benjamín”, “alevín”, “infantil” y “cadete”, con 3 días de entrenamiento, será de **38€**, que incluirá aquel material que podamos conseguir de nuestros patrocinadores.

El precio de la Escuela para el nivel de precompetición (cadetes e infantiles: 4 días de entrenamiento -5 sesiones- y alevines: 3 días -5 sesiones-) será de 55€, que incluirá aquel material que podamos conseguir de nuestros patrocinadores.

El precio de la Escuela para los/as prebenjamines/as e iniciación con 2 días de entrenamiento, será de **28€**, que incluirá igualmente aquel material que obtengamos de los posibles patrocinadores.

En todos los casos, las unidades familiares con más de un integrante en la Escuela, contarán con una bonificación en el precio de cada uno de los triatletas del 10% de las respectivas cuotas. Igualmente, los triatletas que formen parte de unidades familiares donde alguno de los progenitores sea miembro de la plantilla de trabajadores de la Universidad de Alicante, contarán con una bonificación del 10% de las cuotas. Estas bonificaciones no podrán acumularse. Si coincidiesen ambas bonificaciones en los mismos triatletas, la bonificación resultante será del 15% sobre las respectivas cuotas.

Nuestra Escuela no exige cuota de inscripción, aunque sí que pedimos que se abone al inicio de la actividad una cuota de inscripción/federativa, dedicada a ofrecer al triatleta un seguro federativo de accidentes y acceso gratuito a las pruebas que organiza la Federación Valencia y que para el curso escolar 2017/18 ascenderá a:

Junior: 62€

Cadete: 35€

Infantil: 30€

Alevín: 25€

Benjamín: 20€

Prebenjamín: 0€

6. CONTACTO E INSCRIPCIÓN:

Para cualquier duda pueden dirigirse durante los entrenamientos a cualquiera de los diferentes entrenadores, o bien al coordinador de la Escuela a través de los diferentes canales establecidos:

Javier García Pérez

Coordinador de la Escuela de Triatlón ADESAVI San Vicente

e-mail: adesavitriatlon@gmail.com

Tlf.: 633839210

www.facebook.com/adesaviescuelatriatlon

escuelatriatlonadesavi.wordpress.com/

Es posible preinscribirse en nuestra Escuela rellorando, firmando y enviando los formularios contenidos en el anexo I y II, a la dirección de email “adesavitriatlon@gmail.com



ANEXO I

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

- Nombre: _____
- Apellidos: _____
- Dirección: _____
- Ciudad _____ Código Postal: _____
- Teléfono fijo: _____ Teléfono móvil: _____
- Fecha de nacimiento: _____
- Nº DNI: _____
- Nombre del padre/madre: _____
- Teléfono de contacto: _____
- E-mail de contacto: _____

AUTORIZACIÓN DEL PADRE, MADRE O TUTOR/A:

D./Dña. _____ con D.N.I.: _____

Autorizo a mi hijo/a _____ a inscribirse y participar en la Escuela de Triatlón ADESAVI de San Vicente del Raspeig, en las actividades programadas entre el 1 de octubre de 2017 y el 30 de junio de 2018.

Esta autorización se hace extensiva a las decisiones médico – quirúrgicas que fuera necesario adoptar en caso de extrema urgencia y bajo dirección facultativa pertinente.

San Vicente del Raspeig, a ____ de _____ de 201__.

Firma del padre, madre o tutor/a.

A los efectos prevenidos en la L.O. 15/1999, de Protección de Datos de Carácter Personal, el CD ADESAVI San Vicente se compromete a la protección y a preservar la confidencialidad de los datos personales de los usuarios de su página web, quedando alojados en un servidor seguro. Puedes informarte o ejercitar tu derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición sobre tus datos de carácter personal enviando un mensaje a adesavitriatlon@gmail.com, indicando BAJA.

ANEXO II

Autorización para la publicación de imágenes de los alumnos de la Escuela de Triatlón ADESAVI

Con la aparición de nuevas tecnologías susceptibles de ser empleadas para la difusión de las actividades de la Escuela y la posibilidad de que a través de estas puedan aparecer imágenes de sus hijos durante la realización de las actividades deportivas, les recordamos que el derecho a la propia imagen esta reconocido por el **artículo 18 de la Constitución** y regulado por la **Ley 1/1982, de 5 de mayo** sobre el derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen, así como por la **Ley 15/1999, de 13 de Diciembre** sobre la Protección de Datos de Carácter Personal.

Por lo expuesto en el párrafo anterior, la Junta Directiva de esta entidad deportiva pide el consentimiento a los padres o tutores legales en los términos establecidos en el párrafo siguiente, con el fin de hacer uso de las imágenes en las cuales aparezcan individualmente o en grupo, niños y niñas participantes de las diferentes actividades promovidas por la Entidad, realizadas en las instalaciones donde se programen los entrenamientos oficiales, o bien fuera de las mismas en actividades complementarias.

Don/Doña.....,
con DNI....., como padre/madre o tutor del/de la triatleta....., autorizo al Club Deportivo ADESAVI de San Vicente a usar las imágenes y grabaciones realizadas en actividades deportivas oficiales y complementarias, organizadas por la propia Entidad y publicadas en:

- La página Web del Club Deportivo o de los clubes o entidades con los que colabora.
- Perfiles en redes sociales creados por el Club o por las entidades colaboradoras, para la difusión de sus respectivas actividades.
- Revistas o publicaciones de ámbito educativo o científico.
- Carteles publicitarios generados por el propio club para la difusión de sus actividades.

En Alicante a ____ de _____ de 2017

FIRMADO:

(Padre, madre, tutor legal)