

INTRODUCCIÓN

El Centro Ibérico de Vela será sede del I CLINIC “OPTIMIST FEXVELA” los días 15, 16 y 17 de Marzo.

Este evento está organizado por:

- Asociación Española Clase Internacional Optimist.
- Federación Extremeña de Vela.
- Centro Ibérico de Vela.

Esta Actividad va dirigida a aquellos regatistas Extremeños de la categoría, equipos de regatas de los clubes y técnicos en activo que imparten clases en nuestra región.

Kiko Igual, será el entrenador titular del Clinic, con una dilatada carrera en el mundo de la vela, actualmente:

- Juez y Oficial de regatas, Nacional.
- Medidor Nacional de Vela Ligera y Windsurf.
- Entrenador de la Selección Nacional de Optimist.
- Diseñador de velas.
- Asesor deportivo.

OBJETIVOS:

1. Transmitir al regatista mediante clases teóricas y ejercicios específicos en el agua conocimientos tácticos y técnicos de alto nivel necesarios para ganar regatas.
2. Dar al regatista los conocimientos técnicos específicos de la clase Optimist mediante teoría en tierra y ejercicios en el agua para conseguir una máxima velocidad en cada momento, y saber reaccionar en frente de cualquier cambio de las condiciones en mitad de una regata.
3. Enseñar a los técnicos extremeños la mejor forma de transmitir a nuestros regatistas los conocimientos necesarios para cumplir objetivos marcados.

En resumen, poder aunar fuerzas, reforzar esta categoría infantil en Extremadura, pasar unas jornadas de aprendizaje entre regatistas y entrenadores de equipos de clubes que podrán intercambiar impresiones durante los días de la concentración.

PROGRAMA:

Está planteado para aprovechar al máximo la jornada.

VIERNES: De 10:30 a 14:00 y de 15:30 a 20:00.

- Recepción de entrenadores/monitores.
- Introducción.
- Metodología del entrenamiento.
- Planificación del entrenamiento.
- Planificación de la temporada.
- Nociones de reglamento y reglas de Clase.
- Aerodinámica e hidrodinámica, nociones básicas.
- Meteorología.
- Ejercicios técnicos.
- Ejercicios tácticos.
- Puesta a punto de material.
- Trimaje de material.
- Material del entrenador.

SABADO: De 9:00 a 20:00.

- Recepción regatistas/monitores.
- Teoría del reglamento 1.
- Teoría de la puesta a punto y trimaje 1.
- Repaso de material y puesta a punto 1.
- Navegación.
- Teoría post-navegación.
- Comentarios del día...

DOMINGO: De 9:00 a 17:00.

- Teoría del reglamento 2.
- Teoría de la puesta a punto y trimaje 2.
- Puesta a punto de material y trimaje 2.
- Navegación.
- Teoría post-navegación.
- Comentarios del día.

REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN:

Los regatistas interesados en participar deberán cumplir con los siguientes requisitos:

1. -Tener como mínimo un nivel deportivo medio en la clase.
2. -Haber participado en algunas de las regatas locales y/o territoriales organizadas por FEXVELA o su Club de procedencia.
3. -Estar en posesión de la Licencia Federativa para el año 2013.
4. -Tener una embarcación asignada por su equipo de regatas, o propia.
5. -Abonar los derechos de inscripción establecidos en 25€ por regatista donde se incluye el picnic de medio día en el agua.

Los técnicos interesados en participar deberán cumplir con los siguientes requisitos:

1. -Estar en posesión como mínimo de la titulación de Entrenador Nacional Nivel 1 o Monitor de Club Territorial.
2. -Tener Licencia Federativa para el año 2013.
3. -Abonar los derechos de inscripción establecidos en 15€ por monitor donde se incluye el picnic de medio día en el agua.

INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Para información general, administrativa, alojamientos, acomodación, etc. referida al I CLINIC OPTIMIST FEXVELA contactar con José Antonio García Casasola al teléfono [609 866 969](tel:609866969) o al mail optimist@fexvela.com.

Fexvela mantiene un seguro de Responsabilidad Civil para los entrenamientos y la responsabilidad derivada de ello pero no se hace responsable de pérdidas o daños que el propio material o las pertenencias de cada participante puedan sufrir durante el evento. Los participantes son responsables del cuidado y el seguro de su propio barco, sus partes y de sus propios efectos personales.

I CLINIC OPTIMIST FEXVELA del 15 al 17 de Marzo.

HOJA DE INSCRIPCIÓN ALUMNOS:

DATOS ALUMNO:	
Nombre:	1º Apellido:
DNI:	2º Apellido:
Fecha nacimiento:	Email:
Club Náutico:	Nº Licencia fed:
Dirección:	Provincia:
Localidad:	C.P.:
Teléfono fijo:	Teléfono móvil alumno:
Observaciones: (Dieta alimenticia, problemas médicos, etc.)	

DATOS PADRE, MADRE O TUTOR:

Nombre:	1º Apellido:
DNI:	2º Apellido:
Email:	
Dirección:	Provincia:
Localidad:	C.P.:
Teléfono fijo:	Teléfono móvil:

Estoy de acuerdo con las condiciones del Clinic.

Firma del padre, madre o tutor.

Fecha:

PAGO A TRAVES DE CUENTA CORRIENTE, a nombre de Federación Extremeña de Vela.

LIBERBANK 2048 1210 96 3400015622.

I CLINIC OPTIMIST FEXVELA del 15 al 17 de Marzo.

HOJA DE INSCRIPCIÓN MONITORES:

DATOS del MONITOR:	
Nombre:	1º Apellido:
DNI:	2º Apellido:
Fecha nacimiento:	Email:
Club Náutico:	Nº Licencia fed:
Dirección:	Provincia:
Titulación:	
Localidad:	C.P.:
Teléfono fijo:	Teléfono móvil:
Observaciones: (Dieta alimenticia, problemas médicos, etc.)	

Estoy de acuerdo con las condiciones del Clinic.

Firma del monitor.

Fecha:

PAGO A TRAVES DE CUENTA CORRIENTE, a nombre de Federación Extremeña de Vela.

LIBERBANK 2048 1210 96 3400015622.

I CLINIC OPTIMIST FEXVELA del 15 al 17 de Marzo.