

EQUIP DE REGATES CMA: WINDSURF



CLUB MARITIM ALTAFULLA

OBJECTIUS

- Garantir una activitat esportiva **saludable i segura**.
- Fomentar l'esport de la vela com un pràctica esportiva i de **relació social, basada en valors** com el respecte, l'esforç, el diàleg i la convivència.
- **Formar tècnicament** cadascun dels esportistes de l'equip i treballar per a la seva progressió.
- Col·laborar en la formació dels esportistes des del punt de vista tècnic i també personal, facilitar-los les eines necessàries per a superar els reptes esportius.
- Treballar la pràctica esportiva fomentant el respecte, el diàleg i la convivència que permetin crear equips esportivament i personalment cohesionats.
- Garantir que aquests valors esportius i personals es compleixen dins i fora del Club.



LA CLASSE



Per atendre els diferents nivells i necessitats tècniques farem dos velocitats d'entrenament:

- Grup iniciació
- Grup competició

DIES D'ENTRENAMENT

Horari:

Dissabte i diumenge de 10:00 a 15:00

Exemple d'un dia d'entrenament:

10:00-11:00 Acollida i muntatge

11:00-11:30 Teoria. Explicació del exercicis

11:30-14:00 Navegació

14:00-15:00 Recollir i briefing



DIES DE REGATA

Prèviament al cap de setmana:

- Carregar embarcacions
- Desplaçaments, logístiques de transport

Dissabte:

- Descarregar embarcacions i regata
- L'hora d'acabar no està definida

Diumenge:

- Regata i carregar embarcacions



CALENDARI GRUP INICIACIÓ

PLANIFICACIÓ TEMPORADA 2019/20

Setembre 2019

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Octubre 2019

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Novembre 2019

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Desembre 2019

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

gener 2020

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

febrer 2020

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

març 2020

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

abril 2020

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Camp.Cat.Altafulla

maig 2020

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

juny 2020

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

LLEGENDA

- Entreno CMA
- Regata N1



CLUB MARITIM ALTAFULLA

CALENDARI GRUP COMPETICIÓ

PLANIFICACIÓ TEMPORADA 2019/20 ClasseTechno / RSX / Raceboard

Setembre 2019

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

SCV CNHV
Camp. Cat. Roses

Octubre 2019

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

CN Salou

Novembre 2019

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

CNHV

Desembre 2019

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

gener 2020

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

CMT

febrer 2020

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

març 2020

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

CV Blanes
Camp. Espanya

abril 2020

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Camp. Cat. Altafulla

maig 2020

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Copa Espanya

juny 2020

dl	dm	dx	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

LLEGENDA

- Entreno CMA
- N1 Regata N1
- N2 Regata N2
- N0 Regata Nacional/ Internacional



CLUB MARITIM ALTAFULLA

EQUIP TÈCNIC

Toni Bonet



Jan Sanfeliu



PREU

- Tres caps de setmana d'entrenament/regata al mes
- Entrenaments de setembre a juny

Opció 1:

115€/mes

Opció 2:

95€/mes (amb compromís de 6 mesos)

Opció 3:

900€/temporada (Pagament únic)

*Lloguer material:10€/ mes

*Requerit ser socis del CMA (soci esportiu 33,3€ al mes)

*Germans o familiars de 1r grau 10% de descompte

