

II Campus de Natación Artística Navidad 2017



II Campus Navidad de Natación Artística SINCRO RETIRO

26 al 29 de Diciembre de 9 a 14h.

**Piscina de Daoiz y Velarde (Centro Deportivo Municipal de Daoiz y Velarde)
Avda. de la Ciudad de Barcelona, 162 - 28007 Madrid**

Información e inscripciones: campusincro@sincroretiro.org



II CAMPUS DE NATACIÓN ARTÍSTICA (SINCRONIZADA) SINCRÓ RETIRO - NAVIDAD 2017

El Campus tendrá lugar los días 26, 27, 28 y 29 de diciembre en horario de 09:00 a 14:00 horas en el Centro Deportivo Municipal de Daoiz y Velarde, Avd. Ciudad de Barcelona, 162 (metro Pacífico).

El precio es de 150€ por asistente, (125€ para nadadoras de escuelas Sincro Retiro).

Para pre-inscribirse al Campus, es necesario enviar un correo electrónico a la dirección campusincro@sincroretiro.org con el formulario de inscripción debidamente cumplimentado (Anexo I). Una vez confirmada la plaza, se procederá al pago por transferencia bancaria a los siguientes datos, haciendo constar el nombre de la niña y la referencia facilitada en el email de confirmación. Fecha tope de pre-inscripción, domingo 19 de noviembre de 2017.

Cuenta bancaria: LA CAIXA ES10 2100 6441 51 2200028116

TITULAR: AGRUPACIÓN DEPORTIVA SINCRONIZADA RETIRO.

Una vez realizado el ingreso se mandará el justificante de pago junto a una fotocopia del D.N.I. del padre, madre o tutor de la niña al correo de contacto campusincro@sincroretiro.org. En el email de confirmación se facilitará el plazo para abonar la reserva.

Al confirmar la inscripción se facilitará un número de teléfono para cualquier incidencia durante los días que dura el Campus.

HORARIO Y PROGRAMACIÓN

	26/12	27/12	28/12	9/12
09:00 – 09:15	Entrada Presentación	Entrada	Entrada	Entrada
09:15 – 10:00	Seco	Seco Flexibilidad	Seco Baile	Seco Pasar en Seco
10:00 – 11:00	Técnica Remadas	Técnica Posiciones	Técnica Transiciones	Técnica Figuras
11:00 – 12:00	Coreografía	Coreografía	Coreografía	Coreografía
12:00 – 12:30	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
12:30 – 13:50	Taller	Taller	Taller	Taller
14:00	Recogida	Recogida	Recogida	Despedida

En las actividades a desarrollar en cada jornada, como se indica en el horario, se han incluido dos horas de agua en las que se practicará la técnica individual entrenando las distintas remadas, posiciones, transiciones y figuras.

También se entrenarán rutinas. En las horas de sala se entrenará flexibilidad, baile, pase en seco, etc... Habrá un tiempo destinado a desarrollar distintos talleres relacionados con este deporte, como realización de peinados, recogidos, imagen, maquillaje, diseño de bañadores, trajes de baño en goma eva, expresión corporal, etc...

El campus está dirigido y supervisado por Lara Cabello Rodilla, antigua nadadora del Club e internacional con la selección Española y en la actualidad directora técnica de Sincro Retiro y entrenadora del equipo Júnior y por Ana Mallol Poyato, directora técnica de las escuelas de Sincro Retiro, entrenadora de la escuela Moscardó Diario, Arbitro Internacional de Natación Sincronizada y antigua nadadora perteneciente al primer equipo fundador del Club Sincro Retiro.

Las actividades serán impartidas por entrenadoras del Club A.D. Sincro Retiro.

RECOMENDACIONES

Material necesario que deberán llevar las niñas:

- Para el agua: un bañador, dos gorros, dos pinzas, chanclas, toalla,...
- Para seco: mallas, camiseta, calcetines.
- Almuerzo de media mañana: sándwich, frutos secos, barrita y/o zumo.
- Botella de agua.

Se recomienda que los asistentes traigan ropa cómoda para la práctica de los entrenos en sala y los talleres*.

El pabellón dispone de taquillas en los vestuarios donde podrán dejar sus pertenencias, utilizando una moneda de 1€, que les será devuelta una vez las recojan.

En el caso de no querer aparecer en fotografías o vídeos de este evento, rogamos lo comuniquen en la autorización.

Si alguna niña tiene alguna alergia o si tiene que tomar alguna medicación durante el Campus, rogamos lo comuniquen a las monitoras por escrito y debidamente especificado.

*El material necesario para la realización de los talleres lo proporcionará el Club.



AGRUPACIÓN DEPORTIVA SINCRO RETIRO

ANEXO I

FORMULARIO DE INSCRIPCION

II CAMPUS DE NATACIÓN ARTÍSTICA (SINCRONIZADA) SINCRO RETIRO - NAVIDAD 2017

NOMBRE:

APELLIDOS:

FECHA DE NACIMIENTO:

ESCUELA A LA QUE PERTENECE:

CATEGORÍA:

NOMBRE DE PADRE Y/O MADRE:

TELÉFONOS DE CONTACTO:

.....

D/ D^aautorizo a mi
hija.....
a participar en el II Campus de Natación Artística (Sincronizada) Sincro Retiro, que
tendrá lugar en el Centro Deportivo Municipal de Daoiz y Velarde, del 26 al 29 de
diciembre, ambos inclusive, en horario de 9:00 a 14:00 horas.

Asímismo, () autorizo la aparición de mi hija en fotos o videos del evento para su
utilización en la página web del Club, (conteste con un SI o un NO):

FIRMADO:..... Madrid, a.....de,.....de 2017