

IV Campus de Natación Artística

Navidad 2019



23, 26 y 27 de Diciembre de 9 a 14 h.

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



IV CAMPUS DE NATACIÓN ARTÍSTICA (SINCRONIZADA) SINCRO RETIRO NAVIDAD 2019

Presentamos la cuarta edición del Campus de Navidad de Sincro Retiro orientado a aquellas/os niñas/os iniciados en las escuelas de natación artística y federados que buscan mejorar su técnica individual y progresar en esta maravillosa actividad al tiempo que disfrutan de unos días de ocio y deporte en un entorno lúdico.

El Campus tendrá lugar los días 23, 26 y 27 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 100€ por asistente.

Para inscribirse al Campus, es necesario enviar un correo electrónico a la dirección: campusincro@sincroretiro.org con el formulario adjunto debidamente cumplimentado (Anexo I).

Tras la confirmación de la plaza, se procederá al pago por transferencia bancaria a los siguientes datos, haciendo constar el nombre del/la asistente y la referencia facilitada en el email de confirmación.

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 del/la asistente al correo de contacto campusincro@sincroretiro.org

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

PROGRAMA

HORARIO	23 DE DICIEMBRE - LUNES		26 DE DICIEMBRE - JUEVES		27 DE DICIEMBRE - VIERNES	
9:00 a 9:10	ENTRADA DE L@S NADADOR@S					
9:10 a 10:10	División de grupos + juegos de presentación	Federadas: Circuito de preparación física	Circuito físico en seco	Federadas: Circuito de flexibilidad	Flexibilidad y extensión en seco	Federadas: Ejercicios de seco del nivel
10:10 a 11:10	Técnica de estilos	Federadas: Técnica de propulsiones acuáticas	Introducción eggbeater y posiciones básicas	Federadas: Figuras obligatorias nacionales	Técnicas de desplazamiento y propulsión en el agua	Federadas: Técnica de tintorera y remada americana
11:10 a 12:10	Técnica de posiciones en el agua	Federadas: Técnica del nivel nacional	Técnicas de formaciones de rutina	Federadas: Técnicas de propulsión aplicadas a rutina	Coreografía de rutina	Federadas: Coreografía y highlight
12:10 a 12:50	MERIENDA					
12:50 a 13:50	MASTERCLASS: TÉCNICAS DE BAILE		MASTERCLASS: BOXEO		MASTERCLASS: ACROBACIAS DE CIRCO	
13:50 a 14:00	SALIDA DE L@S NADADOR@S					

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 coreografías y rutinas. En las horas de sala se entrenará flexibilidad, ballet, estiramientos, pase en seco, etc... Habrá incluso un tiempo destinado a desarrollar distintas *masterclass* y alguna que otra sorpresa.

El campus está dirigido y supervisado por **María Gallego**, responsable de la categoría Infantil de Sincro Retiro, teniendo a sus espaldas varios oros en competiciones individuales y de equipo y siendo entrenadora en el Campus de verano de Ona Carbonell.

Todas las actividades serán impartidas por las entrenadoras de A.D. Sincro Retiro:

Celia García, titulada como Monitor de natación artística y ganadora de más de 25 medallas de oro en campeonatos Regionales y Nacionales.

Andrea Gallego, juez árbitro regional, titulada como monitora y entrenadora auxiliar y con más de 30 oros en campeonatos de Madrid y de España.

Y **Andrea Fuertes**, ex entrenadora del Centro de Tecnificación de Madrid y actual co-responsable de la categoría alevín de Sincro Retiro. A sus espaldas posee innumerables medallas y participaciones en competiciones nacionales e internacionales.

RECOMENDACIONES

Material necesario que deberán llevar las/los asistentes:

*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 las masterclass*.

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 algún/a niño/a 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 las masterclass lo proporcionará la organización.

ANEXO I

IV CAMPUS DE NATACIÓN ARTÍSTICA (SINCRONIZADA) SINCRO RETIRO NAVIDAD 2019

NOMBRE:

APELLIDOS:

FECHA DE NACIMIENTO:

ESCUELA A LA QUE PERTENECE:

CATEGORÍA:

NOMBRE DE PADRE Y/O MADRE:

TELÉFONOS DE CONTACTO:

.....
D/ D^a autorizo a mi
hija/o..... a participar en el **IV Campus
de Natación Artística (Sincronizada) Sincro Retiro**, que tendrá lugar en el Centro
Deportivo Municipal de Daoiz y Velarde, los días 23, 26 y 27 de diciembre, en horario de
9:00 a 14:00 horas.

Asimismo, () autorizo la aparición de mi hija en fotos o videos del evento para su
utilización en la página web del Club y sus Redes Sociales. (Conteste con un SI o un NO).

FIRMADO:..... Madrid, a.....de.....de 2019