

III Campus de Natación Artística

Navidad 2018



III Campus de Natación Artística SINCRO RETIRO

26, 27 y 28 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



III CAMPUS DE NATACIÓN ARTÍSTICA (SINCRONIZADA) SINCRO RETIRO

NAVIDAD 2018

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

El Campus tendrá lugar los días 26, 27 y 28 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 90€ 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.

HORARIO Y PROGRAMACIÓN

HORARIO	26 DE DICIEMBRE	27 DE DICIEMBRE	28 DE DICIEMBRE
9:00 / 10:00	DIVISIÓN DE GRUPOS + JUEGOS DE PRESENTACIÓN	CIRCUITO FISICO EN SECO	TRABAJO EN SECO DE EXTENSIÓN Y FLEX
10:00 / 11:00	TÉCNICA DE NATACIÓN + REMADAS BÁSICAS	DESPLAZAMIENTOS + TÉCNICA TINTORERAS	DESPLAZAMIENTOS + TÉCNICA REPASO RUTINAS POR GRUPOS
11:00 / 12:00	EMPEZAR A "MONTAR" MINI RUTINAS X GRUPOS	TÉCNICA DE RUTINAS + TERMINAR RUTINITA	EXHIBICIÓN
12:00 / 12:30	MERIENDA		
12:30 / 12:45	ESTIRAMIENTOS (ANTES DE HACER BALLET)		VISITA Y FOTO DE ALGUNA NADADORA DE SELECCIÓN
12:45 / 13:45	MASTERCLASS DE BALLET	MASTERCLASS DE TÉCNICAS DE PREVENCIÓN DE LESIONES	MASTERCLASS ZUMBA
13:45 / 14:00	RECOGIDA DEL MATERIAL		

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 distintos *masterclass* y alguna que otra sorpresa.

El campus está dirigido y supervisado por **Irene Toledano**, nadadora absoluta y responsable de la categoría Junior de Sincro Retiro. Nadadora Internacional con la Selección Española Infantil y Junior y con un palmarés que abarca unos 14 oros individuales en campeonatos de España, 5 bronces en campeonatos de Europa y hasta 2 bronces en el campeonato del Mundo Junior.

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

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.



AGRUPACIÓN DEPORTIVA SINCRO RETIRO

ANEXO I - FORMULARIO DE INSCRIPCION

III CAMPUS DE NATACIÓN ARTÍSTICA (SINCRONIZADA) SINCRO RETIRO

NAVIDAD 2018

NOMBRE:

APELLIDOS:

FECHA DE NACIMIENTO:

ESCUELA A LA QUE PERTENECE:

CATEGORÍA:

NOMBRE DE PADRE Y/O MADRE:

TELÉFONOS DE CONTACTO:

.....

D/ Dªautorizo a mi
hija/o.....
.....a participar en el III Campus de Natación Artística (Sincronizada) Sincro Retiro, que
tendrá lugar en el Centro Deportivo Municipal de Daoiz y Velarde, del 26 al 28 de
diciembre, ambos inclusive, 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 2018