

CLUB NATACIÓN CASTALIA CASTELLÓN



TRIATLÓN CST-CST COSTA AZAHAR



ÍNDICE

1. Equipo técnico

2. Ropa club/sección

3. Estructura pedagógica de la escuela

4. Categorías

5. Horarios entrenamiento

6. Calendario competiciones

7. Cuotas

1. EQUIPO TÉCNICO



Jose Morales

Director técnico de la sección

Entrenador de ciclismo

- Entrenador ciclismo nivel I
- Nivel IV oficial y nivel II ITU
- Curso básico Special Olympics

Carlos Gisbert

Entrenador de correr

Entrenador en competiciones

Carlos Sánchez

Entrenador de correr

Entrenador en competiciones

Jose Luis Carrión Pelu

Entrenador de natación

Entrenador de correr

Entrenador en competiciones

2. ROPA CLUB / SECCIÓN

MONO DE COMPETICIÓN



CAMISETA CALENTAMIENTO SECCIÓN



EQUIPACIÓN VERANO CICLISMO



Sport 2 - Villarreal:

C/Torrehermosa 23 12540 Villarreal - 964 033 162

esport2@esport2.es**Camisetas Errequerre SLU**

C/Maestro Falla 12 - 12005 Castellón - 964 638 145

errequerre@camisetaserrequerre.com**Guía tallas:****Escuela:** 6 - 8 - 10 - 12 (años) - Unisex**Adulto:** 14 o XS - S - M - L - XL -XL**Precios ropa:**

Chándal Joma (Sport 2 - Villarreal)	55 €	
Camiseta club roja	18 €	
Ropa competición / ciclismo	- 10 unidades	+ 10 unidades
Mono competición - escuela	60 €	54 €
Mono competición - adulto	67 €	60 €
Maillot manga corta - escuela	26 €	23 €
Culotte corto - escuela	33 €	30 €
Maillot manga corta - adulto	32 €	29 €
Maillot manga corta PRO - adulto	39,5 €	37 €
Culotte corto - adulto	38 €	36 €
Maillot + culotte corto - escuela	59 €	53 €
Maillot pro + culotte corto - adulto	77,5 €	73 €

3. ESTRUCTURA PEDAGÓGICA DE LA ESCUELA

Nuestra base siempre se ha formado creando atletas desde la importancia del apartado técnico. En las primeras etapas deportivas, priorizamos más el aspecto técnico realizado de las disciplinas, junto con el desarrollo de las capacidades coordinativas físicas básicas, consiguiendo de esta forma, que los atletas "no se quemen", disfruten más de este deporte y puedan tener una larga vida deportiva, sea cual sea su objetivo, y en objetivos nos referimos a si es lúdico o de rendimiento.

Para ello hay que asentar unas buenas bases y tener muy claro los objetivos y la estructura pedagógica, respetando las etapas de desarrollo.

Para ellos, estructuramos por categorías los siguientes objetivos:

Prebenjamín

- **Entrenamiento:** 4 sesiones de entrenamiento a la semana
- **Días y disciplina:** 2 nadar + 1 ciclismo + 1 correr
- **Objetivos:** Juegos y psicomotricidad básica (no competitivo)

Benjamín

- **Entrenamiento:** 4/5 sesiones de entrenamiento a la semana
- **Días y disciplina:** 2/3 nadar + 1 ciclismo + 1 correr
- **Objetivos:** Juegos, psicomotricidad básica e iniciación a la técnica

Alevín

- **Entrenamiento:** 6/7 sesiones de entrenamiento a la semana
- **Días y disciplina:** 3/4 nadar + 1/2 ciclismo + 1 correr
- **Objetivos:** Juegos, psicomotricidad básica y específica, técnica básica

Infantil

- **Entrenamiento:** 8 sesiones de entrenamiento a la semana
- **Días y disciplina:** 4 nadar + 2 ciclismo + 2 correr
- **Objetivos:** Iniciación condición física, técnica básica y específica

Cadete

- **Entrenamiento:** 9 sesiones de entrenamiento a la semana
- **Días y disciplina:** 5 nadar + 2 ciclismo + 2 correr
- **Objetivos:** Asimilación condición física, técnica específica, iniciación al entrenamiento de rendimiento, iniciación al desarrollo de la fuerza básica

4. CATEGORÍAS 2019/2020

Categorías TRIATLÓN

INICIACIÓN AL RENDIMIENTO (ESCUELA)				
CATEGORÍA	AÑO NACIMIENTO	EDAD	COLOR TRIATLÓN	LICENCIA
Prebenjamín	2012/2013	7 a 8 años	Rosa	5 €
Benjamín	2010/2011	9 a 10 años	Amarillo	22 €
Alevín	2009/2008	11 a 12 años	Verde	27 €
Infantil	2007/2006	13 a 14 años	Azul	32 €
Cadete	2003/2004/2005	15 a 17 años	Rojo	37 €

Categorías NATACIÓN

MASCULINO		CATEGORÍAS	FEMENINO	
EDAD	AÑO NAC.		AÑO NAC.	EDAD
11	2009	Benjamín	2010	10
12	2008		2009	11
13	2007	Alevín	2008	12
14	2006		2007	13
15	2005	Infantil	2006	14
16	2004		2005	15
17	2003	Junior	2004	16
18	2002		2003	17
19	2001	Absoluto Joven	2002	18
20	2000		2001	19
21	1999	Absoluto	2000	20
y mayores	y anteriores		y anteriores	y mayores

5. HORARIOS ENTRENAMIENTO (15/9/19 al 26/7/20)

Prebenjamines (2012/2013)

- Natación: 2 días horarios ajustable escuela *prueba de nivel
- Correr: lunes 19:00 a 20:00 - Carlos Gisbert (pistas atletismo Gaetà Huguet)
- Ciclismo: miércoles 18:00 a 19:30 - Jose Morales (Av. Camp de Morvedre, enfrente cafetería Bogart)

Benjamines (2010/2011)

- Natación: 2/3 días - grupo escuela *prueba de nivel o grupo benjamín Mónica Beato
- Correr: lunes 19:00 a 20:00 - Carlos Gisbert (pistas atletismo Gaetà Huguet)
- Ciclismo: miércoles 18:00 a 19:30 - Jose Morales (Av. Camp de Morvedre, enfrente cafetería Bogart)

Alevines (2008/2009)

- Natación: 3/4 días 17:30 a 18:30 - grupo benjamín Mónica Beato
- Correr: lunes 19:00 a 20:00 - Carlos Gisbert (pistas atletismo Gaetà Huguet)
- Ciclismo técnica: miércoles 18:00 a 19:30 - Jose Morales (Av. Camp de Morvedre, enfrente cafetería Bogart)
- Ciclismo ruta: Martes o jueves 18:45 a 20:15 - técnico Jose Morales (Ruta - Av. Barcelona / ronda circunvalación *Hospital Gen.)

Infantil (2006/2007)

- Natación: 4 días - grupo alevín Carlos Rivera
- Correr: 2 días - técnico
 - Jose Luis Carrión: Lunes 17:30 a 18:30 Seco piscina
 - Carlos Sánchez: Miércoles 17:30 a 18:30 Seco piscina
- Ciclismo ruta: Martes y jueves 18:45 a 20:15 - técnico Jose Morales (Ruta - Av. Barcelona / ronda circunvalación *Hospital Gen.)

Cadete (2003/2004/2005)

- Natación: 4 días - grupo infantil Jose Luis Carrión "Pelú"
- Correr: 2 días - técnico
 - Jose Luis Carrión: Lunes 17:30 a 18:30 Seco piscina
 - Carlos Sánchez: Miércoles 17:30 a 18:30 Seco piscina
- Ciclismo ruta: Martes y jueves 18:45 a 20:15 - técnico Jose Morales (Ruta - Av. Barcelona / ronda circunvalación *Hospital Gen.)

HORARIOS ENTRENAMIENTO ESCUELA Y GRUPOS NATACIÓN

ESCUELA NATACIÓN (hasta 10/11 años)					
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
16:30-17:25 17:30-18:25 18:30-19:25	16:30-17:25 17:30-18:25	16:30-17:25 17:30-18:25 18:30-19:25	16:30-17:25 17:30-18:25	16:30-17:25 17:30-18:25	10:30-11:25

GRUPO BENJAMÍN (Mónica Beato)					
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
17:30-18:30	17:30-19:00	17:30-18:30	17:30-19:00	17:30-18:30	

GRUPO ALEVÍN (Carlos Rivera)					
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
19:30-21:00	18:30-20:30	19:30-21:00	18:30-20:30	18:30-20:00	8:00-10:00

GRUPO INFANTIL (Jose Luis Carrión "Pelu")					
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
18:30-20:30	18:30-20:30	18:30-20:30	18:30-20:30	18:30-20:30	8:00-10:00

Los horarios de natación de la escuela, son ajustables a las prioridades de cada uno, siempre que estén justificadas. Los horarios de prebenjamín y benjamín son orientativos para aprovechar el máximo tiempo posible de la semana para los niños.

Para los grupos (no la escuela), los horarios son fijos, los días que por mal tiempo (martes o jueves de ciclismo) llueva o sea peligroso por cualquier otra circunstancia meteorológica, se puede ir a nadar para no perder día de entrenamiento.

6. CALENDARIO COMPETICIONES 2019/2020 (Actualizado a 10/2/20)

Fecha	Día	Competición
26/10/19	Sábado	I Cross municipal Castellón - Pinar el Grao
9/11/19	Sábado	V Duatlón Cross escolar Benicarló
12/1/20	Domingo	Duatlón escolar Cheste - Autonómico*
18/1/20	Sábado	IV Duatlón escolar Bétera
1/2/20	Sábado	Toma tiempos Nules - *Natación
22/2/20	Sábado	VII Duatlón escolar Vall d'Uxó
29/3/20	Domingo	III Duatlón escolar Villarreal
16/5/20	Sábado	XIV Triatlón escolar Puçol
30/5/20	Sábado	XVI Triatlón escolar Bétera - Autonómico*
20/6/20	Sábado	Triatlón escolar Navajas
28/6/20	Domingo	Triatlón escolar playa Casablanca - Almenara
04/07/20	Sábado	Acuatlón escolar Castellón - opcional
11/7/20	Sábado	V Acuatlón escolar Villarreal

* Solo compiten las categorías infantil y cadete

Estas son las competiciones a las que acudirá la sección de triatlón con su entrenador correspondiente. Si alguien quiere acudir a otras competiciones incluidas del calendario escolar del resto de provincias, debe comunicarlo con 15 días de antelación a la fecha de competición, para poder realizar la inscripción correspondiente en caso de que hayan vacantes.

7. CUOTAS

Categoría	Natación	Ciclismo	Correr	Cuota
Prebenjamín	2 sesiones	1 sesión	1 sesión	45 €
Benjamín	2 sesiones	1 sesión	1 sesión	45 €
	3 sesiones	1 sesión	1 sesión	50 €
Alevín	3 sesiones	1 sesión	1 sesión	50 €
	4 sesiones	2 sesiones	1 sesión	55 €
Infantil	4/5 sesiones	2 sesiones	2 sesiones	55 €
Cadete	4/5 sesiones	2 sesiones	2 sesiones	55 €

OTRAS CUOTAS

Categoría	Bici + correr	Solo bici	Solo correr
Prebenjamín	35 €	25 €	25 €
Benjamín	35 €	25 €	25 €
Alevín	35 €	25 €	25 €
	40 €	35 €	25 €
Infantil	45 €	35 €	35 €
Cadete	45 €	35 €	35 €

IMPORTANTE

1. **Obligatorio estar federado** en el club
2. No hay cuota de alta
3. Los precios de las cuotas **no incluyen**:
 - Licencia
 - Ropa del club
 - Mono competición
4. Las cuotas son **11 mensualidades** (septiembre a julio, agosto no se paga).
5. Si alguien se da de baja y vuelve al club antes de pasados 6 meses, se le cobrará una cuota de reenganche de 50€.
6. Cualquier cambio en la cuota o baja, se debe comunicar antes del día 25 del mes anterior al cambio a realizar.