

## Circular Informativa Inici Curs 2015-2016

Amb aquesta circular, volem donar-vos la benvinguda a un nou curs dins la Secció d'Atletisme de l'entitat Associació Esportiva Molins 2000 a Molins de Rei. Intentarem, des d'aquí, esvaïr els vostres dubtes, informant-vos de les novetats d'enguany, així com recordar-vos diverses qüestions generals de cada temporada.

La Secció d'Atletisme de l'AEM-2000, en les categories de pre-benjamí, benjamí, aleví, infantil i cadet de 1r any (esport escolar), segueix el calendari lectiu, així doncs, fem una aturada per les vacances de Nadal, i una altra per Setmana Santa, donant per acabat el curs a finals de juny, (oportunament us anirem informant de les dates corresponents).

El primer mes d'entrenament, per a aquelles noves incorporacions, i per tal de que puguin tastar la aquest esport, sempre és gratuït, es tingui l'edat que es tingui, de manera que l'atleta pugui valorar si vol quedar-se a formar part del grup. Aquesta condició és indiferent del mes del calendari en que es produeixi el seu ingrés.

Per a formalitzar la inscripció, caldrà omplir els fulls que us lliurarem oportunament i retornar-los el més aviat possible, per tal de poder fer les gestions oportunes amb la Federació Catalana i/o espanyola d'Atletisme; entitat bancària, etc. Per a donar-vos de baixa, caldrà doncs, igualment, omplir el full de baixa que també us facilitarem o podreu descarregar-vos-el de la pàgina web.

### QUESTIONS GENERALS:

#### **1. Categories**

Les categories, en atletisme, es classifiquen en pre-benjamí, benjamí, aleví, infantil, cadet, juvenil, junior, promesa, absolut, i veterà.

La durada de les categories és de dos anys, així doncs, segons l'any de naixement sabrem la categoria de cada atleta.

La secció d'atletisme de l'AEM-2000 comença els entrenaments a partir dels 6-7 anys bàsicament, és a dir 1r de primària, tot hi que pot haver-hi alguna excepció.

Enguany i per primera vegada formarem tres grups dins de l'escola. Petits (1er, 2on, 3er de primària), Alevins (4art i 5è primària) i els Grans (6è primària i 1er i 2on ESO)

**Novetats 2015-2106:** Enguany hem introduït un pagament inicial en concepte de despeses de gestió de 35 € per atleta, ja que és ara a principi de curs quan s'han de fer front a les despeses de la Federació Catalana d'Atletisme i altres administracions d'altra banda, les quotes mensuals són més econòmiques que en anys anteriors.

Així mateix, enguany aplicarem un descompte del 10% en la quota mensual per aquells atlet@s que disposin del carnet de família nombrosa o monoparental degudament justificat..

### Categories de l'Escola d'atletisme de l'AEM-2000 i preus.

Categoria	Any de naixement	Curs escolar	Preus mensuals
Pre-benjamí	2009-2010	1r Primària (P5)	23,00 <sup>7</sup> - €
Benjamí	2008-2007	2n i 3r de Primària	23,00 <sup>7</sup> - €
Aleví	2006-2005	4t i 5è Primària	23,00 <sup>7</sup> - €
Infantil	2004-2003	6è de Primària – 1r ESO	27,00 <sup>7</sup> - €
Cadet	2002-2001	2n i 3r d'ESO	27,00 <sup>7</sup> - € 1r any 28,00 <sup>7</sup> - € 2n any
Juvenil	2000-1999	4t ESO i 1r Batxillerat	28,00 <sup>7</sup> - €
Junior	1998-1997	2n Batxillerat i Posteriors	28,00 <sup>7</sup> - €

Les persones nascudes els anys 1994- 1995- 1996 tenen la categoria de promesa, i les nascudes a partir l'any 1993 enrere son de la categoria absoluta, el preu per a aquests atletes, és de 28,00<sup>7</sup>- euros en quota mensual, tanmateix existeix la possibilitat d'entrenar amb nosaltres i no tenir fitxa a un preu reduït de 20,00<sup>7</sup> - € al mes.

La junta es reserva el dret de variar els preus en acord d'assemblea i de notificar-ho degudament als afectats.

El preu inclou: els entrenaments 3 cops a la setmana, l'assegurança corresponent, la fitxa federativa (FCA i/o RFEA), i la roba oficial de competició, així com la d'entrenament (segons disposició d'estoc).

## 2. Horaris:

Horari de l'Escola d'atletisme de l'AEM-2000. (Pre Benjamí, Benjamí, Aleví, Infantil, Cadet 1r any):

DIES	HORARI	LLOC	ENTRENADOR/S
Dilluns	17:30 a 18:30 hores	Escola Municipal Josep Maria Madorell	Roger Martínez, Arnau Pedrol David Berlanga
Dimecres	17:45 a 19:00 hores	Sant Feliu de Llobregat Pistes d'Atletisme	David Berlanga Arnau Pedrol Sergi Soler
Divendres	17:30 a 18:30 hores	Escola Municipal Josep Maria Madorell	David Bofill, Roger Martínez Marta Torà

Pel que fa a les competicions, s'avisarà el cap de setmana anterior. A partir del mes de novembre, us enviarem la **previsió d'un calendari** que s'anirà actualitzant a mesura que avanci el curs.

### Horari categories Cadets 2n any, Juvenils, Juniors i superiors:

Enguant, i com a **novetat** aquestes categories deixen les instal·lacions del camp de futbol Ricard Ginebreda i aprofiten les antigues instal·lacions que ha deixat la gent de l'halterofília, segons acord amb la regidoria d'esports de l'ajuntament de Molins de Rei; això suposa una millora tant pel que fa a evitar possibles riscos a la zona d'obres, així com també una millora pels propis atletes atès que disposaran d'una zona i magatzem per a ells sols, amb llum adequada, dutxes i lavabos a la vora.

DIES	HORARI	LLOC	ENTRENAMENTS
Dilluns	17:30 a 19:30 hores	<b>Poliesportiu Municipal</b>	Força
Dimarts	19:00 a 20:30 hores	Sant Feliu de Llobregat Pistes d'Atletisme	Potència aeròbica i anaeròbica. Capacitat.
Dimecres	19:00 a 20:00 hores	Sant Feliu de Llobregat Pistes d'Atletisme	Tècnica de Salts
Dijous	19:00 a 20:30 hores	Sant Feliu de Llobregat Pistes d'Atletisme	Velocitat, Tanques, Explosió a la sortida. Mig fons
Divendres	17:30 a 19:30 hores	<b>Poliesportiu Municipal</b>	Força

Els entrenadors en aquestes categories són en Sergi Soler, com a director esportiu i responsable del grup de velocitat, tanques i salts. En Guillem Rives és l'entrenador de força i l'Oscar Fabregat l'entrenador del grup de migfons. Aquells atletes que per motius diversos (estudis, feina, etc) no puguin entrenar TOTS els dies, caldrà que consultin amb ells, individualment, per tal de saber quins son els exercicis que els anirà millors segons el seu desenvolupament físic.

### 3. Desplaçaments a Sant Feliu de Llobregat:

Els dies programats per anar a les pistes d'atletisme de Sant Feliu de Llobregat, quedem a les 17:30h a l'aparcament del Caprabo per anar tots junts amb cotxes particulars (\*) Es demana la col·laboració dels pares, especialment a l'hora de cloenda dels entrenaments. Cas que no hi hagués cotxes suficients, s'anirà en transport públic.

(\*) Enguany també s'ha redactat un document a signar per les persones responsables dels atlet@s menors, conforme permeten aquesta mena de trasllats en cotxes particulars exonerant al club de qualsevol responsabilitat.

#### **4. Estructura Tècnica:**

##### ESCOLA D'ATLETISME

En Sergi Soler com a Director Tècnic, llicenciat en INEF per la UB, és qui marca les directrius a seguir per l'escola d'atletisme; la marxa dels entrenaments, les competicions a les que assistim, etc; així mateix coordina els entrenaments a les categories mitjanes i superiors; tot i que sempre està disposat a supervisar els entrenaments i les competicions, no sempre li és possible estar-hi present.

La Marta Torà és l'especialista en llançaments, i fa els entrenaments els divendres. En Roger Martínez i el David Bofill son atles molt complerts i especialistes en salts. L'Arnau Pedrol i el David Berlanga tenen un bon domini pel que fa a les curses de velocitat. Així doncs, tots els dies hi haurà tres entrenadors a l'escola o a les pistes d'atletisme de Sant Feliu de Llobregat.

##### GRUP DE MAJORS DE 14 ANYS

En Sergi Soler és l'encarregat d'entrenar al grup de velocitat, tanques i salts, conjuntament amb el Guillem Rives que és l'encarregat de portar els entrenaments de la força. L'Oscar Fabregat, atleta veterà de fons del club serà, enguany, l'entrenador del grup de migfons.

#### **5. Roba del club:**

Inclòs en el preu de la quota inicial, es lliura a tots aquells atletes que decideixen quedar-se amb nosaltres, un cop passat el mes de prova, la roba de competició. Tot i així, la junta de la Secció d'Atletisme de l'AEM, va decidir que, aquells atletes que vulguin una segona unitat es vendrà a preu de cost. Es lliurarà un equipament oficial de competició al les noves incorporacions, consistent en un pantalon curt a escollir, una samarreta masculina pels nois, un top femení per a les noies, i un xandall complet (pantalon i dessuadora). Per a tots els atletes nous i veterans al llarg de la temporada s'informarà de l'entrega de nova roba esportiva.

## **6. Contacte:**

Disposem d'un despatx al camp municipal de futbol del Ricard Ginebreda (despatx C), així que els dilluns i divendres de 5,30h a 19h podreu trobar-hi al Sergi Soler.

Els dimarts, dimecres estarà la presidenta de la secció, la Cristina Vila per atendre totes les vostres consultes, efectuar les altes i baixes de l'entitat. etc., i els dijous estarà en Paco Cabello, com a responsable de l'Àrea d'atenció als socis, de 6.30 a 8.30 hores.

## **7. Banc de Sabatilles:**

Disposem d'un petit estoc limitat de sabatilles de claus. orientat a aquells atletes de l'escola que els creix molt ràpid el peu i no poden comprar unes sabatilles noves cada 4 mesos.

Totom qui vulgui fer una donació de sabatilles en desús hi esta convidat.

## **8. Web/ Facebook/ Twitter:**

Podeu seguir la pàgina web del club [www.atletismemolins.org](http://www.atletismemolins.org) on anem actualitzant el calendari de competicions i posem les notícies més destacades del club.

Tenim una pàgina de facebook de la secció: [www.facebook.com/atletismemolins](http://www.facebook.com/atletismemolins) on hi pengem les galeries de fotos així com diversos enllaços interessants.

A través del compte de twitter [@AEM\\_ATLETISME](https://twitter.com/AEM_ATLETISME) podeu seguir el minut a minut de les competicions més destacades.

## **9. Núm. de telèfon mòbil:**

El número de telèfon mòbil genèric de l'entitat és **672.13.69.82** on podeu fer les vostres consultes; atès que aquest telèfon el té en Sergi Soler, si no us atèn al moment deixei un whatsapp i us respondrà tan aviat com li sigui possible.

Independentment, sempre podreu posar-vos en contacte amb qualsevol dels entrenadors.