

CLINIC ATLETISMO ALFAMEN



HORA	ACTIVIDADES
10:00	<ul style="list-style-type: none">- Presentación clinic atletismo alfamen 2015.-Recepción de participantes y explicación de actividad.-Presentación de material y pruebas a realizar durante todo el clinic.
10:00 - 10:30	<ul style="list-style-type: none">-Desarrollo de un calentamiento específico de iniciación al atletismo (juegos, carreras, etc.)- Realización de estiramientos y ejercicios dinámicos.
10:30 - 11:00	<ul style="list-style-type: none">-Iniciación a las carreras (fundamentos básicos de carreras y salidas)-Realización de juegos, salidas de reacción y relevos adaptados.-Realización de pequeñas competiciones entre todos los asistentes.
11:00 - 11:45	<ul style="list-style-type: none">-Iniciación a saltos “adaptados” (salto de altura y salto de longitud) explicación técnica básica y juegos de iniciación.-Iniciación a lanzamientos (peso y jabalina gomaespuma) explicación de técnica básica y progresión al lanzamiento completo.
11:45 – 12:00	<ul style="list-style-type: none">-Finalización de clinic con circuito “atletismo divertido” (Competición de relevos “especial” con obstáculos y en equipo)

** Los horarios pueden estar sujetos a cambios según la evolución y el tiempo disponible durante la realización de las pruebas y actividades*

REGLAMENTACION Y NORMATIVA

- **Todos los asistentes deberán estar por los menos 20 min antes del inicio del clinic en el pabellón polideportivo de alfamen., para la posterior división si fuera necesario de grupos de edad.**
- **Los participantes deberán acudir con ropa y calzado adecuado para la realización de la actividad, cualquier persona que acudiera con ropa que no fuera adecuada para la práctica deportiva, se le puede denegar la participación en la actividad.**
- **La realización de las diferentes actividades se realizara según el horario establecido por la organización.**
- **Los comportamientos o actitudes indebidas, ya sean hacia el entrenador o hacia cualquiera de los participantes en la actividad serán sancionadas con el abandono de la actividad.**
- **Cualquier persona que participe que pueda tener algún tipo de enfermedad o lesión que le dificulte la práctica deportiva deberá avisar antes de empezar al entrenador correspondiente para evitar accidentes.**
- **El deterioro de cualquier material que no sea por causa normal o por accidente, deberá hacerse responsable la persona que haya roto el material o en su caso su padre/madre o tutor legal.**
- **Preguntas o dudas sobre la realización de la actividad deberá hacerse a los organizadores o a los entrenadores encargados de la actividad correspondiente.**
- **Sobre todo es OBLIGATORIO venir a disfrutar de la actividad, realizar el mayor número de actividades posibles y volver a casa con el “gusanillo” del atletismo.**