



Funcionament de la categoria U-12 - Temporada de 2021-22

El Esquí Club Pas de la Casa és un club de competició, dirigit per una Junta i un equip tècnic d'entrenadors dedicat tot l'any. Som membres de la Federació Andorrana d'Esquí i de la Federació Internacional d'Esquí.

El club gestiona atletes de diverses modalitats (esquí alpí i esquí de muntanya) i esquiadors de diverses edats.

En aquesta temporada 2021-22 realitzarem 13 esdeveniments a casa, gestionat pels voluntaris de la nostra organització; i entrenarem 200+ esquiadors federats de totes les categories.

Els objectius de la categoria U12:

- Oferir des del club una estructura de tot l'any on els nens poden "aprendre a entrenar", una fase important per a un corredor amb l'objectiu a competir llarg termini.
- En aquesta estructura anual l'evolució del nen està enfocada en el desenvolupament de diversos aspectes:
 - la tècnica (les seves habilitats sobre els esquís)
 - el físic (les seves habilitats físiques com coordinació, velocitat, força etc.)
 - la disciplina necessària per ser un esportista.
- "aprendre a entrenar" és una fase on els resultats de les carreres en aquestes edats no són el més important, però són el reflex de l'evolució del nen en aquesta etapa.
- La categoria està dividida en 5 grups, tenint en compte els objectius i les capacitats de cada participant.
- L'assistència al programa durant tot l'any (els físics i els estatges de pretemporada) també és un punt molt important a l'hora de dividir els grups.

Objectius Específiques per a la temporada d'esquí 21/22:

Capacitats tècniques

- Adaptar aptituds bàsiques d'esquí
- Desenvolupar els fonaments de l'esquí :
 1. Gestió dels equilibris
 2. Carrega
 3. Maniobres amb els cantells
 4. Rotacions

5. Posicions de velocitat
6. Salts

- Afinar la clavada de bastons al GS i SL
- Afinar la presa de cantells i les aptituds de pressió
- Esquiar en totes les condicions de neu
- Introducció les tècniques d'eslàlom
- Mostrar exercicis d'escalfament i d'esquí lliure sense supervisió

Pretemporada: (juny a novembre)

Cada any la pretemporada és més important, per a la continuïtat de treball d'un any a un altre. Podem realitzar un enorme treball en aquesta època, fora de la neu, un desenvolupament d'una atleta en diversos aspectes. El programa d'estiu / tardor inclou més de 65 dies d'activitats físiques i un estatge de físic al setembre. També, la preparació, inclou estatsges d'esquí a diferents glaceres d'Europa.

Durant aquests mesos els nens poden realitzar un bon desenvolupament de capacitats físiques, i d'altres aspectes com autonomia, esforç, responsabilitat, compromís, disciplina, maduresa, companyerisme, entre d'altres valors important.

Temporada d'Hivern: (desembre a abril)

Dies d'esquí: Aquest any estan previstos realitzar 45 dies d'esquí, entre caps de setmana i vacances. L'assistència és fonamental, ja que els entrenadors treballen amb una sèries d'objectius, i el programa és un treball continuat de 4-5 mesos per realitzar aquests objectius.

Esquí escolar: Els nens tenen la possibilitat de realitzar les 7 setmanes d'esquí escolar amb un entrenador de l'esquí club, el que fa que hi hagi una continuïtat en el treball que es realitza amb ells durant els dies de club. Ajuda a preparar millor algunes carreres i realitzar altres disciplines, que en els dies de Club no ens dona el temps. És important augmentar "el temps a la neu" ja que és un esport que només podem practicar 4-5 mesos a l'any.

Esquí nocturn: Fa 7 anys la Federació Andorrana en conjunt amb l'estació d'esquí han col·locat focus a la pista de CANARO, amb l'objectiu que els nens puguin pujar a fer un entrenament més per setmana, després de l'escola. En principi està destinat als nens que tinguin intenció de formar part de l'Equip de Tecnificació en el futur. Al seu torn els nens han d'estar apuntats a l'esquí escolar amb el club. Així com també tindran prioritat els nens que hagin participat dels físics i estatsges del club a l'estiu. Durant aquestes sessions realitzarem eslàlom, que és una disciplina nova per als de primer any. Aquestes sessions es realitzaran els dies dimarts, dimecres i dijous de 17h30 que sortirem de Escaldes fins a les 20h30 aproximadament que tornarem. Per reglament FAE a cada sessió poden assistir màxim 8 nens per club.

Carreres: A partir d'aquest any a les carreres que els nens realitzin, la classificació serà individual, no per equips com a U10.

En els resultats de les carreres a part del temps i la posició en què han quedat, sortiran els punts FAE que han realitzat aquest dia. Aquests punts com menors siguin millor és, i reflecteix un rànquing "Nacional" de tots els nens d'aquesta categoria.

Igual que anys anteriors a part del calendari de curses locals, que són 5, anirem a fer carreres a França. A aquestes sortides lamentablement no podem anar tots, per tant amb els entrenadors de la categoria realitzarem una selecció. Els criteris d'aquesta selecció seran: el nivell d'esquí, resultats en entrenaments cronometrats, comportament, assistència, motivació, actitud, i compromís al programa d'entrenament.

Tecnificació: A partir dels 12 anys (categoria U14), que és la categoria que segueix a U12, hi ha 2 opcions per als corredors del nostre club:

1. Categoria Infants Promoció: En aquesta categoria es fan el mateix programa que la resta de les categories, és a dir que esquien els caps de setmana i les vacances, a l'hivern, a l'estiu fan físic i algun Estatge d'esquí. Hi participen del calendari de carreres FAE i algunes carreres als Pirineus francesos.

2. Tecnificació: Això és un programa d'esquí estudi, en el qual els nens esquien 5 vegades per setmana més les vacances, a l'hivern. Han d'assistir a l'Lycee o a l'Escola Andorrana d'Ordino o a l'Àgora que són les tres institucions que tenen un programa especial per als nens que formin part d'aquesta estructura. És un programa de tot l'any on els nens han de realitzar objectius marcats per la FAE (dies d'assistència i punts FAE). A l'estiu realitzen físic i 3 estatsges d'esquí, un dels quals és a Hemisferi Sur .

Assistència és 100% obligatòria. En formar part d'aquest grup els nens si es classifiquen podran participar en curses internacionals, amb els millors esquiadors de la seva edat.

El requisit per poder entrar a aquesta categoria estan fixats per la FAE, a part de tenir ganes i el compromís de formar part d'aquest grup.

Responsable de Categoria: Adria Magarit

Entrenadors de la Categoria: Equip de 4 entrenadors mes

Davant qualsevol consulta no dubtin en posar-se en contacte amb el Responsable per mes informació relacionat amb la material. (whatsapp +34 669 460 470 // Telf. 610 448)

Primer dia de la temporada: 18 Desembre, 2021

Bona Temporada a tothom!

Punts importants relacionats amb la normativa COVID-19:

1. A causa de la crisi sanitària COVID-19, aquest any no disposem del quartet del Club a CUBIL a disposició dels socis. NO hi ha zones comunitàries interiors per al nens i les seves famílies.
2. Els restaurants i bars tenen l'aforament limitat i, en la majoria de les ocasions, caldrà fer una reserva per accedir a un restaurant. No es permeten reserves de grup.
3. Els nens han de vindre al Club, vestits i preparats per a esquiar, portar el seu propi material i trobar-se amb el seu entrenador en un lloc assenyalat, que es trobarà a prop de Cubil / Grau Roig, lluny dels edificis i a la base d'un telecadira.

4. L'activitat es durà a terme a aire lliure durant tot el dia, inclòs l'esmorzar.
5. Les classes començaran a les 9h00 i acabaran a les 13h40 diàriament. Els nens poden començar a escalfar amb el seu entrenador a partir de les 8h55 davant del telecadira del Pic Blanc.
6. Els pares han d'entregar els seus fills com mas tard 8h55 i sortir immediatament del punt de trobada per evitar aglomeracions o agrupaments de persones.
7. Els nens han de portar un petit entrepà i suc / aigua marcats amb el nom i a la butxaca de la jaqueta.
8. Tot el material, com ara motxilles i altres articles, ha de romandre al cotxe durant el dia. El club no es fa responsable del material deixat o perdut.
9. Tota la roba i el material han d'estar marcats amb el nom.
10. El descans entre les 11h00 i les 11h30 serà en un lloc assenyalat, no al quartet o al bar de Cubil.
11. Es formaran grups de convivència; a principis de temporada i es mantindran durant tota la temporada.
12. Es obligatori l'ús de la mascareta i que els nens portin una segona mascareta a la butxaca en cas de perdre la primera.
13. Les actualitzacions sobre possibles canvis al calendari d'entrenament, a les activitats i als punts de trobada de cada grup es comunicaran setmanalment mitjançant WhatsApp.
14. El club es reserva el dret de modificar els temps d'entrenament amb breu avís en relació amb els canvis climàtics o altres motius de força major. Estigueu atents als missatges de WhatsApp durant la sessió d'entrenament.
15. Els entrenadors estaran disponibles per parlar amb els pares de forma personal de 13h40 a 14h00 diàriament, no durant la classe.
16. No es recomana que els nens abandonin la classe abans que la classe hagi acabat a les 13h40.
17. Els nens que han estat confinats a causa de la COVID 19 hauran de proporcionar una còpia del mateix certificat mèdic proporcionat per el seu Pediatra (i requerit per escola) per a la seva reincorporació a activitat. Si us plau, envieu un correu electrònic o copieu-ho al club com mes tard el divendres: info@esquiclubpcgr.com
18. Els nens que tinguin febre, es trobin malament o presentin símptomes similars a refredat o a la grip no podran unir-se al grup.
19. Animem els nens a assistir al màxim nombre de classes possible i a tenir una assistència regular durant la temporada, ja que facilita l'evolució i l'homogeneïtat del grup.

Us agraïm la vostra col·laboració i esperem veure tothom a les pistes aviat. Recordeu!

el dia d'inici serà el 18 de desembre (tret que s'aconselli el contrari).

Per a qualsevol altra explicació, poseu-vos en contacte

amb la nostra Gerent- Juliet a tlf. 361-718