



Funcionament de la categoria U8

L'Esquí club Pas de la Casa Grau Roig 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, surf de neu i esquí de muntanya) i esquiadors de diverses edats.

Al llarg de la temporada realitzarem varis esdeveniments a casa, amb l'ajuda dels voluntaris de la nostra organització; i entrenarem 200 esquiadors federats de totes les categories.

Els objectius generals de U8:

- Oferir des del club una estructura en hivern on els nens poden " Rudiments i diversió: introducció al moviment bàsic ", una fase important per formar la base de un corredor amb l'objectiu de competir a llarg termini.
- Amb aquesta estructura de tot l'any, 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.) i la disciplina necessària per ser un esportista.
- L'activitat se centra en el procés i aprenentatge.

Altres objectius importants:

- **Aprenentatge:** Que cada nen aprendre a esquiar correctament, aprèn la convivència, al companyonia, la responsabilitat i el respecte
- **Diversió:** Aprèn a gaudir de totes les alegries que pot trametre aquest esport i el seu entorn
- **Seguretat:** Que poden aprendre tota la seguretat que hem de tenir en la practica d'aquest esport i a la muntanya.

Objectius tècnics

- Desenvolupar les aptituds d'esquí a través dels fonaments de l'esquí Andorrà
- Desenvolupament centrat en:
 1. Gestió dels equilibris
 2. Carrega
 3. Maniobres amb els cantells
 4. Salts
 5. Posició de velocitat

- Posició naturalment equilibrada, simetria de moviments, braços i cames
- La capacitat d'esquiar bé en varies condicions (pistes de neu trepitjada, neu tova, neu dura, bamps, neu pols)
- Efecte direccional lliscat
- Control de la velocitat.
- Entendre i ser capaç de demostrar exercicis específics a l'esquí : viratges simples, salts, 360º, viratges amb velocitat, posició de velocitat etc.
- Entendre els exercicis d'escalfament, refredament i estiraments.

Organització del categoria:

La categoria de U8 està dividida en 3 grups, amb el seu entrenador corresponent. Els grups es faran tenint en compte els objectius i les capacitats de cada nen. L'assistència a los dies marcat en el calendari de hivern també és un punt molt important a l'hora de fer els grups.

Temporada d'Hivern: (desembre a abril)

Dies d'esquí: Aquest any tenim previst realitzar 45 dies d'esquí, entre caps de setmana i vacances. *L'assistència és molt important, ja que els entrenadors treballen amb uns d'objectius que estan establert amb un treball al llarg de 4-5 mesos.*

Curses U8: En aquesta categoria les curses son tipus trobada i/o una cursa amb un objectiu lúdic. Una cursa de GS per equip.

També farem alguna cursa fora d'Andorra, os es farà una petita selecció, segon als següents criteris. Resultats de les curses prèvies, assistència i compromís durant tot l'any i comportament.

A les curses fora d'Andorra en moltes ocasions posen una quota de nens. EL inscripció per país esta limitat a 8-15 nens. Les pistes també en molts ocasions son mes llargues i amb mes pendent i es necessari tenir un bon nivell tècnic, per aquests raons els millors de la categoria normalment son els seleccionats. Posem primer la seguretat dels nens.

La selecció dels nens per competir fora esta determinat per al responsable de la categoria i aprovat per la Junta Esportiva de l'ECPCGR

Responsable de Categoria: Alejandra Riveros

Davant qualsevol consulta no dubtin en posar-se en contacte amb Alejandra tlf. 339.589

Primer dia de la temporada: 16 Desembre, 2023

Bona Temporada a tots!