

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTOS 2021-2022 INFANTILES CLUB ESQUI NAVARRA





INFANTILES U14 – U16

CALENDARIO TEMPORADA 2021-2022

**TEMPORADA 2021-2022
INFANTILES U14-U16**

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Días de temporada		52
Entrenamiento previo a carrera*		1 (A seleccionar durante la temporada)
Festivos Navarra, Madrid, País Vasco		2
Festivos Aragón		2
TOTAL DÍAS ENTRENAMIENTO		55

- El programa total de este año constaría de 55 totales de entrenamientos- carreras. Considerando un total aproximado de 275H.
- Los entrenamientos empiezan el día 4 de diciembre y terminan el 16 de abril con la carrera y comida social.
- Se establecerá un día de entrenamiento a lo largo de la temporada para poder entrenar antes de una carrera. Probablemente un jueves o viernes.
- Cada corredor, en función de su comunidad autónoma, escogerá los festivos correspondientes a Navarra, Madrid, País Vasco, o los correspondientes a Aragón.



CORREDORES

Los nacidos en 2006 y 2007 pertenecen a la categoría U16, y los nacidos en 2008 y 2009 a la categoría U14.

A fecha de hoy, la categoría de Infantiles, cuenta con 20 corredores. Todos ellos federados por la FEDERACIÓN NAVARRA DE DEPORTES DE INVIERNO y con licencia de competición RFEDI.

La federación por la navarra es obligatoria para nuestros deportistas, ya que facilita y nos beneficia a todos el resultado de la gestión con ellos, tanto en carreras como en los entrenamientos. Y, de lamisma forma, estando todos nuestros corredores en la Federación Navarra podemos hacer uso detodos los programas que ofertan (esquí estudio, carreras, etc....).

Nuestra plantilla de corredores en Infantiles continúa abierta y a la espera de nuevas incorporaciones.

ENTRENAMIENTOS

LUGAR: ASTÚN.

HORARIO: 9:00 – 14:00 horas.

EQUIPO TÉCNICO

NOMBRE	EMAIL/TLF
ÁNGEL PASCUAL	
GERARDO RUBIO	
(Un 3º concretar)	

MATERIAL DE COMPETICIÓN

Según el Reglamento General de Esquí Alpino, para las competiciones de Súper Gigante (SG), la longitud recomendada de los esquís en U14 será como mínimo de 170 cm. Para el resto de las disciplinas en U14 como para la totalidad de las disciplinas U16 se aplicará lo reglamentado por la FIS.

		U14	U16
SLALOM	LONGITUD ESQUÍ	130cm Min	130cm Min
	RADIO ESQUÍ	-	-
GIGANTE	LONGITUD ESQUÍ	188cm Max	188cm Max
	RADIO ESQUÍ	17m Min	17m Min
SÚPER GIGANTE	LONGITUD ESQUÍ	-	188cm Max
	RADIO ESQUÍ	-	30m Min



PLANNING ENTRENAMIENTOS.

<p>DEL 4 AL 12 DE DICIEMBRE</p>	<p>BLOQUE DE TÉCNICA BASE.</p> <p>Repaso de conceptos técnicos ya conocidos por los corredores, pero consideramos importante empezar de cero todos los años.</p> <p>Trabajo de técnica de 9h a 12h.</p> <p>12h- 14h. Esquí libre dirigido por la estación.</p> <p>*En caso de apertura de la estación posterior al 4/12, este bloque se reduciría.</p>
<p>DEL 18 DE DICIEMBRE AL 27 DE MARZO</p>	<p>BLOQUE ENTRENAMIENTO COMPETICIÓN.</p> <p>Se planteará un día de entrenamiento por disciplina (GS,SL) por semana.</p> <p>En Navidad, se realizarán dos bloques diferenciados: antes del 31 de diciembre y después. Cada uno se dedicará exclusivamente a una disciplina.</p> <p>Características generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A lo largo de esta etapa propondremos diferentes competiciones que consideraremos importantes. Estas siempre son de carácter optativo, pero consideramos importante participar en ellas. Dependiendo de la afluencia de corredores irían 1 o 2 entrenadores. - En caso de impedimento climatológico (agua, nieve) se podrán anular los entrenamientos de competición.
<p>DEL 2 AL 16 DE ABRIL</p>	<p>ETAPA FINAL COMBINADA DE COMPETICIÓN Y ESQUÍ LIBRE DIRIGIDO.</p> <p>Depende de las condiciones de la nieve se establecerán unas actividades u otras.</p>



CARRERAS

Esta primera tabla incluye las carreras ya establecidas en nuestro calendario de entrenamientos en las cuales compiten todos, o la gran mayoría, de los Infantiles. No existe límite de participantes, por lo que pueden ir los corredores que quieran.

Además de las siguientes, el equipo técnico se podrá plantear la participación en otras competiciones.

CARRERA	FECHA	LUGAR
TROFEO VILLA DE SALLENT	8/01- 9/01	FORMIGAL
TROFEO DIEGO LEYÚN	5/02-6/02	ASTÚN
TROFEO PANTICOSA	12/02-13/02	PANTICOSA
CAMPEONATO NAVARRA Y EUSKADI	5/03-6/03	ASTÚN

Dentro de las carreras con cupo y límite de corredores está la **COPA ESPAÑA**. Será el equipo técnico el que escogerá quienes son los corredores que van a participar, siempre en base a unos criterios técnicos y al desarrollo de los entrenamientos.

CARRERA	FECHA	LUGAR
TROFEO SPAIN SNOW (Apertura CE)	13/11-14/11	MADRID-SNOWZONE
1ª FASE CE AUDI	14/01-16/01	ARAGÓN
2ª FASE CE AUDI	25/02 – 27/02	SIERRA NEVADA
CTO. ESPAÑA FASE FINAL CE AUDI	25/03 – 27/03	BAQUEIRA BERET

El listado oficial de carreras podéis verlos en la web de la RFEDI o en el siguiente link:

<https://rfedi.es/Modalidad/1?Filtro.Competiciones.Categoria=3&Filtro.Competiciones.Disciplina=&Filtro.Competiciones.Temporada=23&Filtro.Competiciones.Genero=&Filtro.Competiciones.Ambito=&Filtro.Competiciones.FechaDesde=&Filtro.Competiciones.FechaHasta=&Filtro.Competiciones.Lugar=&p=calendario>



clubesquinarra.com

