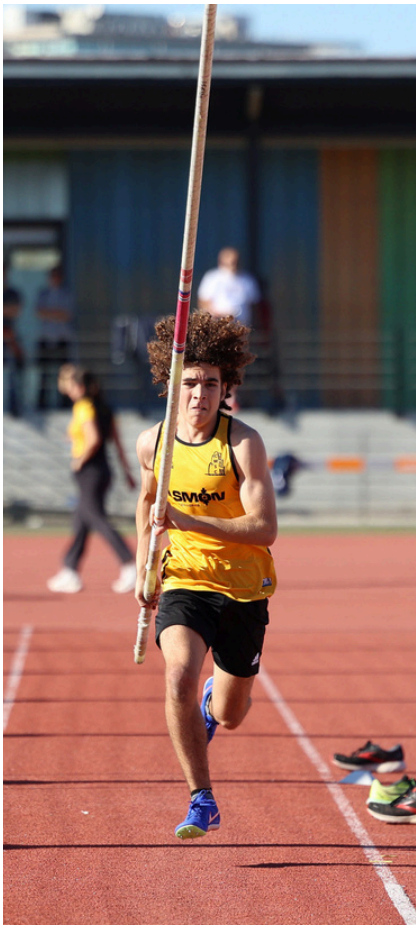
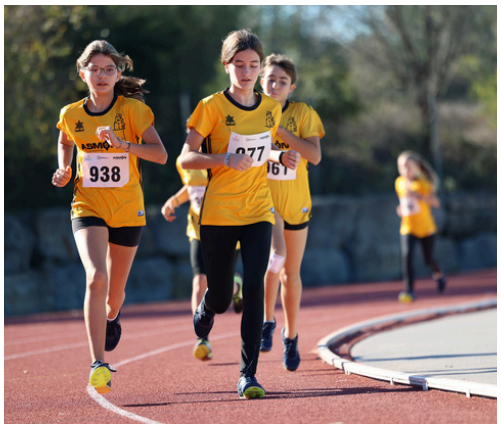
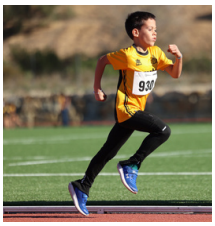
Atletisme
CLUB MUNTANYENC SANT CUGAT

MANUAL
DE BIENVENIDA A LA ESCUELA
DE LA SECCIÓN DE ATLETISMO







SUMARIO

01 QUIÉNES SOMOS

02 CATEGORÍAS, AÑOS DE NACIMIENTO Y CUERPO TÉCNICO

03 COMUNICACIONES

04 CALENDARIO Y COMPETICIONES

05 INSCRIPCIONES

06 VACACIONES Y DÍAS FESTIVOS

07 DÍAS DE LLUVIA

08 EQUIPACIONES

09 ¿QUIERES COLABORAR?

01

QUIÉNES SOMOS

Un Compromiso con la Excelencia y con los Valores Deportivos

La Sección de Atletismo del Club Muntanyenc Sant Cugat (CMSC) es algo más que un programa deportivo: es un viaje hacia el crecimiento personal y deportivo. Centrándonos en las etapas iniciales del atletismo, nuestro objetivo es no sólo enseñar la técnica del deporte, sino también inculcar valores esenciales que ayuden a los atletas a desarrollarse tanto dentro como fuera de la pista.

Nuestros Objetivos: Más allá de la Competición

1. **Desarrollo Integral:** Creemos en el poder del atletismo para contribuir al crecimiento completo de la persona.
2. **Salud y Bienestar:** Fomentamos el amor por un estilo de vida saludable a través del deporte.
3. **Resiliencia y Aceptación:** Enseñamos a los atletas a reconocer y aceptar sus limitaciones y las de sus compañeros.
4. **Socialización a través del Deporte:** Vemos al atletismo como una herramienta clave para la socialización y la creación de vínculos duraderos.
5. **Gestión del Éxito y el Fracaso:** Ayudamos a los atletas a comprender que tanto los logros como los fracasos son partes integrales de la vida.
6. **Control del Estrés:** Preparamos a los atletas para gestionar situaciones estresantes, como las competiciones.

Cifras

- Más de 250 atletas de todas las edades.
- 14 grupos de entrenamiento adaptados a diversas categorías y disciplinas.
- Un equipo de 15 técnicos calificados (Haz clic aquí para conocer el equipo).

Disciplinas

Cada categoría de edad tiene las disciplinas predeterminadas por la Federación Catalana de Atletismo. Desde SUB8 y SUB10 donde existen distancias más cortas de carrera y marcha atlética y disciplinas más básicas de salto y lanzamiento, hasta SUB12 y SUB14 donde se van añadiendo progresivamente las diferentes disciplinas de nuestro deporte.

En el Club entrenan todas las disciplinas que se realizan en cada categoría.

DISCIPLINAS DE PISTA CUBIERTA

DISCIPLINAS DE AIRE LIBRE

02 CATEGORÍAS, AÑOS DE NACIMIENTO Y CUERPO TÉCNICO

LOS GRUPOS Y CATEGORÍAS SE DELIMITAN SEGÚN EL AÑO DE NACIMIENTO DEL ATLETA. TODOS LOS GRUPOS DE LA ESCUELA ENTRENAN DE 17:45 A 19:15 H.

SUB 8 **Nacidos en 2018 y 2019**
Entrenan lunes y miércoles

SUB 10 **Nacidos en 2016 y 2017**
Grupo 1: Entrenan lunes y miércoles
Grupo 2: Entrenan el martes y jueves

SUB 12 **Nacidos en 2014 y 2015**
Entrenan lunes, miércoles y viernes

SUB 14 **Nacidos en 2011 y 2012**
Entrenan el lunes, martes y jueves

03 COMUNICACIONES

Se enviarán comunicaciones vía email y vía Whatsapp, pero el Canal de comunicación principal será el Grupo de Whatsapp con las familias.
Por email se enviarán las bienvenidas de la temporada (con el enlace al grupo de Whatsapp) y el calendario de competiciones.

El Grupo de Whatsapp se utilizará para:

- Comunicar temas relacionados con el entrenamiento.
- Inscripciones en las competiciones.
- Recordatorios importantes.
- Dudas generales.

Para temas personales rogamos hable en privado a un miembro del equipo técnico.

Si desea tramitar su baja de la Sección, por favor, envíenos un correo electrónico a **atletisme@cmsc.cat** .
En este correo, es importante que nos informe sobre su interés en continuar o no como socio o socia de nuestro Club durante el próximo año.

04

CALENDARIO

Se enviarán los Calendarios de competiciones con la máxima antelación posible durante el curso. Estos calendarios suelen tener modificaciones, puesto que la Federación actualiza las competiciones semanalmente, y es posible que añadan una competición de interés por el Club a la que queramos asistir. Puede encontrar el Calendario de la Federación en este enlace.

Dividimos la temporada de competición en 3 calendarios:
Temporada de Cros: de septiembre a diciembre
Temporada de Invierno: de diciembre a marzo
Temporada de Verano: de abril a junio

UBICACIONES

- **Cros:** Competiciones de larga distancia que se realizan principalmente fuera de una pista de atletismo. Los hay por todo el territorio catalán. Hay varios Campeonatos de Cataluña de esta modalidad (de clubs, de cros corto y el convencional).

Suelen hacerse cruces de octubre a enero.

- **Pista Cubierta:** Sólo iremos a la temporada de invierno. La única pista cubierta de atletismo de Catalunya se encuentra en Sabadell. Normalmente con la escuela vamos a algún Trofeo de Promoción y las categorías SUB12 y SUB14 tienen varios Campeonatos de Cataluña. La pista Coberta tiene una distancia de 200 metros, la mitad que las pistas de Aire Lliure. Algunas pruebas que se realizan son distintas.

Competimos en Pista Cubierta de diciembre a marzo.

- **Aire Libre:** Hay pistas de atletismo por todo el territorio catalán.

Competimos en pistas de Aire Lliure durante toda la temporada.

TIPO DE COMPETICIONES

Hay distintos tipos de competiciones durante la temporada. Los Controles y Trofeos de promoción sirven para conseguir marcas para clasificar a los distintos Campeonatos de Cataluña de Clubs e Individuales.

- **Trofeos de promoción/Controles de marcas:** Son competiciones que se hacen de manera interna (si la hacemos en nuestra pista y no invitamos a ningún Club) o de forma abierta (cuando competimos con otros Clubs). Se pueden realizar en cualquier pista del territorio catalán y el objetivo es conseguir marcas en las diferentes pruebas de la categoría.
- **Previas y Campeonatos de Cataluña individuales:** Las categorías SUB12 y SUB14 tienen campeonatos de Cataluña tanto en pista Cubierta como en el Aire Libre. Los SUB10 sólo tienen en el Aire Libre. Durante la semana de la competición la Federación cuelga a los atletas clasificados según inscripciones y marcas realizadas en las competiciones de toda la temporada. Los atletas pueden participar en un máximo de 2 pruebas.
- **Campeonatos de Clubs:** Es primordial que los atletas compitan en las diferentes disciplinas para poder clasificar al equipo en el Campeonato de Cataluña de Clubs: se tienen en cuenta todas las marcas realizadas en las diferentes competiciones de la temporada. Las categorías SUB12 y SUB14 tienen campeonatos de Cataluña de Clubs tanto en pista Cubierta como en el Aire Libre. Los SUB10 sólo tienen en el Aire Libre. En estas competiciones, si el Club clasifica, debe presentar un atleta en cada prueba para puntuar como Club. Es un día en el que se hace mucho equipo y sea convocado o no, es importante reservar la fecha e ir a competir o animar a los compañeros y compañeras.

- **Campeonatos de Relevos:** Las categorías SUB12 y SUB14 tienen campeonatos de Cataluña de Relleus tanto en pista Cubierta como en el Aire Libre. Los SUB10 sólo tienen en el Aire Libre. Los equipos de relevos están compuestos principalmente por 4 atletas. Se enviará la convocatoria una semana antes de la competición para que las familias reserven la fecha. Los equipos se elegirán bajo el criterio del equipo técnico.

ASISTENCIA

Competir no es obligatorio pero sí recomendable para la formación integral del atleta. Entendemos la competición como un reto individual y animamos a competir por incentivar la mejora personal de cada uno.
Rogamos **máxima disponibilidad** para las competiciones de **Clubs y Relevos.**

PUNTUALIDAD

Para poder realizar el calentamiento con calma y de la forma más óptima rogamos llegar a las competiciones **1 hora antes de la primera prueba que realicen**.

05 INSCRIPCIONES

Las inscripciones las realizaremos mediante formularios. Los enlaces de las inscripciones se enviarán con 1 semana de antelación por los Grupos de Whatsapp.
Los controles y trofeos tienen precio de inscripción mientras que los Campeonatos de Cataluña son gratuitos. El precio de inscripción dependerá del organizador (oscilan entre 3-8€ por jornada) y una vez inscritos no se permitirán devoluciones. Se agradece compromiso de asistencia con las competiciones inscritas.
En los formularios de inscripción encontrará el reglamento de las competiciones y horarios. También los puede encontrar en el Calendario de la Federación.

06 VACACIONES Y DÍAS FESTIVOS

La escuela de la Sección de Atletismo sigue siempre el Calendario escolar de Sant Cugat (con los festivos correspondientes al municipio).

07 DÍAS DE LLUVIA

No suspendemos entrenamientos a causa de la lluvia a menos que la pista esté impracticable: Son las familias quienes deciden si llevar o no a los atletas teniendo en cuenta que no tenemos lugar cubierto donde entrenar, y que, por tanto, estaremos fuera durante todo el entrenamiento.

En todo caso es necesario estar atentos/as al Grupo de Whatsapp de familias.

Si deciden venir, por favor, que vengan preparados con sus impermeables y ropa de repuesto.

08

EQUIPACIONES

Tener la equipación **es imprescindible para competir**. La camiseta oficial **es obligatoria** y no se puede presentar ningún atleta a una competición sin ella.

Puede encargar el **chándal y camiseta oficial**, ya que esto nos permitirá mantener una apariencia uniforme e identificar a nuestros atletas con facilidad durante los entrenamientos y las competiciones.

La equipación se puede adquirir a través del formulario que hay en la página web del club y al cabo de una semana se podrá recoger en la misma pista. Podéis pasar por la secretaría de la pista de atletismo los **lunes y jueves de 17:40 a 19:45** para probar la talla.

09

¿QUIERES COLABORAR?

Tenemos tareas a realizar y necesitamos familias involucradas:

- Redes sociales y web de la Sección
- Delegados de Categorías: ayudar a los entrenadores en las competiciones.
- Organización de actividades fuera de la pista: familias que propongan/organizen actividades de Grupo como almuerzos de familias y atletas.
- Organización de competiciones y gestión de voluntarios.
- Gestión de las equipaciones y merchandising.
- Búsqueda de nuevos patrocinadores.
- Redacción de noticias de la Sección.
- Actualización del Ranking de la Sección.

Si quieres colaborar con la sección o tienes cualquier propuesta contáctanos en:

atletisme@cmsc.cat