

INFORMACIÓ CLUB ATLETISME SANT JUST TEMPORADA 2024

INSCRIPCIÓ CLUB ATLETISME SANT JUST

Per a realitzar la inscripció al Club (només atletes de nova incorporació) cal accedir al següent enllaç i omplir el formulari.



[FORMULARI INSCRIPCIÓ CA SANT JUST](#)

En el cas dels atletes que continuïn al Club d'un any per l'altre, l'atleta, o tutor legal (en cas de ser menor) haurà de comunicar si ha canviat alguna de les dades donada anteriorment.

La inscripció és obligatòria i s'ha d'omplir per poder donar d'alta als nens/es al Consell Esportiu Comarcal del Baix Llobregat i a tots els atletes la FCA, els quals inclouen l'assegurança mèdica.

OBJECTIUS PRINCIPALS

L'atletisme és un esport molt bàsic i fàcil (córrer, saltar, llançar) per iniciar-se. Molts nens/es que no troben el seu esport dins de l'amplia oferta que hi ha, tenen una possibilitat més amb l'atletisme.

- Treballar les habilitats motrius específiques de les diferents proves atlètiques.
- Treballar les capacitats físiques (resistència, flexibilitat, velocitat i força) a través de l'atletisme.
- Establir una interrelació entre atletes, entrenadors i entrenadores, famílies, escoles, Ajuntament, Consell Comarcal i Federació Catalana d'Atletisme a través de l'esport, que afavoreixi la implicació de **tots i totes** en aquesta activitat o qualsevol altra realitzada a partir d'aquesta.
- Fruir aprenent i millorant en aquest esport, donant importància a l'esforç, l'esportivitat i la socialització, i no només al resultat.

QUADRE DE CATEGORIES 2024

CATEGORIA A LA FEDERACIÓ	ANYS	CATEGORIA AL CONSELL ESPORTIU	ANYS
		PROMOCIO	2018
PRE-BENJAMI SUB 8	2018/17	PREBENJAMI	2017/16
BENJAMI SUB 10	2016/15	BENJAMI	2015/14
ALEVI SUB 12	2014/13	ALEVI	2013/12
INFANTIL SUB 14	2012/11	INFANTIL	2011/10
CADET SUB 16	2010/09	CADET	2009/08
JUVENIL SUB 18	2008/07	JUVENIL	2007/06
JUNIOR SUB 20	2006/05		
PROMESA SUB 23	2004/03/02		
ABSOLUT	2001 i més grans		

QUADRE DE PREUS I PAGAMENTS

Es realitzen **tres pagaments** a través de transferència bancària al número de compte **ES18 0081 0156 27 0001311833**.

1r pagament: En donar-se d'alta (Fitxes i assegurances + els mesos de setembre, octubre i novembre) es prorratejaran en funció del mes d'alta.

2n pagament: En el mes de desembre (desembre, gener, febrer i març)

3r pagament: En el mes d'abril (abril, maig i juny)

Si voleu tramitar una baixa s'haurà d'avisar abans del següent pagament a través del correu electrònic: atletismesantjust@gmail.com.

BAIXES:

Si la baixa succeeix entre mig d'un període de pagament NO es retornarà cap import.

ALTES:

Si l'alta es realitza un cop han començat els entrenaments es farà a través de transferència al Club Atletisme Sant Just calculant la fitxa + assegurança i els mesos corresponents, a partir de la setmana en que s'ha fet la prova.

El club informarà del període per fer les transferències corresponents a través del correu electrònic, on s'especificarà l'import que cada atleta ha de

pagar. Es faran recordatoris a través de correu electrònic i xats de whatsapps, on s'informarà de la data límit per fer-les.

Un cop finalitzades les dates de cada pagament, es privarà l'assistència dels entrenaments a aquells atletes que no estiguin al corrent de pagament.

El pagament d'equipació roba esportiva del club que es vulgui adquirir, es pagarà en efectiu al recollir-lo a l'oficina.

QUOTES:

Atletes dels anys 2018 a 2013 (SUB8 SUB10 SUB12)

Entrenaments 17.30 a 19h dilluns i dimecres o dimarts i dijous

Fitxa i assegurança	35€
mensualitat	31€

Atletes dels anys 2012 i 2011 (SUB14)

Entrenaments 17.30 a 19h dilluns, dimecres i divendres o dimarts i dijous i divendres

Fitxa i assegurança	35€
mensualitat	37€

Atletes dels anys 2010 i 2009 (SUB16)

Entrenaments dilluns, dimecres de 18:30h a 20h i divendres de 17:30 a 19h o dimarts, dijous i divendres de 17.30h a 19h.

Fitxa i assegurança	35€
mensualitat	37€

Atletes a partir de l'any 2008

Entrenaments dilluns, dimecres de 18:30h a 20h i divendres de 17:30 a 19h.

Fitxa i assegurança	50€
mensualitat	37€

EQUIPACIÓ

L'equipació és opcional però obligatòria si es ve a competir, concretament la ressaltada en blau.

SAMARRETA NOI/ TOP NOIA	20€
BERMUDA NOI /SHORT NOIA	20€
CALÇA NOIA	15€
MALLA LLARGA UNISEX	28€
XANDALL	52€ (26€jaqueta i 26€pantaló)
DESSUADORA	26€
MOTXILLA	26€
SAMARRETA GROGA ENTRENAMENT	10€
SAMARRETA GROGA ENTRENAMENT JOMA	16€
BERMUDA JOMA	15€
PANTALÓ CURT/SHORT ESTIU UNISEX	15€
SAMARRETA BLAVA ENTRENAMENT TIRANTS JOMA	15€
SAMARRETA BLAVA ENTRENAMENT TIRANTS ROLY	12€

HORARI D'ATENCIÓ AL PÚBLIC

Coordinador esportiu **Carles 656361505** a partir de les 16:30h

Administració **Eli 650500877** a partir de les 16:30h o a les mateixes pistes dilluns de 17:30 a 19:00h i dimarts de 17:30 a 19:00h

ENTRENAMENTS (de setembre a juny)

Es fan a la pista d'atletisme de Sant Feliu de Llobregat a C/Mataró S/N.

Si plou molt no hi ha entrenament, però de vegades plou un quart d'hora abans de començar i a l'hora de començar ja no plou, o sigui que anem igualment perquè el temps canvia en un no res, de vegades hem començat amb pluja i hem acabat amb sol.

Encara que l'activitat es fa a les pistes de Sant Feliu, de vegades quedem al Parc Torreblanca, anem a la muntanya, la platja o altres llocs, per complementar els entrenaments o per entrenar de cara al nostre Cros.

UTILITZACIÓ DE LES PISTES PER PART DELS ADULTS SOCIS DEL CLUB ATLETISME SANT JUST

Si algun adult vol fer-se Soci Protector del C.A.S.J. haurà d'omplir i signar la sol·licitud corresponent i pagar els 30 euros de quota anual, per tal de constar com a soci/a i estar coberts per l'assegurança de responsabilitat civil del C.A.S.J.

En aquest cas podrà utilitzar la pista i els vestidors a l'horari en el qual fan us els atletes del Club, de setembre a juny; Setmana Santa i Nadal no inclosos. Per cada familiar que estigui al club, es rebaixarà 3 euros d'aquesta quota anual de 30 euros.

En qualsevol altre horari s'haurà de pagar l'entrada puntual d'accés a les instal·lacions i sotmetre's al reglament d'utilització d'aquestes.

COMPETICIONS

Durant la temporada participarem en diversos crosos (un organitzat per nosaltres i pel qual necessitarem la vostra col·laboració), curses populars (una organitzada també per nosaltres per a la qual també necessitarem la vostra col·laboració) i competicions atlètiques en pista organitzades pel Consell Comarcal i la Federació, calendari de les quals sortirà al octubre/novembre. El calendari el podeu mirar a cebllob.cat, a l'apartat d'esports individuals, dins d'atletisme i cros i el de la Federació a la Web de la FCA.

Tant a les competicions com als entrenaments puntuals dels dissabtes, demanarem pels grups de whatsapp, amb antelació, qui hi assistirà, per poder organitzar-nos i preveure quants entrenadors necessitarem i com ens dividirem en el cas de coincidir varies activitats. És important confirmació d'assistència.

Degut a que l'atletisme és un esport individual, la no assistència a algun entrenament o competició no perjudica al grup, per tant si algú entrena només un dia, podrà competir igualment, perquè el sentit d'aquesta activitat és donar a conèixer aquest esport i passar-ho bé. De totes maneres, és important que vinguin a competicions per veure la seva evolució i perquè és com un entrenament més. Els grups es fan per edats/categories, però no vol dir que no puguin variar segons la capacitat, experiència o afinitat, incloses algunes activitats puntuals.

REVISIONS MÈDIQUES

Segons diu la Federació Catalana d'Atletisme, totes les persones, a partir de la categoria junior/sub 20 (18 anys), que l'any anterior no hagin tramitat la llicència federativa, estan obligades a presentar una revisió mèdica. Per tant, en categories inferiors no estan obligats a passar cap revisió especial, tenint en compte que anualment els nens/es passen revisions amb els seus pediatres. En tot cas recomanem informar al vostre pediatre que el nen/a realitza una activitat esportiva de major exigència que la d'altres esports.

Si algú vol fer alguna revisió en tota regla, parleu amb nosaltres i us adreçarem a centres mèdics que estan al servei de la Federació Catalana d'atletisme.

ASSISTÈNCIA MÈDICA EN CAS DE LESIÓ ALS ENTRENAMENTS O COMPETICIONS

En cas de lesió als entrenaments o competicions, tant la FCA com el Consell Esportiu del Baix Llobregat, tenen contractats una companyia asseguradora d'accidents. Aquesta companyia asseguradora d'accidents té uns centres concertats per l'assistència als que s'ha d'anar-hi amb un nº d'expedient. En cas de fer ús d'aquest servei ens heu d'avisar per indicar-vos com actuar i on anar-hi. Si no aneu als centres concertats per la companyia asseguradora d'accidents, ni la Federació, ni el Consell Esportiu del Baix Llobregat, ni el Club Atletisme Sant Just, es faran càrrec de la factura del centre mèdic. Si algú vol anar-hi de totes maneres a un centre no concertat per la companyia asseguradora d'accidents de la Federació o el Consell Esportiu del Baix Llobregat també ens ho ha de comunicar abans d'anar-hi.

Si algú té una companyia asseguradora d'accidents privada, naturalment pot anar-hi, però sempre va bé que ens ho comuniqui.

CONSELLS PER A LES COMPETICIONS I ENTRENAMENTS

- L'esmorzar o berenar ha de ser a base de suc, llet, cereals, fruita, galetes, torrades, ... i tot el que sigui calòric però sense greixos excessius i pesat de digerir.
- A les competicions, com entre prova i prova de vegades hi ha un espai de temps és important menjar alguna cosa lleugera com barretes de cereals o galetes i sobretot beure aigua de tant en tant per hidratar-se bé i no patir cap lesió muscular (porteu una ampolla petita).
- L'equipació de competició (Samarreta nois/ top noies, malles curtes i malles llargues) recomanem fer-la servir només a les competicions amb la finalitat que tingui una vida més llarga. Marqueu tota la roba amb el nom del nen/a per poder diferenciar-la.
- La vestimenta ha de ser adequada: sabatilles esportives de córrer, roba esportiva de cotó o transpirable i abrigats per capes si fa fred. Teòricament no es pot competir amb pantalons llargs, s'ha de portar malles llargues o curtes o pantalons curts. On són molt exigents amb això normalment és a la marxa, ja que han de veure bé si tenen sempre un peu al terra per tant amb pantalons llargs no deixen fer-la. Una vegada s'acaba la prova, si fa fred i la següent prova no és immediata, cal abrigar-se amb els pantalons i jaqueta.
- Han de procurar anar al lavabo abans d'escalfar o de la prova que els hi toqui fer o en tot cas avisar a l'entrenador si van, no sigui que tinguin una prova immediatament.
- Qui faci llargada o alçada i tingui mesurats els peus que recordi el nº de peus. Si algú porta sabatilles de claus les pot utilitzar, però se'ls ha de posar 15' abans per a no sobrecarregar excessivament les cames.
- A mesura que anem entrenant i competint sempre anirem donant consells, ja que no només estem aprenent un esport, també es tracta d'aprendre tots/es els hàbits saludables que implica fer un esport.