



# Escola Manresana d'Atletisme Club Atlètic Manresa



## TEMPORADA 2022

### \* INICI I FINALITZACIÓ DELS ENTRENAMENTS

L'inici de la nova temporada d'entrenaments és el 13 de setembre de 2021 i finalitza el 22 de juny del 2022.

Les edats dels grups d'entrenament corresponen a les edats de competició del 2022. Per tant des de setembre fins a finals de desembre els atletes que vulguin competir ho faran en les edats de la temporada 2021, un any més petits.

### \* INFORMACIÓ ACTUALITZADA PER INTERNET

El club té una pàgina web oficial de les informacions i activitats esportives que realitza:

**[www.clubatleticmanresa.cat](http://www.clubatleticmanresa.cat)**

Des de la mateixa web del club es pot entrar a la pàgina web que comunica les informacions i activitats més encarades a l'escola d'atletisme, el seu enllaç és:

**[ema.clubatleticmanresa.cat](http://ema.clubatleticmanresa.cat)**

En la web trobareu informació dels reglaments, horaris, convocatòries, resultats i notícies de totes les competicions.

Així com els calendaris de competició actualitzats segons es van comunicant els diversos organitzadors.

### \* CATEGORIES

**Sub8:** nascuts els anys 2015 i 2016

**Sub10:** nascuts els anys 2013 i 2014

**Sub12:** nascuts els anys 2011 i 2012

**Sub14:** nascuts els anys 2009 i 2010

### \* MONITOR RESPONSABLE DE CADA CATEGORIA

Cada grup d'entrenament tindrà un monitor responsable que vetllarà tots els entrenaments del seu grup i proposarà i engrescarà a participar en les activitats i competicions que el club cregui adient per cada categoria.

Les comunicacions del monitor responsable majoritàriament seran a través de whatsapp per via d'un grup de difusió (el monitor podrà enviar un missatge per a tots els pares i mares, però aquests respondran individualment al monitor, sense connexió amb els altres pares i mares). És important que el monitor estigui a la llista de contactes, sinó no es podrà rebre els missatges de grup.

Per tant és necessari que els pares i mares facilitin al monitor els seus whatsapp per on volen ser informats.

Monitors responsables temporada 2022:

**Sub8:** Meritxell Tarragó

**Sub10:** Loredana Iftimi

**Sub12:** Mònica Clemente

**Sub14:** Jordi Pierola

### \* **DIES I HORARI D'ENTRENAMENTS, ENTRADES I SORTIDES**

Dies d'entrenament: Dilluns, dimecres i divendres

Horari:

Categories Sub8, Sub10, Sub12 de 18h15' a 19h15'

Categoria Sub14 de 18h15 a 19h45'

Pel tema del covid les entrades a l'estadi seran esglaonades:

18.05 Sub14

18.08 Sub12

18:10 Sub10

18:12 Sub8

Els atletes tindran que entrar amb mascareta, i posar-se gel a les mans mentre el tema covid estigui actiu.

### \* **ROBA D'ENTRENAMENT I EQUIPACIÓ PER COMPETICIONS**

**La roba** que cal portar als entrenaments bàsicament són unes sabatilles esportives per fer esport, i roba esportiva adequada segons l'època de l'any.

Quan fa calor, un pantaló curt o malla i una samarreta llarga seran suficients. En temperatures més baixes, incorporar unes malles llargues i/o un pantaló de xandall, samarretes de màniga llarga ( tèrmiques si es vol) i una suadora.

**Les sabatilles de claus** no són obligatòries, però si molt recomanables pels entrenaments i sobretot en les competicions.

En la categoria S14 les sabatilles de claus s'han de portar sempre per anar a entrenar, aquells que les tinguin.

Per quan es participa en una competició és obligatori porta l'**equipació del club**, que com a mínim ha de ser la samarreta del club en el pitjor dels casos.

Però és necessari portar el pantaló o malla del club i la samarreta o top. També és necessari portar el xandall del club.

### \* **ACTIVITATS NO COMPETITIVES, TROBADES I ESTADES.**

Per **Nadal**, cada responsable de grup proposarà un dia de trobada per a cada grup, entre després de Sant Esteve i abans de Reis.

La trobada pot ser pel matí o per la tarda, entre una i dos hores de durada, amb activitats esportives, jocs, etc. La jornada és gratuïta.

Per **Setmana Santa**, s'organitza unes jornades de tecnificació de tres dies pel matí, de dilluns a dimecres abans de Dijous Sant. Els horaris habituals són de 9 a 13 hores, amb estones d'acolliment abans i després de la jornada.

El preu es comunicarà uns mesos abans, així com la resta d'informació necessària.

Per l'**Estiu**, s'intenta cada any organitzar un campus per a finals de juny i el mes de juliol, així com un altra per a principis de setembre. Depenent de la demanda i disponibilitat dels monitors.

El preu serà segons les setmanes a participar, i que és comunicarà uns mesos abans.

## \* CALENDARI DE COMPETICIONS

Segons cada categoria tindrà un calendari més o menys atapat de competicions els caps de setmanes. Les competicions no són obligatòries però si altament recomanables per a tots. En aquests edats una competició ha de ser un entrenament més.

Cada monitor anirà dient quines competicions són més importants i quines no tant per que cada família pugui gestionar el seu temps lliure.

Les competicions per equips són les que s'haurien de vetllar per que no falti ningú, sobretot si l'atleta està convocat.

Les competicions per equips poden necessitar només 3 o 4 atletes (les de relleus) i altres poden participar quasi tothom com és la de cros. En altres és necessita un alt nombre de participants però limitat, com els campionats de pista per equips.

En tot cas seguïu les indicacions i consells del vostre monitor responsable, i respecteu les seves decisions que sovint no són fàcils.

**Competicions habituals** de cap de setmana i categories que poden participar:

Campionat català de tardor: 4 jornades i una final. Octubre i novembre. **S14-S12-S10.**

Campionat català de cros per equips a finals d'octubre. **S14-S12-S10.**

Curses de cros federat, algunes entre novembre i gener. **Totes les categories.**

Trofeu Sabadell de pista coberta. De desembre a febrer. **Totes les categories.**

Campionats catalans de pista coberta. Entre gener i març. **S14.**

Controls locals a l'aire lliure. Entre març i maig. **Totes les categories.**

Campionats catalans a l'aire lliure. Entre març i juny. **S14-S12-S10**

## \* CONVOCATÒRIES PER LES COMPETICIONS

Cada monitor convocarà als seus atletes segons l'horari de la competició.

**Per norma general els atletes s'han de estar en la pista o lloc de competició una hora abans.**

El monitor responsable o persona delegada entregarà els dorsals i quan estiguin tots realitzaran un escalfament 45 minuts abans de la prova.

Per tant és molt important ser puntuals a la convocatòria per facilitar la tasca del monitor i per que l'atleta pugui preparar-se adequadament.

En molts campionats els atletes s'han de presentar a la cambra de requeriments minuts abans de la seva prova, poden ser de 15 a 20 minuts per curses, de 30 minuts per les proves de salts i llançaments i de 45 minuts per la prova de perxa.

En categoria S14 és obligatori presentar-se a la cambra de requeriments amb el DNI en els campionats catalans de pista coberta.

Pel tema Covid pots ser que d'entrades a l'estadi siguin restrictives o es tingui que presentar algun document al respecte.

De moment es necessari portar la mascareta en els llocs de competició.

## \* COMPROMISOS I COMPORTAMENT EN ELS ENTRENAMENTS I COMPETICIONS

Tenim un tríptic on el club, monitors, atletes i familiars tenen uns compromisos que vetllar, així com s'informa dels objectius de l'entitat.

Aquest tríptic el podeu trobar a la web de l'escola o anar al seu enllaç directament:

**[ema.clubatleticmanresa.cat/images/pdf/ema-normes.pdf](http://ema.clubatleticmanresa.cat/images/pdf/ema-normes.pdf)**