

## 1. Introducción

Os grupos de especialización da Sociedad Gimnástica de Pontevedra teñen o obxectivo de continuar mellorando o rendemento no atletismo a través dos adestramentos e as competicións. Valores de esforzo, disciplina, superación, compromiso, compañeirismo, sempre presentes no día a día deste deporte. Contamos con adestradores formados e con gran experiencia. Todo para sacar o mellor de cada atleta.

O atletismo é un deporte multidisciplinar no que todo o mundo ten o seu sitio, diferentes disciplinas a escoller entre as modalidades de carreiras, saltos e lanzamentos. No club contamos con adestradores, materiais e espazos de práctica para cada unha das disciplinas atléticas.

### Carreiras:

- Velocidade.
- Valados.
- Medio fondo.
- Fondo e obstáculos.
- Marcha Atlética

### Saltos:

- Lonxitude.
- Triplo salto.
- Pértega.
- Altura.

### Lanzamentos:

- Peso
- Disco
- Xavelina
- Martelo

### Probas combinadas:

- Decatlon.
- Heptatlon.

## 2. Lugar de adestramento

Coma norma xeral os adestramentos lévanse a cabo na pista de atletismo do CGTD de Pontevedra, ademais facemos uso de espazos próximos ao aire libre como son a Illa das Esculturas ou as Marismas de Alba. En calquera caso, o adestrador responsable informará ao respecto de calquera cuestión referente a este tema.

## 3. Horarios e días

Cada grupo de adestramento ten as súas particularidades determinadas polo adestrador responsable. Habitualmente os adestramentos son de 4 a 6 días á semana, cunha duración aproximada de 2h ou 2h e media.

## 4. Calendario

Os adestramentos levaranse a cabo dende o mes de setembro ao mes de xullo, ambos incluídos, sendo un total de once meses de actividade.

## 5. Inscripcións e cotas

As inscricións realizaranse a través da APP Cluber na seguinte ligazón web:

<https://app.cluber.es/clubes/238c438fcb7b548f726628a36f0b8074395fb0b/inscripcion>

A cota é de 35€/mes. Os pagos realizaranse a través da APP Cluber, realizando os cargos na tarxeta de crédito rexistrada, o día 5 de cada mes.

## 6. Servizos

Aqueles/as atletas que formen parte dos grupos de especialización, poderán beneficiarse do seguinte:

- Plan de adestramento adaptado ás características individuais e a disciplina do/a atleta.
- Supervisión e atención dun adestrador cualificado.
- Uso do material específico de adestramento.
- Desprazamentos a competicións oficiais celebradas na comunidade autónoma, previa autorización por parte do adestrador e de forma que viaxen a lo menos tres atletas por vehículo.

## 7. Outros

Para formar parte dos grupos de especialización é requisito obrigatorio contar coa licenza federada de atleta. O prezo da mesma está supeditado ao establecido pola Federación Galega de Atletismo. Polo que para coñecer a contía deberán preguntar ao club. Como orientación, indicar que os prezos encarecen canto maior é a idade do/da deportista.

Ademais é obrigatorio contar coa equipación de competición. Que se poderá adquirir na web do club: [www.sgpontevedra.com](http://www.sgpontevedra.com)

Aquelas persoas que ao longo do curso queiran darse da baixa da actividade deberán notificalo no email: [info@sgpontevedra.com](mailto:info@sgpontevedra.com), para así poder cancelar os cobros.

## 8. Contacto.

Para máis información podes contactar no e-mail [info@sgpontevedra.com](mailto:info@sgpontevedra.com) ou consultar a nosa web: [www.sgpontevedra.com](http://www.sgpontevedra.com)