

CLUB MARITIMO CANIDO

# CLINIC NAVIDAD 2024



26, 27 y 28 de diciembre



Ero Pons

Entrenador Olímpico R.F.E.V



Hugo Fernandez

Entrenador Olímpico R.F.E.V



Hilda Martín

Entrenadora Nacional R.F.E.V



Pedro Martinez

Entrenador Nivel 2 R.F.E.V

COLABORAN:



REAL FEDERACIÓN  
GALLEGA DE VELA



Deputación  
Pontevedra



Liceo Marítimo de Bouzas

CLINIC DE NAVIDAD 2024

# Requisitos de participación:

1. Tener como mínimo un nivel deportivo medio en la clase para los de regatas.
2. Haber participado en alguna de las regatas autonómicas o clasificatorias o su Club de procedencia.
3. Los de Escuela que naveguen durante la temporada de invierno en escuelas.
4. Estar en posesión de la Licencia Federativa 2024.
5. Tener una embarcación propia o asignada por su equipo.



# Objetivos

1. Transmitir al regatista mediante clases teóricas y ejercicios específicos en el agua, conocimientos tácticos y técnicos de alto nivel necesarios para ganar regatas.
2. Dar al regatista los conocimientos técnicos específicos de la clase Optimist mediante teoría en tierra y ejercicios en el agua, para conseguir una máxima velocidad en cada momento y, saber reaccionar frente a cualquier cambio de las condiciones en mitad de una regata.
3. Enseñar a los técnicos la mejor forma de transmitir a nuestros regatistas los conocimientos necesarios para cumplir objetivos marcados.



## Jueves 26

HILDA MARTÍN

- Táctica de regatas
- Salidas de regatas
- Rutina pre-regata

11:00 - 18:30

Comida, bebida y merienda incluida

## Viernes 27

PEDRO MARTÍNEZ

HUGO FERNÁNDEZ

- Trimado
- Psicología deportiva
- Detección y corrección de errores

10:00 - 18:30

Comida, bebida y merienda incluida

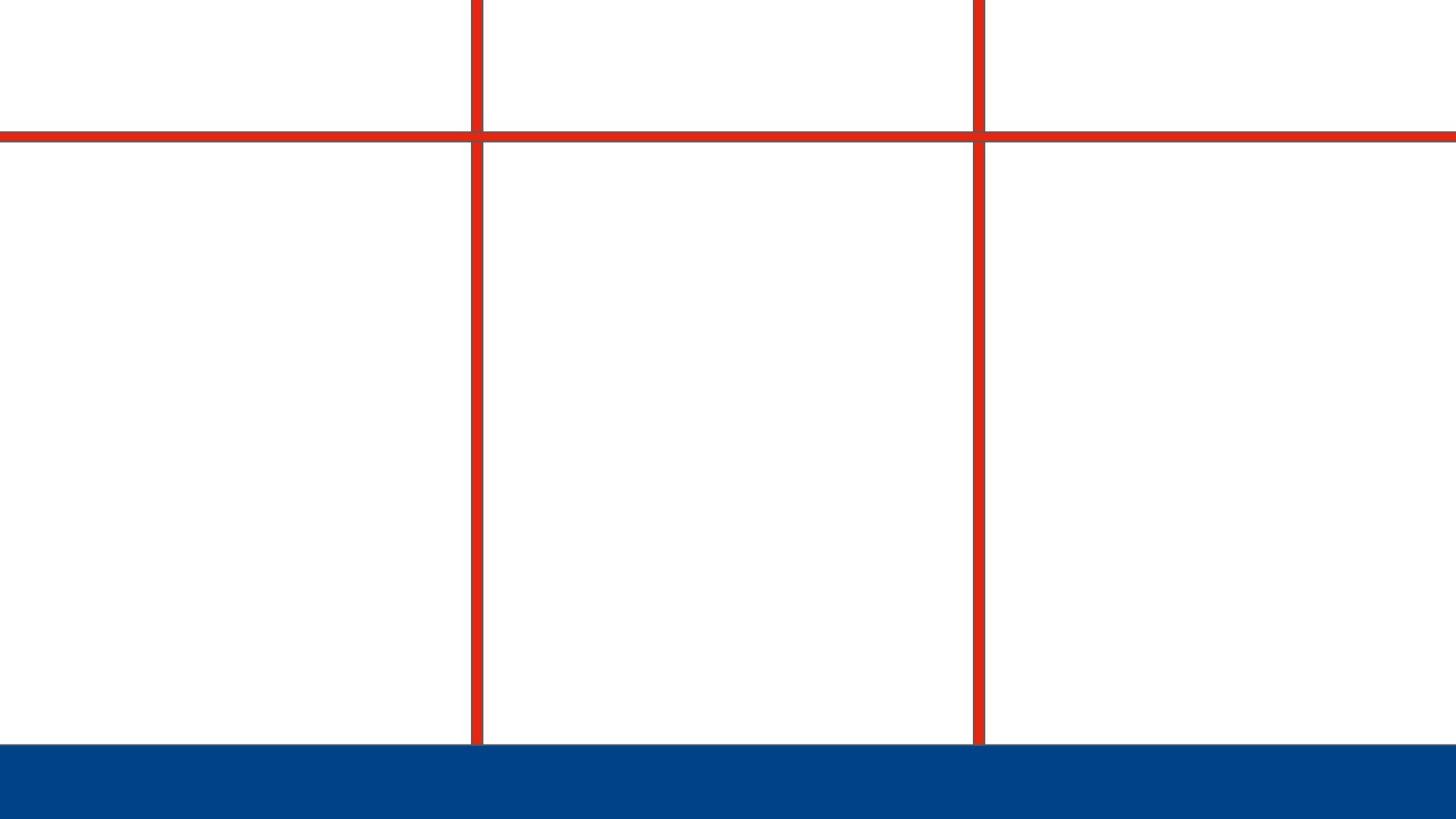
## Sábado 28

HUGO FERNÁNDEZ

- Maniobras
- Táctica
- Meteoestrategia

10:00 - 18:30

Comida, bebida y merienda incluida



# Inscripciones



***A través de la plataforma de la RFGV:***

**[PINCHA AQUÍ PARA INSCRIBIRTE](#)**

PRECIO: 50 € /regatistas, monitores exentos. se abonará en el número de cuenta indicado más abajo, poniendo nombre del club o regatista, o en efectivo en el club.

El precio de la inscripción da derecho a 1 bolsa pícnic los tres días de entrenos, así como una merienda cada día, una vez finalizados los entrenamientos.

En el caso de no querer picnic el precios sería de 35 euros

**Plazo límite de Inscripción 20 diciembre 2024**

**IBAN ES03 2080 5097 3030 4000 6937**

La actividad se llevará a cabo en las instalaciones de la RFG de Vela en Bouzas, debido a las obras que se están llevando a cabo en el Club Marítimo de Canido y con la colaboración del Liceo Marítimo de Bouzas

CLINIC DE NAVIDAD 2024