



clubtennis
NATACIÓ SANT CUGAT



**STAGE DE COMPETICIÓ,
COMPETICIÓ BASE DE TENIS
I COMPETICIÓ DE PÀDEL**

Del 22 de juny al 31 de juliol

PROGRAMA DIARI COMPETICIÓ A DE TENIS (BENJAMÍ A JÚNIOR)

El programa personal de cada jugador s'adaptarà a l'exigència de la competició que tingui cada dia.

Es faran 2 grups, seguint els criteris d'edat i nivell de joc.

9:00 a 12:00	Tenis + preparació física
12.00 a 13.00	Xerrada + piscina + dutxa
13:00 a 15:00	Dinar + descans
15:00 a 16:00	Visualització de vídeos dels jugadors, de situacions de competició...
16:00 a 18:00	Entrenament tècnic + partits

En cas que LA DIRECCIÓ DE L'ESCOLA necessiti fer un tercer grup pel volum d'inscrits, s'adequarà dins de l'horari de matí.

TENIS A PISTA (matí)

- Escalfament
- Controls (piloteig) des del fons de la pista i en la volea. Estàtics i canviant direccions.
- Exercicis tàctics.
- Entrenament del servei i de la restada.
- Punts amb objectius tàctics i mentals.

TENIS A PISTA (tarda)

- Treball específic de cada cop o aspecte tàctic en particular.
- Partits d'entrenament.

PROGRAMA DIARI COMPETICIÓ BASE DE TENIS (ALEVÍ A CADET)

El programa personal de cada jugador s'adaptarà a l'exigència de la competició que tingui cada dia.

Es faran 2 grups, seguint els criteris d'edat i nivell de joc.

9:00 a 10:00	Preparació física
10:00 a 10:30	Esmorzar
10:30 a 12:00	Tenis
12:00 a 13:00	Piscina
13:00 a 15:00	Dinar + descans
15:00 a 16:00	Activitat extra
16:00 a 18:00	Entrenament tenis

En cas que LA DIRECCIÓ DE L'ESCOLA necessiti fer un tercer grup pel volum d'inscrits, s'adequarà dins de l'horari de matí.

CAMPIONATS

	Campionat	Club	Tancament inscripció
Setmana 1 22/6-28/6	Pere Masip	Pendent de confirmar club	15 de juny
Setmana 2 29/6-5/7	Pere Masip	Pendent de confirmar club	22 de juny
	Campionat de Catalunya Sub-15	Pendent de confirmar club	
Setmana 3 6/7-12/7	Pere Masip	Pendent de confirmar club	30 de juny
	Campionat de Catalunya Sub-11	Pendent de confirmar club	
Setmana 4 13/7-19/7	Pere Masip	Pendent de confirmar club	6 de juliol
	Campionat de Catalunya Sub-13	Pendent de confirmar club	
Setmana 5 20/7-26/7	Pere Masip	Pendent de confirmar club	13 de juliol
Setmana 6 27/7-31/7	Pere Masip	Pendent de confirmar club	20 de juliol

PROGRAMA DIARI COMPETICIÓ PÀDEL

Dirigit a nens i nenes entre 8 i 18 anys que ja juguin a pàdel durant l'any i que tinguin un nivell per fer partits amb normalitat.

El programa constarà d'entrenaments tècnics, competició i preparació física.

9:00 a 9:30	Escalfament
9:30 a 10:45	Exercicis tècnics + Preparació Física
10:45 a 11:15	Descans i esmorzar
11:15 a 12:15	Exercicis de servei i partits
12:15 a 13:15	Piscina
13:15 a 15:00	Dinar i descans

COMPETICIONS O INTERCANVI ENTRE CLUBS

Entre dos o tres dies a la setmana d'11:00 a 13:00 farem trobades amb altres clubs per fer partits que ajudin a millorar la competitivitat en els partits.

NORMATIVA

1. Ambdós torns d'entrenament arrencaran amb puntualitat. El punt de trobada serà la pista 9 pels de tennis i la pista 3 pels de pàdel. La recollida, segons el torn escollit, també es farà en el mateix punt.
2. Cal portar un petit esmorzar per l'estona del matí que destinarem a aquest àpat. Aquesta estona de descans es farà al bosc gran del club.
3. Només està permès dinar el menú de les estades que ofereix el Club (contractant-lo per setmanes o per dies) o anar a dinar a casa. També es pot portar carmanyola, però només es pot dinar al bosc, quedant prohibit fer-ho a la casa club o a la terrassa, i no es pot contractar directament el menú del dia al restaurant/cafeteria.
4. La inscripció dels campionats les realitzarà la direcció de l'stage. És molt important apuntar-se a l'stage amb temps, ja que les inscripcions dels campionats es tanquen 15 dies abans de l'inici d'aquest.
5. Material i vestimenta.
Quan els jugadors van a un campionat, han de portar a la bossa tots els elements que puguin ser necessaris per passar un dia fora del club competint:
 - Com a mínim, dues raquetes degudament encordades.
 - Gorra
 - Roba de recanvi
 - Aigua (de casa), o alguna beguda isotònica.
 - Plàtan o alguna barra de cereals com a reforç alimentari.
 - A banda del material per la competició, cada dia ens banyarem a la piscina, per tant, necessitaran banyador, tovallola i sabatilles de piscina.

A TENIR EN COMPTE

Demaneu que en el cas que el vostre fill/a tingui al·lèrgies, hagi de prendre medicaments o sigui important conèixer certes dades mèdiques, ens ho feu saber com més aviat millor, si no ho heu fet en el moment de fer la inscripció.

Per a qualsevol pregunta o qüestió sobre el vostre fill, sempre tindreu l'equip tècnic a la vostra disposició.

Si l'alumne o alumna ha de sortir del Club en un horari fora de l'establert, serà imprescindible presentar un justificant signat pels pares o tutors.

En el cas que algun familiar necessiti posar-se en contacte amb el vostre fill/a, us demanem que primer s'avisí als coordinadors de l'stage, Jimmy Knuckey per correu a escolatenis@ctnsc.org o al telèfon 697 528 467 i Jordi Fuentes per correu a escolapadel@ctnsc.org o al 650 423 322.

PREUS

Stage de competició i competició base de tenis

Preu per setmana	5 dies	4 dies*
Matí <i>amb acompanyament</i>	226 €	181 €
Matí + Tarda <i>amb acompanyament</i>	277 €	222 €
Matí + Dinar + Tarda <i>amb acompanyament</i>	323 €	258 €

1. La inscripció al campionat de cada setmana es cobrarà a part.
2. La participació en un Campionat de Catalunya durant el mes de Juliol, inclourà l'acompanyament al campionat durant tot el dia.
3. L'opció de Matí + Tarda és per aquells nens i nenes de les categories Cadet o Júnior que van a dinar a casa a les 13:00 i tornen a les 15:00.

* L'opció d'inscripció per a 4 dies és aplicable exclusivament a la setmana del 22 al 26 de juny. Per a la resta de setmanes, cal escollir l'opció de 5 dies.

Stage de competició de pàdel

Preu per setmana	5 dies	4 dies*
Matí <i>amb acompanyament</i>	226 €	181 €
Matí + Dinar <i>amb acompanyament</i>	277 €	222 €

* L'opció d'inscripció per a 4 dies és aplicable exclusivament a la setmana del 22 al 26 de juny. Per a la resta de setmanes, cal escollir l'opció de 5 dies.

DESCOMPTES I INSCRIPCIONS

Inscripcions obertes a l'app del Club.

Pagaments:

Per a les altes realitzades abans del 27/05, el pagament es farà en dues parts:

- Un primer pagament del 50% es carregarà a la facturació del mes de juny.
- El segon 50% es facturarà al mes de juliol.

Les altes realitzades a partir del dia 27/05, es facturaran durant el mes de juliol.

Descomptes:

- Descompte per germans: 10% a partir del tercer germà inscrit.
- Descompte per setmanes: 10% de descompte a partir de la quarta setmana, aplicable a totes les setmanes contractades inicialment.*

*No aplicable a setmanes addicionals, contractades a posteriori.

Política de devolucions per lesió o accident:

En cas de lesió o accident justificat amb certificat mèdic, es compensarà el període no gaudit. Si no és possible oferir compensació, s'aplicarà la següent política de devolució:

- Si la baixa es comunica amb dues setmanes d'antelació, es retornarà el 75% de l'import corresponent.
- Si es comunica amb una setmana d'antelació, es retornarà el 50%.
- Si es comunica durant la mateixa setmana prevista, es retornarà el 25% de l'import no gaudit.

