



EL ATLETISMO

Es el mundo en que hemos crecido, primero como atletas , y gracias al cual continuamos ahora como entrenadores, intentando seguir con las mismas ideologías y principios, los cuales nos han hecho crecer también como personas y que han marcado nuestra vida de una manera positiva.

Con el Atletismo intentamos crear un hábito de vida sano, que ayude a vuestros hijos a formarse como personas y como atletas, donde puedan encontrar un grupo de amigos con quien compartir experiencias y diversión.



RAÚL MIRALLAS
ENTRENADOR

Especialista en
Salto de Altura



ÁNGEL GAVALDÁ
ENTRENADOR

Especialista en
Velocidad



CUADRAMIGA
(A.C.D. SANDHYA)

EDUCA CON EL DEPORTE

Información

Hablar con Raúl ó Ángel.

Tfnos.: 656 326 139—630 921 559

EMAIL: cuadramiga@gmail.com

www.cuadramiga.galeon.com

TEMPORADA 2015-2016

ASOCIACIÓN DEPORTIVA **SANDHYA** **“ATLETISMO”** **GRUPO “CUADRAMIGA”**

TODOS LOS NIVELES Y CATEGORÍAS



El próximo curso esperamos que te incorpores y pertenezcas a esta gran familia. **“DECÍDETE”**

ENTRENADORES:

RAÚL MIRALLAS MADARRO
ÁNGEL GAVALDÁ SOLDEVILLA

ACTIVIDAD DE ATLETISMO



CATEGORÍAS

BENJAMÍN: 2007-2008	ALEVÍN: 2005-2006
INFANTIL: 2003-2004	CADETE: 2001-2002
JUVENIL: 1999-2000	JÚNIOR: 1997-1998
PROMESA: 1994-95-96	SÉNIOR: 1993.....

HORARIOS DE ACTIVIDAD

BENJAMINES-ALEVINES-INFANTILES:

MARTES Y JUEVES DE 18'30 a 20'00h.

RESTO CATEGORÍAS:

Acordar con entrenadores.

De Octubre a Junio ambos inclusive de 18'30 a 20'30h.

Necesario: 2 fotos tamaño carnet y rellenar ficha.

LUGAR DE ACTIVIDAD

En el Estadio Corona de Aragón. pistas Atletismo del Actur.

MATERIAL NECESARIO

OBLIGATORIO: Ropa de Deporte: Camiseta y pantalón/mallas, calcetines, Chándal, Zapatillas deportivas y si es posible ropa de cambio.

COSTE ACTIVIDAD

Hablar con entrenadores.

COMPETICIONES

ESCOLARES: Sábados mañana, hasta Marzo en el Pabellón Polideportivo Cubierto ("El Huevo").

A partir de Marzo en el C.A.D. al Aire Libre.

Llevamos una larga trayectoria con el atletismo como actividad deportiva, siempre intentando inculcar valores y educar en el deporte.

- Deporte es salud. Se crean hábitos de higiene y costumbres saludables.
- Es una forma de hacer amigos con iguales inquietudes.
- Es un deporte individual donde se aprende a ganar y a perder.
- También se hacen equipos donde los esfuerzos se aúnan en un mismo fin de colaboración.
- Es un deporte que se puede desarrollar durante toda la vida adaptándose a cada etapa.
- Todo el mundo tiene cabida. Cada uno puede encontrar su lugar, dentro de la amplia gama de disciplinas.
- Es un deporte donde el esfuerzo, el sacrificio y la responsabilidad se ve recompensado, con lo cual te prepara para la vida.
- Desarrolla la forma física, coordinación, cualidades básicas, agilidad
- Favorece la recreación y compañerismo.

Especialidades

Saltos:

Longitud, Altura, Pértiga, Triple.

Carreras:

Velocidad., Vallas.

Lanzamientos:

Peso, Disco, Martillo, Jabalina

DESARROLLO Y OBJETIVOS

En las primeras etapas se intentamos que aprendan y prueben todas las especialidades de una manera progresiva, a la vez que vamos desarrollando sus cualidades y habilidades básicas, evolucionando acorde a su edad.

Se busca que vayan mejorando cada uno dentro de sus cualidades, independientemente del puesto alcanzado, pero nuestro objetivo fundamental es que disfruten haciendo atletismo, creándoles un hábito de vida, coordinándolo con los estudios y más adelante con el trabajo.