



Funcionament de la categoria U10

L'esquí club Pas de la Casa Grau Roig és un club de competició, dirigit per una Junta i un equip tècnic d'entrenadors dedicat tot l'any. Som membres de la Federació Andorrana d'Esquí i de la Federació Internacional d'Esquí.

El club gestiona atletes de diverses modalitats (esquí alpí, surf de neu i esquí de muntanya) i esquiadors de diverses edats.

Al llarg de la temporada realitzarem varis esdeveniments a casa, amb l'ajuda dels voluntaris de la nostra organització; i entrenarem 200+ esquiadors federats de totes les categories.

Els objectius generals de U10:

- Oferir des del club una estructura de tot l'any on els nens poden " Rudiments i diversió: introducció al moviment bàsic ", una fase important per formar la base de un corredor amb l'objectiu de competir a llarg termini.
- Amb aquesta estructura de tot l'any, l'evolució del nen està enfocada en el desenvolupament de diversos aspectes: la tècnica (les seves habilitats sobre els esquís), el físic (les seves habilitats físiques com coordinació, velocitat, força etc.) i la disciplina necessària per ser un esportista.
- L'activitat es centra en el procés, no en el resultat (guanyar). És una fase on els resultats de les carreres en aquestes edats no són el més important, però ens permet veure l'evolució del nen al llarg de la temporada.

Altres objectius importants:

- **Aprenentatge:** Que cada nen aprengui a esquiar correctament, aprengui la convivència, al companyonisme, la responsabilitat i el respecte
- **Diversió:** Aprengui a gaudir de totes les alegries que trameta aquest esport i el seu entorn
- **Seguretat:** Que poden aprendre tota la seguretat que hem de tenir en la pràctica d'aquest esport i a la muntanya.

Objectius tècnics

- Desenvolupar les aptituds d'esquí a través dels fonaments de l'esquí de competició
- Desenvolupament centrat en:
 1. Gestió dels equilibris
 2. La carrega
 3. Maniobres amb els cantells
 4. Salts
 5. Posició de velocitat
 6. Línia de cursa
- Posició naturalment equilibrada, simetria de moviments, braços i cames
- Clavada de bastons
- La capacitat d'esquiar bé en totes les condicions (pistes de neu trepitjada, neu tova, neu dura, bamps, neu pols)
- Efecte direccional tallat
- Mantenir el ritme en els canvis de terreny: del pla a la pendent o visa versa
- Entendre i ser capaç de demostrar exercicis específics a l'esquí : viratges simples, salts, 360º, viratges amb salt, posició de velocitat, pas de patinador, passos giratoris....etc
- Entendre els exercicis d'escalfament, retorn a la calma.

Organització del categoria:

La categoria de U10 està dividida en 5 grups, amb el seu entrenador corresponent.

Els grups es faran tenint en compte els objectius i les capacitats de cada nen.

L'assistència a los dies marcat en el calendari i de tot l'any (els físics i els estatges de pre-temporada) també és un punt molt important a l'hora de fer els grups.

Pre-temporada: (juny a novembre)

La pre-temporada és molt important per poder tenir una continuïtat de treball d'un any a l'altre. El programa d'estiu / tardor inclou 65 dies d'activitats físiques i un Estatge de físic al setembre. Així com estatges d'esquí a diferents glaceres d'Europa. Durant aquests mesos els nens poden realitzar un bon desenvolupament de capacitats físiques, i d'altres aspectes com autonomia, esforç, responsabilitat, compromís, disciplina, maduresa, companyerisme, entre d'altres valors importants. Per tant ens permet un desenvolupament complet de l'atleta.

També ens ajuden a preveure possibles lesions al llarg de la temporada d'esquí.

Temporada d'Hivern: (desembre a abril)

Dies d'esquí: Aquest any tenim previst realitzar 45 dies d'esquí, entre caps de setmana i vacances. *L'assistència és molt important, ja que els entrenadors treballen amb uns d'objectius que estan establert amb un treball al llarg de 4-5 mesos.*

Esquí escolar: Els nens de segon any tenen la possibilitat de realitzar les 7 setmanes d'esquí escolar amb un entrenador de l'esquí club. Aquest dies afavoreixen la continuïtat del treball realitzat durant els dies de club. També ajuda a preparar millor algunes carreres. És important

augmentar al màxim el "temps a la neu" ja que és un esport que només podem practicar 4-5 mesos a l'any.

Esquí nocturn: La Federació Andorrana conjuntament amb l'estació d'esquí del Canaro, on han col·locat focus a la pista del Parador amb l'objectiu d'oferir als corredors dels diferents club una tarda més d'entrenament per mes (un dimecres), on podran assistir un grup de nens de U10.

Curses U10: En aquesta categoria els nens participaran en 5 curses en Andorra i participaran tots els nens de la categoria, els resultats de aquestes curses son per equip, la suma dels 10 millors temps de cada club.

També farem alguna cursa fora d'Andorra, os es farà una petita selecció, segon als següents criteris. Resultats de les curses prèvies, assistència, compromís durant tot l'any i comportament.

A les curses fora d'Andorra en moltes ocasions posen una quota de nens. EL inscripció per país esta limitat a 8-15 nens. Les pistes també en molts ocasions son mes llargues i amb mes pendent i es necessari tenir un bon nivell tècnic, per aquests raons els millors de la categoria normalment son els seleccionats. Posem primer la seguretat dels nens.

La selecció dels nens per competir fora esta determinat per al responsable de la categoria i aprovat per la Junta Esportiva de l'ECPCGR

Responsable de Categoria: Alejandra Riveros

Davant qualsevol consulta no dubtin en posar-se en contacte amb Alejandra telf. 339.589.

Primer dia de la temporada: 16 Desembre, 2023

Bona Temporada a tots!

amb la nostra Gerent- Juliet a tlf. 361-718