

CAMPAMENTO/STAGE DE PÁDEL MERCANTIL – VERANO 2023

CAMPAMENTO / COMPETICIÓN

INTRODUCCIÓN

El campamento **Campamento/Stage de Pádel del Círculo Cultural Mercantil e Industrial de Vigo** brinda la posibilidad a todos sus participantes de aprender y mejorar en su deporte favorito y, sobre todo, de hacerlo de una manera divertida y disfrutando de sus vacaciones de verano.

En este Stage entendemos el deporte y el ocio como privilegiados espacios educativos en los valores humanos fundamentales.

OBJETIVOS

La programación de este campamento incluye la **Formación Deportiva**, de la mano de monitores totalmente cualificados y profesionales de esta modalidad deportiva. Estos profesionales desarrollan su labor con una filosofía y un plan de trabajo encaminado a combinar las enseñanzas técnico-tácticas deportivas con la educación extradeportiva, para conseguir los objetivos de fomentar la convivencia, la cooperación y la interacción entre los participantes a través de la práctica de este deporte, y promover valores como la amistad, la autoestima, el compañerismo y el juego limpio.

PROGRAMACIÓN Y ACTIVIDADES

La programación contará con dos niveles diferentes que se establecerán según la edad de los participantes:

- ✓ **Competición/Stage:** desde los 9 años hasta los 18 años.
- ✓ **Campamento:** desde los 5 años hasta los 17 años. Con el mismo planteamiento de actividades que el de competición, pero con un enfoque más lúdico y divertido.

Las actividades que se llevarán a cabo, y que podrán sufrir modificaciones según el nivel y el número de alumnos, serán las siguientes:

- ✓ Entrenamiento técnico-táctico: técnica específica de los diferentes golpes y puesta en práctica tácticamente de los mismos.
- ✓ Preparación física: ejercicios físicos orientados al pádel para mejorar el rendimiento físico en pista y prevenir lesiones.
- ✓ Juegos de competición: juegos orientados a la competición para llevar a cabo la técnica y táctica de los diferentes golpes, y así trabajar la cooperación entre compañeros, el juego limpio, etc.
- ✓ Actividades complementarias: juegos de ocio, piscina, etc.

Estas actividades tendrán un tiempo aproximado de:

- ✓ **Competición/Stage:** 2 horas y 15 min de pádel (técnica, táctica y competición), 45 minutos de preparación física y 1 hora de ocio (merienda, descanso y piscina).
- ✓ **Campamento:** 2 horas y 15 min de pádel (técnica y juegos), 45 min de preparación física (juegos y actividades de psicomotricidad) y 1 hora de ocio (merienda, descanso y piscina).

Anexo 1: Ejemplo de un día de actividades en el Campamento/Stage de Pádel.

FECHAS

En turnos de 5 días, de lunes a viernes:

- ✓ **Comienzo:** Lunes 26 de Junio de 2023.
- ✓ **Finalización:** Viernes 1 de Septiembre de 2023.

EDADES

Las edades de los participantes serán de los 5 años en adelante, repartiéndose así en estos dos grupos de diferente nivel:

- ✓ **Campamento:** desde los 5 años hasta los 17 años.
- ✓ **Competición/Stage:** desde los 9 años hasta los 18 años.

HORARIO

El horario irá en función de los servicios que contraten los padres, es decir, sólo actividades o con alguna de las custodias:

- ✓ **8:30 a 9:45 - Custodia madrugadores:** sin coste.
- ✓ **9:45 a 14:30 - Mañana simple:** sólo actividades.
- ✓ **9:45 a 15:45 - Mañana con custodia de comedor:** incluye actividades y comida. **El precio del menú será de 7,00 € (días sueltos).** El precio del menú está incluido en la tarifa de "Mañana + Comedor" semanal.
- ✓ **9:45 a 17:45 - Mañana completa:** incluye actividades y comida. **El precio del menú será de 7,00 € (días sueltos).** El precio del menú está incluido en la tarifa de "Mañana completa" semanal.
- ✓ **17:45 a 8:30 - Pernocta:** incluye cena, noche y desayuno.

MODALIDADES DE PARTICIPACIÓN Y TARIFAS

Las tarifas según las edades y los servicios contratados serán las siguientes:

CAMPAMENTO		
TARIFA POR SEMANA	SOCIO	NO SOCIO
MAÑANA SIMPLE 9:45 a 14:30	80€	110€
MAÑANA + COMEDOR 9:45 a 15:45	150€	190€
MAÑANA COMPLETA 9:45 a 17:45	175€	230€
PERNOCTA 17:45 a 8:30	150€	180€

COMPETICIÓN/STAGE		
TARIFA POR SEMANA	SOCIO	NO SOCIO
MAÑANA SIMPLE 9:45 a 14:30	95€	125€
MAÑANA + COMEDOR 9:45 a 15:45	150€	190€
MAÑANA COMPLETA 9:45 a 17:45	175€	230€
PERNOCTA 17:45 a 8:30	150€	180€

	SOCIOS	NO SOCIOS
CUSTODIA MADRUGADORES (8:30 - 9:45)	SIN COSTE	SIN COSTE
CUSTODIA COMEDOR (14:30 - 15:45)	MENÚ 7,00 € (incluido en la tarifa)	MENÚ 7,00 € (incluido en la tarifa)

	SOCIOS	NO SOCIOS
DESCUENTO HERMANOS *	Descuento del 10% por el segundo hermano	Descuento del 10% por el segundo hermano

* Los descuentos se aplican sobre la tarifa de la actividad de 9:45 a 14:30.

PLAZO INSCRIPCIÓN

- ✓ Abierto para todos los turnos.
- ✓ A través de este formulario: <https://forms.gle/4Kezeb1oXGudRLCEA>
- ✓ Hasta una semana antes del inicio de cada semana.
- ✓ Número de plazas limitado, estableciéndose un mínimo de inscritos para que pueda llevarse a cabo el Campamento cada una de las semanas.

PAGOS

- ✓ Antes del inicio de las semanas solicitadas.
- ✓ Transferencia bancaria a esta cuenta: ES38 2080 5000 6630 4028 4291
- ✓ Concepto: Campamento de Pádel de verano "Nombre y apellidos del participante".
- ✓ Para formalizar la inscripción y reservar la plaza, deberá hacerse el pago del importe total de semanas seleccionadas por transferencia bancaria.

CONTACTO

- ✓ Aida González: 605255799 / Adrián González: 662235129
- ✓ Correo electrónico: padel@circulomercantilvigo.com

DATOS DE INTERÉS

- ✓ Lugar: **Ciudad Deportiva del Círculo Cultural, Mercantil e Industrial de Vigo.**
- ✓ La normativa podrá ser modificada por la organización para el mejor funcionamiento de Campamento.
- ✓ **Incluye entrenamientos de pádel, preparación física y piscina.**
- ✓ **Horario: de 9:45 a 14:30**, con ampliación de horario por custodias.
- ✓ Se requiere de un **número mínimo de inscritos** para poder realizar el Campamento. En caso de **no llegar al número mínimo de inscripciones no se realizará el Campamento.**
- ✓ Se recomienda que los participantes traigan **merienda para media mañana.**
- ✓ Se recomienda que los participantes traigan una mochila con **ropa para la actividad de piscina** (bañador, chanclas, toalla, muda, manguitos en el caso de los más pequeños, etc.). Se deberá avisar del nivel de natación del participante en el formulario de inscripción. **La actividad de piscina no es obligatoria.**
- ✓ Se recomienda que, **en el caso de pernocta**, los participante traigan: esterilla, saco de dormir, ropa para dormir, un neceser (con gel de ducha, cepillo y pasta de dientes, peine, etc...), toalla y chanclas para la ducha.
- ✓ En caso de retraso en la hora de recogida, uno de los monitores siempre quedará con los participantes. Pero **pedimos que nos informen ante cualquier imprevisto, ya sea en la recogida o en la llegada.**
- ✓ **La organización no se hace responsable de los objetos materiales que puedan traer.**
- ✓ **Se realizarán fotografías y/o vídeos del Campamento**, los cuales se podrán subir a redes sociales y a la página web. **En el caso de tener alguna contradicción con respecto a esto, se deberá especificar en el apartado "publicación de fotografías".**
- ✓ **En el caso de tener cualquier alteración alimenticia, cualquier tipo de alergia o cualquier otro problema de salud, así como la utilización de manguitos en el caso de los más pequeños, se ruega lo informen en la inscripción.**

Anexo 1: Ejemplo de un día de actividades en el Campamento/Stage de Pádel.

HORARIO	ACTIVIDAD
8:30 - 9:45	Custodia madrugadores (Sin coste)
9:45 - 10:00	Llegada y Calentamiento
10:00 - 11:00	Entrenamiento técnico-táctico específico (Ejemplo: volea y ataque) - Ejercicios técnicos: de volea (30 min) - Ejercicios tácticos: volea y ataque (30 min)
11:00 - 11:45	Preparación física (45 min)
11:45 - 12:15	Merienda y descanso (30 min)
12:15 - 13:30	Juegos de competición: centrados en volea y ataque (1h 15 min)
13:30 - 14:15	Piscina + vestuario (45 min). Actividad no obligatoria
14:15 - 14:30	Recogida
14:30 - 15:45	Custodia comedor