



I Clinic Optimist Club Náutico Puerto Sherry
11 al 14 de Agosto de 2018
www.clubnauticopuertosherry.com

PUERTO SHERRY

I Clinic Optimist C.N.P.Sherry.



Indice

Presentación

Inscripciones

Programa

Objetivos

Contacto

El Club Náutico Puerto Sherry organiza este I Clínic de Tecnificación de la Clase Optimist que tendrá lugar en la Marina de Puerto Sherry entre los días 11 y 14 de Agosto. Cuenta con la colaboración de Marina Puerto Santa María y la Federación Andaluza de Vela.

Será impartido por entrenadores de reputada experiencia que han cosechado innumerables éxitos con sus regatistas:
Francisco Duarte "Mijita" (Club Náutico Puerto Sherry)
Eduardo Zalvide "Poti" (RCMT de Punta Umbría)
Álvaro Martínez "Dobi" (Club Náutico Benalmádena)



Las inscripciones se realizarán mediante correo electrónico a la siguiente dirección: info@clubnauticopuertosherry.com

El plazo inscripción acaba el 15 de julio

El número máximo de plazas será 50 regatistas

El precio de la inscripción será:

- 100 € con picnic y merienda
- 210 € con alojamiento y p/c
- 125 € alojamiento y p/c para entrenadores

Número de c/c:

ES11 0182 5475 6602 0153 1113

Concepto: Clinic + Nombre y Apellido

Los regatistas deberán haber participado como mínimo en los sistemas clasificatorios de su Federación Regional.



FECHA	HORA	ACTIVIDAD
Sábado 11	18.00	Descarga y asignación de alojamiento
	19.30	Charla de bienvenida y presentación planning
	21.00	Cena
	23.00	Dormir
Domingo 12	08.30	Desayuno
	9.30	Arbolar
	10.15	Charla Puesta a Punto y Técnica de Conducción
	12.00	Pruebas de Selección de Grupos
	14.30	Almuerzo
	15.30	Charla Táctica de Salidas
	16.15	Entrenamiento por grupos (Conducción y Salidas)
	18.00	Pruebas de Flota
	19.30	Visionado Vídeos y Corrección de Fallos
	20.30	Ducha
	21.30	Cena
	23.00	Dormir

FECHA	HORA	ACTIVIDAD
Lunes 13	08.30	Desayuno
	09.30	Preparación Física
	10.30	Charla Táctica de Regatas
	12.00	Entrenamiento por Grupos
	14.30	Almuerzo
	16.00	Pruebas de Flota
	18.00	Mundialito
	19.00	Visionado de Vídeos-Corrección de Fallos
	20.30	Ducha
	21.30	Cena
	23.00	Dormir
Martes 14	08.30	Desayuno
	09.30	Charla Reglamento
	11.00	Regatas por Equipos
	14.30	Almuerzo
	16.00	Regatas por Equipos
	18.00	Llegada a tierra y cargar remolques
	20.30	Entrega de Premios y Barbacoa de Despedida

Se trabajará sobre los siguientes aspectos:

- ✓ Puesta a punto
- ✓ Preparación Física
- ✓ Tácticas de Salidas
- ✓ Estrategia
- ✓ Técnica de navegación-conducción
- ✓ Reglamento
- ✓ Regatas Por Equipos

Para ello contaremos con la ayuda de un Juez Nacional y un Preparador Físico Licenciado por la UCA.



PUERTO SHERRY

I Clinic Optimist C.N.P.Sherry.



Contacto

Coordinador Clínic:

Francisco Duarte, 695-16-41-34

directortecnico@clubnauticopuertosherry.com

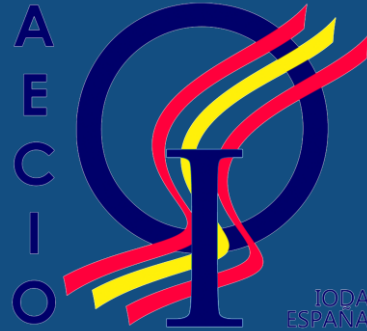
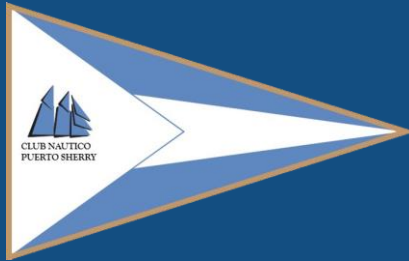
Entrenador:

Eduardo Zalvide, 653-75-55-85

Entrenador:

Álvaro Martínez 653-97-85-03





I Clinic Optimist Club Náutico Puerto Sherry

Os esperamos