INTERNATONAL 420 CLASS ASSOCIATION
DEVELOPMENT PROGRAMME

CLINICA DE ENTRENADORES Y NAVEGANTES DE 420 EN COLOMBIA

Club Náutico del Pacífico, Centro Vacacional Comfandi, Vereda Palermo, Lago Calima, Valle del Cauca, Colombia
22 al 26 de Febrero de 2020

CONDICIONES GENERALES Y PROGRAMA

INTRODUCCIÓN

La Asociación de la Clase 420 Internacional en colaboración con el Ministerio del Deporte, la Federación Colombiana de Vela, la Clase Colombiana de 420, la Liga Vallecaucana de Vela y el Club Náutico del Pacífico, organizará del 22 al 26 de Febrero del 2020, una Clínica de 420i para entrenadores y navegantes.

Lugar donde tendrá lugar la Clínica:
Club Náutico del Pacífico
Dirección: Centro Vacacional Comfandi, Vereda Palermo, Lago Calima, VC
Telefono celular: (+57) 317 510-5501
Email: clubnauticodelpacifico@gmail.com
Website: https://www.clubnauticodelpacifico.org
Colombia

Persona de Contacto:
Name: Martha Juliana Acevedo D.
Teléfono celular: (+ 57) 315 527-7393
Email: director.albatros@gmail.com

Desplazamientos, alojamiento y apoyo:
Cada entrenador y navegante debe cubrir sus gastos de desplazamiento, alojamiento y alimentación. Para asistencia a este respecto por favor contactar a:

Sra. Martha Juliana Acevedo D., Coordinadora de la Clínica
Celular: + 57 315 5277393./ **Email:** director.albatros@gmail.com
Nota: Por favor tome nota del apartado **Información Adicional** en la última página.

Objetivo de la Clínica:
Compartir la mayor cantidad de información en lo técnico, táctico, organizacional, de velas y otra información sobre entrenamientos con los entrenadores y navegantes de la Clase 420. Se recogerá información importante de los entrenadores.

Entrenador Principal:

FRANCISCO ANDRADE (PORTUGAL)

FORMATO DE LA CLINICA Y PROGRAMA

Día 1º – Febrero 22

Sesión de la Mañana

- Inauguración
- Presentación Institucional de la Asociación de la Clase 420 Internacional por parte del VicePresidente de la Clase, Sr. José Massapina, incluyendo el desarrollo de las herramientas audiovisuales “420 To The Max”, “Online Book of Exercises” y el Nuevo video “420 Tuning Video”
- Introducción & Programa de la Clínica
- Preparación de los botes para la práctica
- Virajes en tierra
- Planeación de la sesion de la tarde

Sesión de la Tarde

- Sesión a Flote – consideraciones generales
- Virajes prácticos en el agua
- Retroalimentación - Discusión

Día 2º – Febrero 23

Sesión de la Mañana

- Sesión en tierra – Trasluches con spinnaker
- Planeación de la sesión de la tarde

Sesión de la Tarde

- Sesión a Flote – consideraciones generales
- Trasluches en el agua
- Sesión de rodeo de Boyas (en el agua)
- Retroalimentación - Discusión

Día 3º – Febrero 24

Sesión de la Mañana

- Salidas
- Preguntas y discusión
- Planeación de la sesión en el agua

Sesión de la Tarde

- Ejercicios en el agua sobre el manejo del barco
- Ejercicios en el agua sobre salidas
- Retroalimentación - Discusión

Día 4º – Febrero 25

Sesión de la Mañana

- Ajustes del barco
- Planeación de la sesión de la tarde

Sesión de la Tarde

- Ejercicios a flote sobre manejo del barco
- Ejercicios a flote sobre rodeo de boyas
- Ejercicios a flote sobre táctica

Día 5º – Febrero 26

Sesión de la Mañana

- Sesión en tierra – consideraciones generales
- Preguntas y discusión
- Planeación de la sesión de la tarde

Sesión de la Tarde

- Ejercicios en el agua sobre el manejo del barco
- Ejercicios a flote sobre táctica
- Retroalimentación - Discusión
- Cierre de la Clínica con entrega de Diplomas a todos los participantes

Notas:

- *El Programa de la Clínica puede ser cambiado por el Entrenador Principal*
- *Las sesiones de la mañana inician a las 09:30*
- *La Clínica se dictará en Español*

Eligibilidad y Registro

La Clínica es abierta a Entrenadores y navegantes de todos las Clases Juveniles de Suramérica. El número máximo de participantes es de 30 Entrenadores y de 30 navegantes. Si la Clínica se copara, las entradas se limitarán a la discreción de los organizadores. Los Comités Olímpicos de los países que asistan y sus Federaciones deberán indicar la prioridad de sus entrenadores y navegantes. Todos los participantes deben ser respaldados por su Comité Olímpico Nacional o su Federación Nacional.

Aseguramiento: Cada entrenador y navegante deberá presenter una póliza de seguro contra accidentes que lo cubra durante la clínica.

Registro:

Los entrenadores y navegantes interesados en esta Clínica deberán enviar sus formularios a través de la Federación Colombiana de Vela o de la Clase 420 de Colombia antes del 18 de Febrero de 2020 a:

I420CA VP - José Massapina
Av. Dr. Mateus Teixeira de Azevedo, 76
8800-379 Tavira
PORTUGAL

Email: jose.massapina@marinaalbufeira.com

Fax: + 351 289 510 189
Mobile: + 351 966 909 710
O a::
Martha Juliana Acevedo D.
Celular: (+57) 315 527 7393
Email: director.albatros@gmail.com

Información Adicional:

Curriculum del Entrenador Principal: Francisco Andrade es Portugués; tiene una gran y sólida base como navegante, con dos participaciones en Juegos Olímpicos siempre en la Clase Skiff de doble tripulante 49er, la primera en Paquin, China en 2008 donde consiguió el puesto 11avo y la segunda en Londres 2012 consiguiendo un 8vo puesto. Actualmente Francisco navega uno de los botes más rápidos del mundo, el Moth, consiguiendo un cuarto puesto en el Campeonato Europeo de 2019.

Cómo llegar a la sede: La Clínica se desarrollará en el Lago Calima, Centro Vacacional Comfandi (Caja de Compensación del Valle del Cauca) al que se accede muy fácilmente desde el Aeropuerto Alfonso Bonilla Aragón. El tiempo de tránsito en vehículo es de 1 hora y 30 minutos aproximadamente.

Como llegar a la sede:
La Organización dispondrá de medios de transporte terrestre para el traslado de deportistas y entrenadores. La tarifa será provista por el transportador.

Hospedaje:
La Organización ha convenido con Cabañas Las Palmas (adyacente al Club Náutico del Pacífico) el hospedaje de hasta 14 personas quienes gozarán de esta posibilidad sebre la base: First come, first served.

Pista de Entrenamiento:
Vientos: de 10 a 25 nudos
Temperatura del Agua: ~21 ºC
Temperatura del aire: ~19 - 28 ºC
Profundidad: 40- 80 metros

/420sailing.org
/facebook.com/International420ClassAssociation
/twitter.com/420Class
/youtube.com/Int420Dinghy