

**TEMPOR  
ADA  
2015-16**

**ATLETISME DEL CLUB MUNTANYENC SANT CUGAT**

# ORDRE DEL DIA REUNIÓ DE PARES 2015-16

1.INTRODUCCIÓ INAUGURAL (JP)

2.PRESENTACIONS GENERALS + NOUS MEMBRES COORDINADORA (JP)

3.CHECK CONTROL SECCIÓ; BREU POTI -POTI (MG)

4.EXPLICACIÓ ALTRES ACTIVITATS(MG)

- Presentació inici temporada

- Diada de la velocitat

- Campus- Colònies

- Mitja Marató

- Perxa al carrer

5.L'ECONOMIA DE LA SECCIÓ (JP)

6.COL.LABORACIONS: Pares Responsables (SÍLVIA)

7.REVISIONS MÈDIQUES (RAMON)

8.INFORMACIONS BREUS:

- Fitxes i llicències
- Material esportiu
- Pagaments i inscripcions
- El Web
- Altres

8. PRECS I PREGUNTES

9. REUNIÓ DE PARES I ENTRENADORS SEGONS EL GRUP D'ENTRENAMENT

# JUNTA DIRECTIVA



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC

# FILOSOFIA I OBJECTIUS

- **Promocionar** l'atletisme entre les famílies.
- **Oferir** una formació esportiva completa.
- **Generar** un model específic d'entitat esportiva.
- **Fomentar** l'efecte "escola": Fenotipus d'atleta.
- **Aproximació** l'atletisme escolar. Eines de col·laboració.
- **Buscar** objectius a llarg termini.
- **Prioritzar** la formació bàsica com excusa cap a la competició, l'oci o "l'acció condicionada".

## Reglament de la secció d'atletisme del Club Muntanyenc

### 1. SOBRE ELS ATLETES

- Quotes
- Entrenaments
- Viatges
- Faltes de disciplina
- Lesions i malalties

### 2. SOBRE LA UNIFORMITAT

### 3. SOBRE ELS ENTRENADORS

### 4. PARE COL LABORADOR

- Definició
- Tasques a desenvolupar

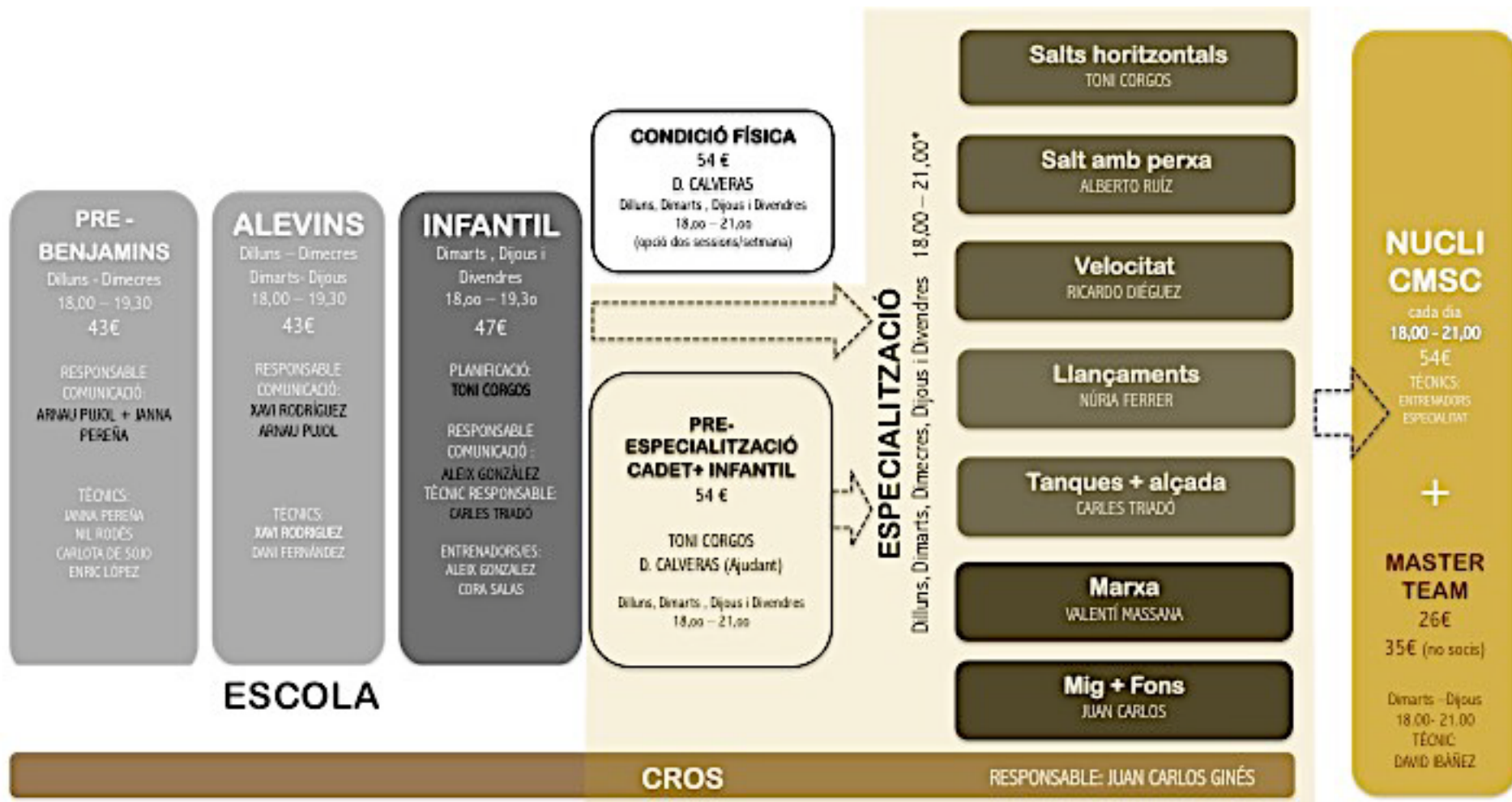
### 5. DELEGAT DE LA SECCIÓ

- Definició
- Persona que desenvoluparà aquesta figura
- Atribucions i responsabilitats
- Tasques a desenvolupar
- Codi deontològic de la secció aplicat als desplaçaments
- Condicions econòmiques

### ANNEX 1. FALTES DE DISCIPLINA

# EVOLUCIÓ DE L' ATLETA





SECCIÓ D'ATLETISME CMSC **QUADRE TÈCNIC 2015-16**

# RESPONSABLE TÈCNIC : "FENOTIPUS ATLETA"

ESCOLA

INFANTILS

TECNIFICACIÓ

ESPECIALITZACIÓ

ATLETA  
COMPETICIÓ

ENTRENADOR  
PERSONAL

ATENCIÓ  
PERSONALITZADA

1. CANVI CLUB
2. BLUME-CAR
3. EEUU
4. ALTRES

# MODEL CLUB

## GÈNESI DEL PROJECTE

MODEL ADMINISTRATIU



TRESORER

- *Partim del concepte i model "d'empresa social"*
- Generar recursos propis
- Administració jerarquizada i pròpia
- Assegurar rigor laboral a tots els tècnics integrants del projecte

MODEL ESPORTIU



COORDINADOR TÈCNIC

- Innovar en els sistemes d'entrenament
- *Prioritzar la contractació de tècnics de màxim nivell*
- Instauració de patrons esportius

Es pot fer?



Resultats esportius?



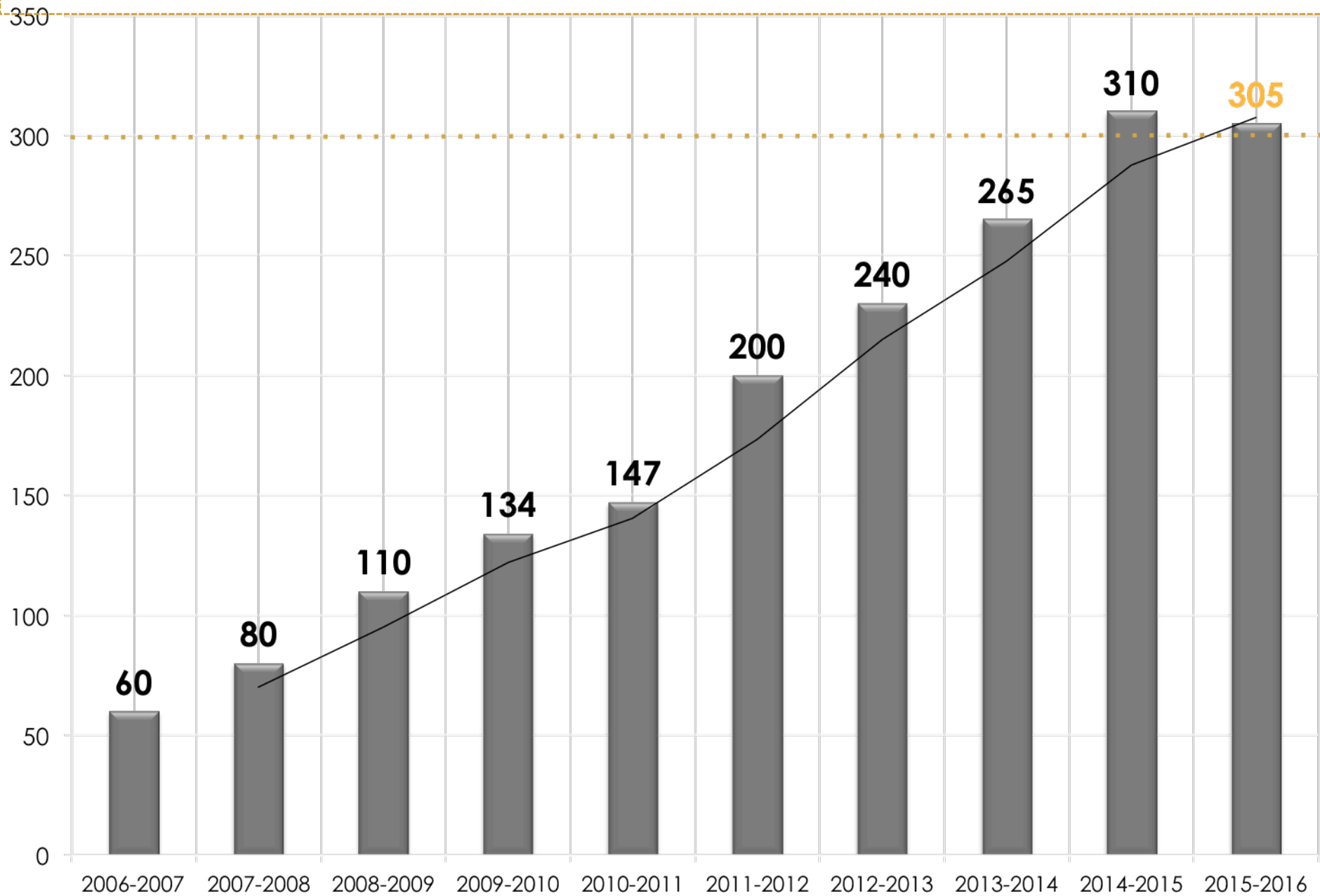
ON SOM

# EVOLUCIÓ ATLETES



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC

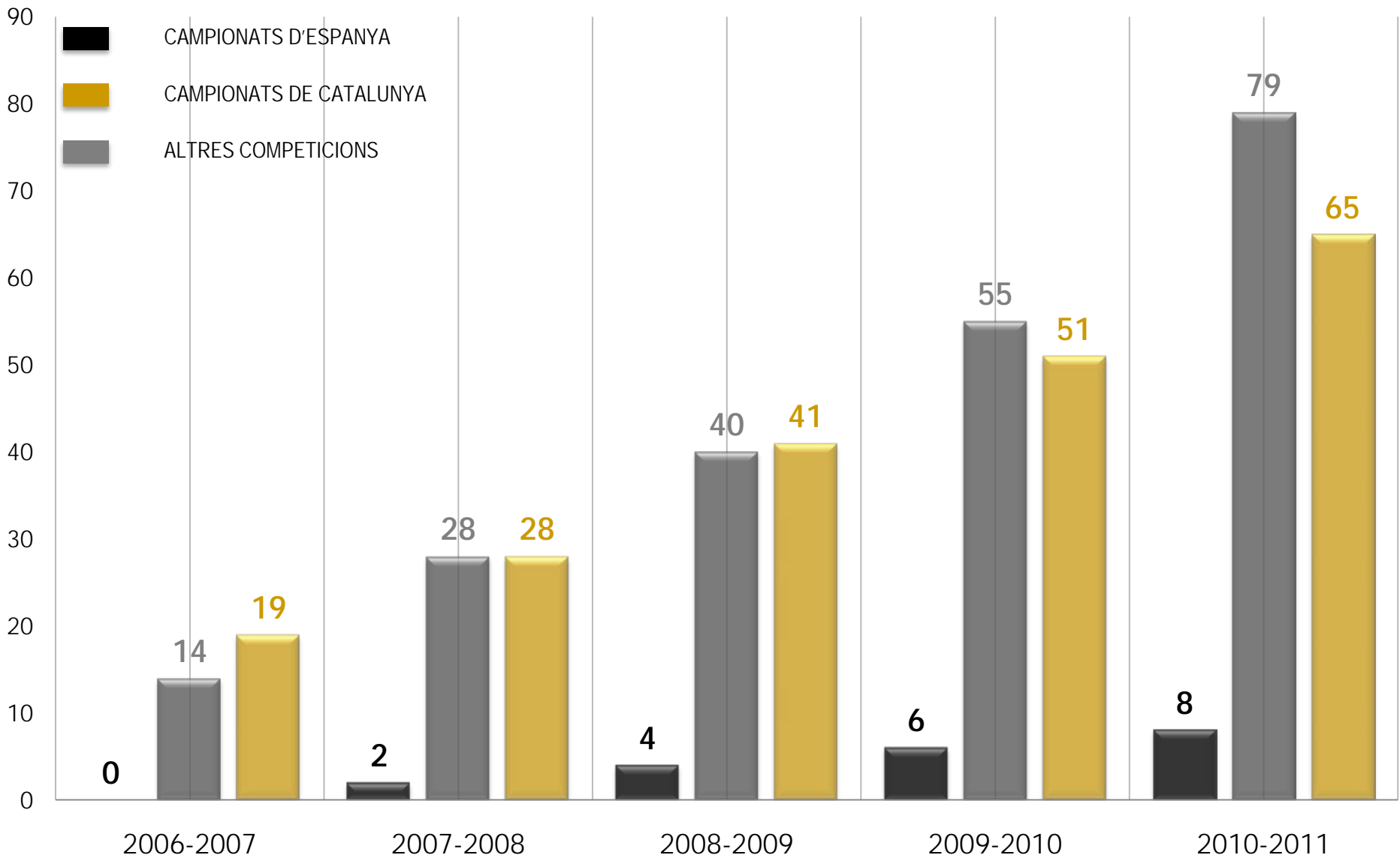
# EVOLUCIÓ ATLETES



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC

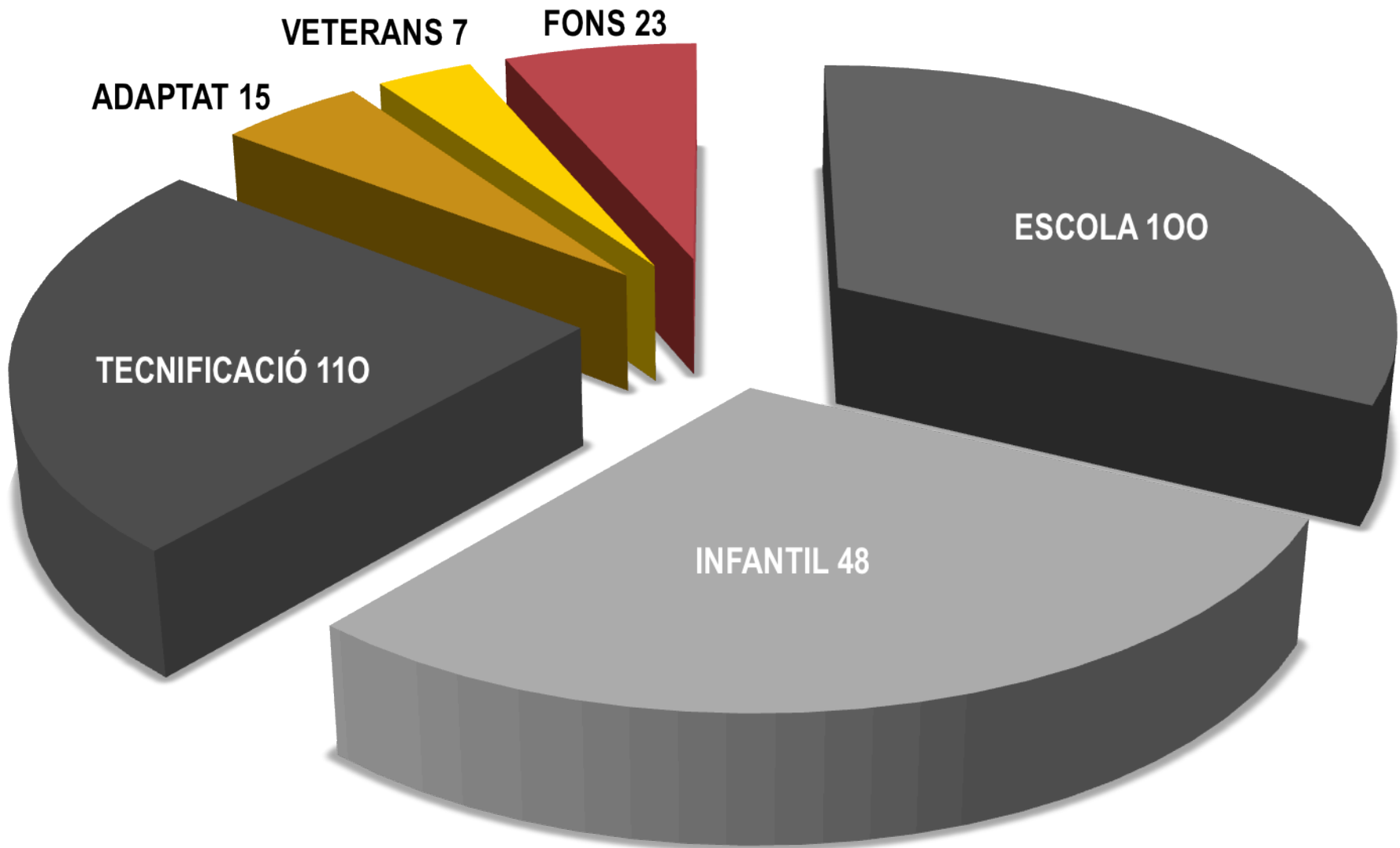


# RESULTATS



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC

# DISTRIBUCIÓ PER GRUPS 2015-16



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC

# ALTRES ACTIVITATS

# PRESENTACIÓ DE LA SECCIÓ

## 7<sup>a</sup> festa de l'atletisme

20 d'octubre, pista de la Guinardera

### Presentació secció d'atletisme del club Muntanyenc

DISPOSAREM DE  
CRONOMETRATGE  
ELÈCTRIC

#### ACTES INICIALS

9.30 BENVINGUDA

10.00 ESCALFAMENT GENERAL

10.30 PRESENTACIÓ DE LA SECCIÓ

10.50 LLIURAMENT GUARDONS 2012-13

#### COMPETICIÓ

11.30 INICIACIÓ AL SALT AMB PERXA

11.30 VELOCITAT: SÈRIES 60 M (TOTES LES CATEGORIES)

12.00 CONCURS SALT DE LLARGADA PER ELIMINACIÓ

12.30 EXHIBICIÓ 600 M.

12.30 ACTIVITAT AMB VÒRTEX

13.30 CLOENDA AMB RELLEUS "XINESSOS LIU XIANG "



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC

Març 2014, Pista de la Guinardera

# FIRA DE LA VELOCITAT

COMPETICIÓ ESCOLAR DE RELLEUS + JORNADES TÈCNiques + TOTES LES CURSES DEL VELOCISTA

DISPOSAREM DE  
CRONOMETRATGE  
ELÈCTRIC I ATLETES  
DESTACATS



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC



29 DE SETEMBRE DE 2013

30<sup>a</sup> MITJA MARATÓ SANT CUGAT  
2<sup>a</sup> EDICIÓ CURSA POPULAR 5KM

MÉS INFORMACIÓ A:  
[WWW.MITJASANTCUGAT.CAT](http://WWW.MITJASANTCUGAT.CAT)



ORGANITZA:



Ajuntament  
de Sant Cugat



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC



3 - 7 de setembre 2012  
Zona Esportiva de la Guinardera, St. Cugat del Vallès

# I CAMPUS D'ATLETISME DE PRETEMPORADA



Sessions tècniques a càrrec de 7 atletes olímpics de totes les especialitats:  
( **A. Ruíz** -perxa-; **C. Sala** -tanques-; **A. Ortiz** -alçada-; **V. Massana** -marxa-; **F. Gascón** -velocitat-; **T. Corgos** -salts- i **A. Ballbé** -mig fons- ).

Entrenadors nacionals d'atletisme d'alt rendiment:  
**G. Martínez, L. Lizaso, E. Bassols, R. Diéguez, C. Triadó, J.C. Ginés i Núria Ferrer**

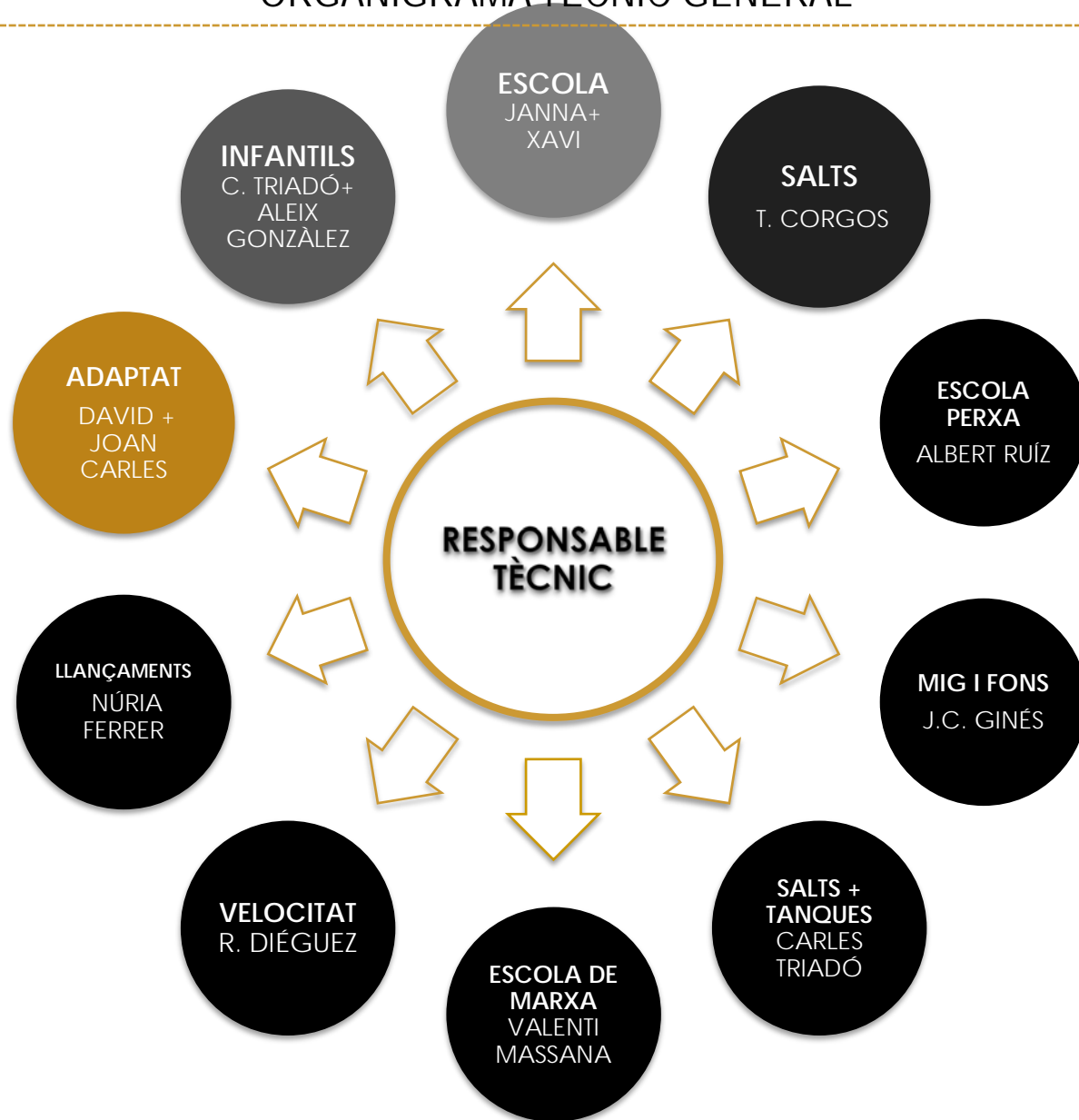
**Organitza secció d'atletisme del club muntanyenc**

Més informació en el web  
[www.atletismecmsc.santcugatentitats](http://www.atletismecmsc.santcugatentitats)

# ORGANITZACIÓ TÈCNICA



# ORGANIGRAMA TÈCNIC GENERAL



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC



Toni Corgos



Juan Carlos  
Ginés



Valentí  
Massana



Ricardo  
Diéguez



Carles Triadó



Núria Ferrer



Alberto Ruiz



Dèbora  
Calveras



Arnau Pujol



Xavi Rodríguez



Aleix González



Cora Salas



Dani Fernández



Nil Rodés



Jana Pereña



Carlota de Sojo



David Ibáñez



Enric López

SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC

# GESTIÓ GRUPS

# ESCOLA

Pre- Benjamins i Alevins  
2010-2005

**Dies i hores de entrenament:**

DILLUNS I DIMECRES

DIMARTS I DIJOUS

de 18.00-19.30 h

**Monitors:**

Arnau Pujol, Nil Rodés, Carlota de Sojo,  
Enric López i D. Fernàndez

**Entrenadors responsables:**

Janna Pereña i Xavier Rodríguez



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC

# ESCOLA INFANTILS 2003-2004

Entrenador responsable:  
**Carles Triado**

Aleix Gonzàlez  
(Organització grup)



**Dies i hores de entrenaments:**

DIMARTS, DIJOUS I DIVENDRES de 18.00 – 19.30 h

**47 €**

**Entrenadors - monitors:**

Carles Triadó

Aleix Gonzàlez

Cora Salas



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC

# TECNIFICACIÓ

A partir Cadet  
2001

Entrenador responsable:  
A. Corgos



**Dies i hores de entrenaments:**

DILLUNS, DIMARTS, DIMECRES I DIVENDRES de 19.15 – 21.00 h

54 €

Entrenador salts : A. Corgos  
Entrenador tanques i alçada : Carles Triadó



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC

# TECNIFICACIÓ MIG I FONTS

**Dies i hores de entrenaments:**

DILLUNS, DIMARTS, DIMECRES I DIVENDRES de 19.15 – 21.00 h

54 €

Entrenador responsable:  
J. C. Ginés



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC

# TECNIFICACIÓ VELOCITAT

**Dies i hores de entrenaments:**  
DILLUNS, DIMARTS, DIMECRES I DIVENDRES de 19.15 – 21.00 h

54 €

Entrenador responsable:  
R. Diéguez



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC



# TECNIFICACIÓ ESCOLA DE MARXA

Entrenador:  
Valentí Massana



**Dies i hores de entrenaments:**

DILLUNS, DIMARTS, DIMECRES I DIVENDRES de 19.15 – 21.00 h

54 €

SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC

# TECNIFICACIÓ ESCOLA DE PERXA

Entrenador:  
Albert Ruíz (tècnica)  
T. Corgos



Dies i hores de entrenaments:  
DIMARTS, DIJOUS i DIVENDRES de 19.00 – 21.00 h

54 €



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC

# TECNIFICACIÓ LLANÇAMENTS

**Dies i hores de entrenaments:**

DILLUNS, DIMARTS, DIMECRES I DIVENDRES de 19.15 – 21.00 h

54 €

**Entrenadora:**  
Núria Ferrer



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC

# Atletisme ADAPTAT

Responsable:

D. Ibàñez + J.C. Ginés



**Dies i hores de entrenament:**

**AD-1** DILLUNS I DIMECRES de 18.00 – 19.00 h

**AD-2** DILLUNS I DIMECRES de 18.00 – 19.00 h

36 €



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC

# GRUP FONTS

A partir Promesa

Entrenador  
J. C. Ginés



Dies i hores de entrenaments:  
ATENCIÓ INDIVIDUALITZADA

35 €

SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC

# ATLETISME

A QUALSEVOL EDAT

**Dies i hores de entrenaments:**  
DIMARTS I DIJOUS de 18.00 – 19.30 h  
DIMARTS I DIJOUS de 19.30 – 21.00 h

35 €

Entrenador  
D. Ibàñez



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC

# COMPETICIONS

**CROS:**

Cros de Sant Cugat i tres més a escollir  
Campionat de Catalunya individual i per equips

**PISTA:**

Controls: *Distintes seus prop de Barcelona*  
Campionat de Catalunya de relleus  
Campionat de Catalunya de Clubs  
Campionat de Catalunya de proves combinades  
Campionat de Catalunya individual



# COMPETICIONS DE TECNIFICACIÓ

## **CROS:**

A decidir per l'entrenador responsable

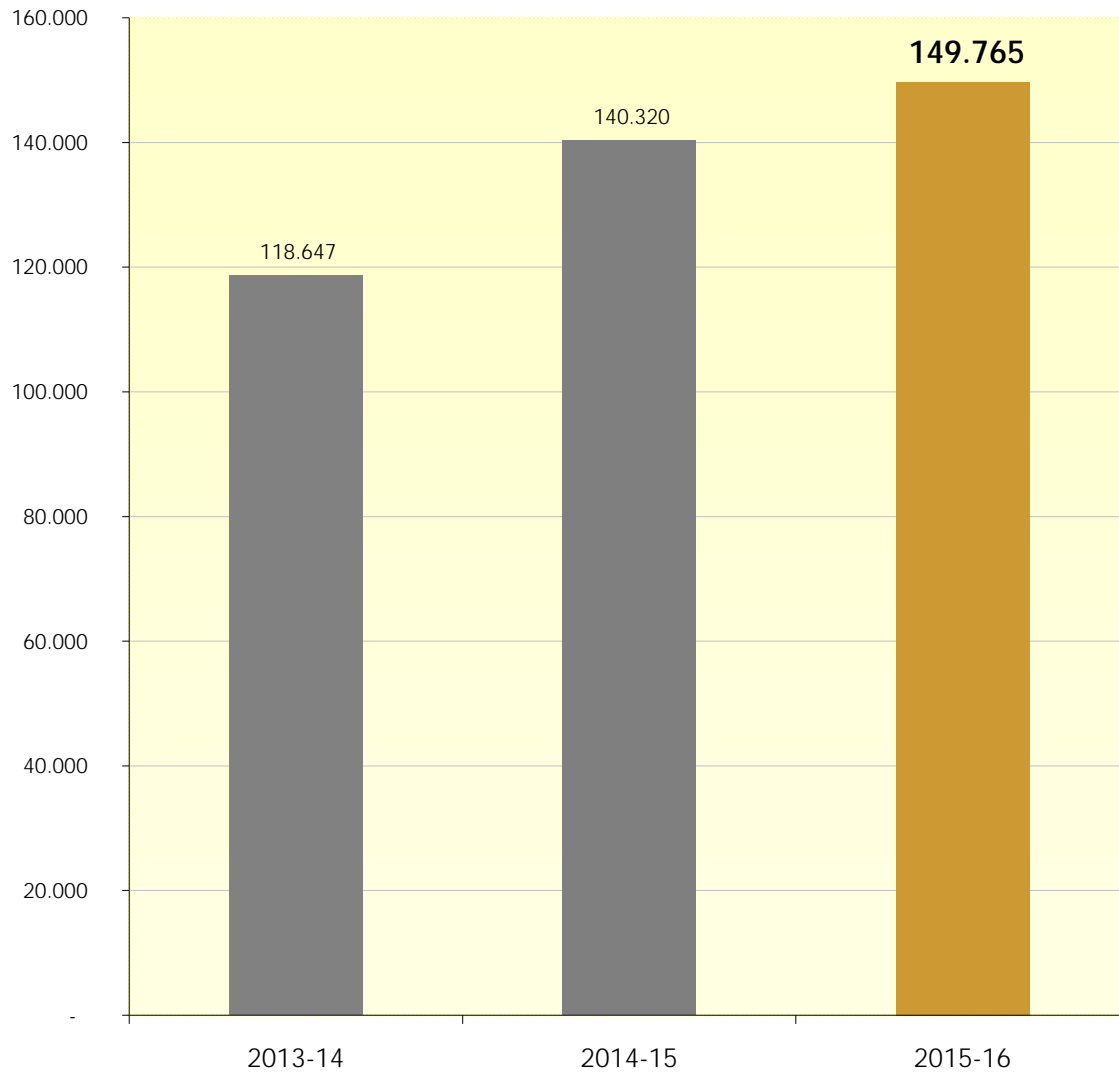
## **PISTA:**

Controls juvenil de Pista Coberta a Sabadell

**CAMPIONATS DE CATALUNYA;** prèvia classificació i/o mínima

# RECURSOS ECONÒMICS

# INGRESSOS 2015-16



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC

# PRESSUPOST 2014-15

	Temporada 2013-14	Temporada 2014-15	Pressupost 2015-16	% Press./ ingressos
<b>Total quotes</b>	99.225	117.380	125.000	<b>83%</b>
Ajuts federació (*)	102	-	-	0%
Drets de traspàs + club afiliat	1.900	3.500	3.625	2%
Subvencions Ajuntament, Generalitat	4.000	4.000	4.500	3%
Viatges atletes campionats d'Espanya	4.510	3.450	2.300	2%
Llicències		5.500	5.800	4%
Altres ingressos	2.620	2.320	2.700	
Patrocinis/colaboracions	1.000	3.000	3.000	
Caprabo		1.170	2.840	2%
Equipacions - vendes	5.290			
<b>TOTAL INGRESSOS</b>	<b>118.647</b>	<b>140.320</b>	<b>149.765</b>	100%
<b>SALARIS I SEGURETAT SOCIAL</b>	<b>82.250</b>	<b>109.830</b>	<b>121.300</b>	<b>81%</b>
Dietes	4.000	2.780	3.655	2%
Campionats Espanya	15.400	8.850	4.050	3%
Despeses bancàries	890	925	925	1%
Llicències i FCA	8.060	9.407	9.630	6%
Altres despeses	580	1.003	2.000	1%
Presentació, Fi de curs i diada	1.905			0%
Material	615	1.180	1.000	1%
Equipacions - compres	3.180	1.760	3.100	2%
<b>TOTAL DESPESES</b>	<b>116.880</b>	<b>135.735</b>	<b>145.660</b>	97%
variació existències		-1.600		
<b>RESULTAT</b>	<b>1.767</b>	<b>2.985</b>	<b>4.105</b>	

# PRESSUPOST ATLETISME ADAPTAT 2015-16

	2013-14	2014-15	2015-16
quotes	4.332	3.518	3.520
subvenció ajuntament (1)	4.126	9.317	5.150
obra social caixa	500	2.000	1.500
subv. ajuntament StOlimpics	4.000		
subv. la caixa StOlimpics		4.000	2.000
subv. diputació		1.002	3.000
Generalitat (2)	10.640	5.600	0
<b>TOTAL INGRESSOS</b>	<b>23.598</b>	<b>25.437</b>	<b>15.170</b>
sous + seg.social	10.755	6.685	6.980
sous i seg.soc. StOlimpics	10.255	8.087	8.390
federació Acell	906	723	725
transport-dietes	596		300
despeses diverses	306	265	300
secció	400	2.000	1.500
equipacions	0	235	275
Competició stqlimpics	109	344	200
<b>TOTAL DESPESES</b>	<b>23.327</b>	<b>18.339</b>	<b>18.670</b>
Resultat	271	7.098	<b>-3.500</b>

(1) 2014-15 s'ha cobrat a octubre-2014 i juny 2015

(2) el 2012 nomès es va imputar 560

- **ASMON:** 3000 €
- **Ajuntament:** Subvenció de 4.000 €

## ATLETISME ADAPTAT

Projecte "Atletisme adaptat Muntanyenc"

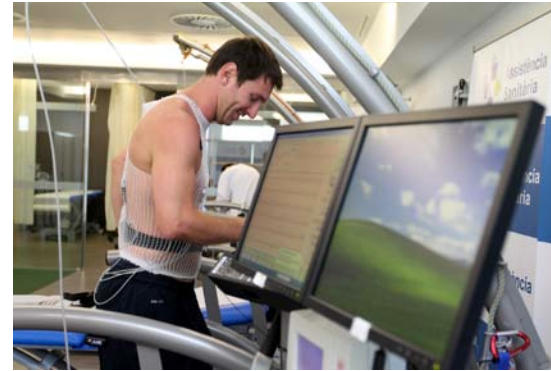
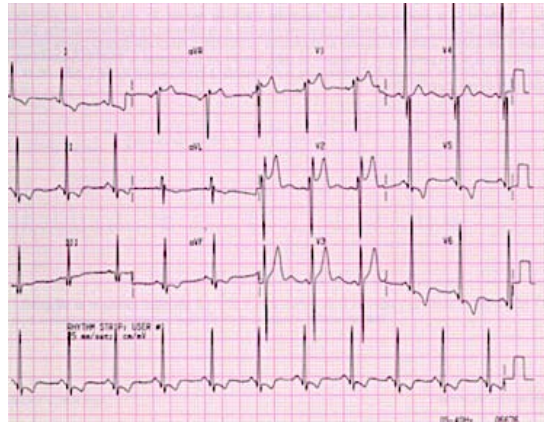
- Ajuntament: Subvenció de 4.000 € (?)
- Obra social "LA CAIXA": 1.500 €
- Diputació: 1.000 €

Projecte "Atletisme adaptat a entitats de Sant Cugat"  
"LA CAIXA": 2.000 €

# REVISIONS MÈDIQUES

# REVISIONS MÈDIQUES SECCIÓ ATLETISME CMSC

La realització de revisions mèdiques als atletes de la Secció d'atletisme, són altament recomanades per totes les Societats de la Medicina de l'Esport, amb la intenció de preservar la seguretat a la pràctica de l'exercici físic, detectant malalties o alteracions que poden convertir la realització de l'esport en un risc per a la salut. És per això que des de la Junta de la Secció d'Atletisme es recomana la realització d'aquestes revisions de manera rutinària.



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC





# Club Muntanyenc Sant Cugat Secció d'atletisme

dimarts 14.10.2014

[INICI](#) [CONTACTAR](#)

- Qui som
- On som?
- Equip tècnic
- Grups i horaris
- EQUIPACIONS**
- Grup de fons
- Atletisme Adaptat
- Notícies
- Fotogaleries
- Vídeos
- Estadística i resultats
- Calendari competicions

## INSCRIPCIONS

- Docu... interns
- Ager...
- Ager... seccions
- Enllaços
- Avis legal i política de privadesa

**Secció Atletisme CMSC**  
 C/ Sant Bartomeu, 11  
 08172 - St. Cugat del Vallès  
 Tel. 93 674 53 96

## A la ZEM La Guinardera

# REUNIÓ DE PARES I MARES

**Dimecres 15 d'octubre a les 19,00 hores**



**CIRCULARS / ACTIVITATS**

## RESULTATS

CAMPIONAT D'ESPANYA JUVENIL

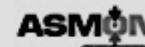
## NOTÍCIES



04/09/2014  
**COMENÇA LA  
 TEMPORADA  
 2014/2015**



16/06/2014  
**SIGNATURA DE  
 CONVENI DE  
 COL·LABORACIÓ**



14/06/2014  
**SIGNATURA DE  
 CONVENI DE  
 COL·LABORACIÓ**



13/06/2014  
**CAMPIONATS DE  
 CATALUNYA DE  
 PROMOCIÓ**

## RECULL DE PREMSA



04/06/2014  
**El Campionat de**



# Club Muntanyenc Sant Cugat

## Secció d'atletisme

dimarts 14.10.2014

[INICI](#) [CONTACTAR](#)

[Qui som](#)  
[On som?](#)  
[Equip tècnic](#)  
[Grups i horaris](#)  
[EQUIPACIONS](#)  
[Grup de fons](#)  
[Atletisme Adaptat](#)  
[Notícies](#)  
[Fotogaleries](#)  
[Vídeos](#)  
[Estadística i resultats](#)  
[Calendari competicions](#)  
[INSCRIPCIONS](#)  
[Documents interns](#)  
[Agenda](#)  
[Agenda altres seccions](#)  
[Enllaços](#)  
[Avis legal i política de privadesa](#)

**Secció Atletisme CMSC**  
C/ Sant Bartomeu, 11  
08172 - St. Cugat del Vallès  
Tel. **93 674 53 96**

### INSCRIPCIONS



#### INSCRIPCIONS TEMPORADA 2014-15

Podeu fer les inscripcions a través de la web del club [www.cmsc.cat](http://www.cmsc.cat).  
Per qualsevol dubte contacteu amb el club al 936745396, extensió 2. o a través de l'apartat CONTACTAR d'aquesta web

[Enllaç: Inscripcions](#)

#### Normativa REVISIONS MÈDIQUES

Tots els atletes que s'inscriuin o renovin la inscripció (i ja faci 2 anys o més de l'última revisió mèdica), han d'aportar al Club un certificat mèdic on es declarin aptes per a la realització de la pràctica esportiva.

Atès que no existeix una legislació que obligui a la realització de les revisions, els pares dels atletes, o les persones que no vulguin fer-les, han de signar un full de renúncia on assumeixen tota la responsabilitat per qualsevol problema de salut que pugui sorgir durant la pràctica de l'esport, tant en els entrenaments com a les competicions.

Per més informació veure document annex

[REVISIONS MÈDIQUES](#) (pdf 17.63KB)

#### OFERTA REVISIONS MÈDIQUES SALUS XXI

El CMSC ha establert un acord amb Salus XXI per fer les revisions mèdiques dels atletes en unes condicions aventajades. En el document annex trobareu les condicions i preus de l'oferta.

[Document](#) (pdf 29.57KB)

#### REGLAMENT INTERN SECCIÓ D'ATLETISME

[Reglament](#) (pdf 118.13KB)

## Reglament intern. Article 16.

Donat que no existeix una legislació que obligui a la realització de les revisions, els pares del atletes, o les persones que no vulguin fer-les, han de signar un full de renúncia on assumeixen tota la responsabilitat per qualsevol problema de salut que pugui sorgir durant la pràctica de l'esport, tant en els entrenaments com a les competicions.

Així doncs, per tramitar nosaltres les llicències federatives us donem tres opcions a escollir, a tots els que fa 2 anys de la última revisió o no l'heu presentada:

Cal enviar un correu a [cmsc@cmsc.cat](mailto:cmsc@cmsc.cat) amb el nom de l'atleta i una de les tres opcions:

- 1.- Portaré la revisió pel meu compte.
- 2.- Vull fer la revisió a Salus XXI. (Autoritzo a que el CMSC faciliti les meves dades de contacte a Salus XXI)
- 3.- No faré la revisió i signaré el full de renúncia que figura als documents interns de la web de la secció.



## Revisión básica (deportistas de <14 años).....

Anamnesis (Personal y Familiar)

Exploración física

- a) *Exploración cardiológica*
- b) *Exploración del aparato locomotor*
- c) *Podoscopia estática*
- d) *Parámetros basales*
- e) *Antropometría básica*
- f) *Índice de masa corporal (BMI)*

Electrocardiograma

Emisión de informe con recomendaciones. Valoración de la aptitud para el deporte



Centre Sanitari Can Mora

Cuidem la teva salut en la pràctica de l'esport

CENTRE SANITARI CAN MORA

C/Sant Jordi,37 Sant Cugat del Vallès

08172 – Barcelona

info@centrecanmora.com ; 93 589 43 44

**Revisión media (deportistas de >14 años).....**

Revisión básica +

Prueba de esfuerzo en cicloergometro

Test de visión con octotipos

**Revisión avanzada .....**

Revisión media +

Ecocardiograma doppler color

# Comunicació

- Problemes previs de salut
- Al·lèrgies
- Resolució de la revisió o renúncia

**BREUS**

# MATERIAL ESPORTIU



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC



EINES

Web del club:

**[www.cmasc.cat](http://www.cmasc.cat)**

Web de la [Secció d'atletisme](http://www.atletismecmasc.santcugatentitats.net)

**[www.atletismecmasc.santcugatentitats.net](http://www.atletismecmasc.santcugatentitats.net)**



# Club Muntanyenc Sant Cugat

## Secció d'atletisme

Qui som

On som?

Equip tècnic

Grups i horaris

EQUIPACIONS

Grup de fons

Atletisme Adaptat

Notícies

Fotogaleries

Vídeos

Estadística i resultats

Calendari competicions

INSCRIPCIONS

Documents interns

Agenda

Agenda altres seccions

Enllaços

Avis legal i política de privadesa

CAP DE SETMANA ATLÈTIC-URBÀ A SANT CUGAT

## La Perxa al Monestir i La Mitja Marató de Sant Cugat, un èxit !!



RESULTATS

CAMPIONAT DE CATALUNYA ABSOLUT

CAMPIONAT D'ESPANYA CADET

NOTÍCIES



12/10/2015

ASSEMBLEA DE PARES 2015-16



25/09/2015

CAP DE SETMANA ATLÈTIC-URBÀ A SANT CUGAT



02/09/2015

COMENÇA LA TEMPORADA 2015/2016



23/07/2015

MERITXELL PLAYÀ, DOS MEDALLES ALS JOCS EUROPEUS

REGULL DE PREMSA

GRÀCIES



SECCIÓ D'ATLETISME DEL CMSC