

# CFD

## Centro de Formación Deportiva

Formación deportiva orientada en deportes de montaña



Disciplina

# ESQUÍ DE FONDO

El esquí de fondo desde un inicio ha sido la disciplina tradicional en Ushuaia con muchos apellidos olímpicos que enarbolaron la bandera fueguina en la cumbre mundial. Pero para ello **hay un respaldo en las bases forjadas por el CAU, iniciando con los más chicos y trabajando para el desarrollo de los mismos, tanto en el ámbito competitivo como amateur.** La Marchablanca es una clara muestra de hasta donde se puede llegar.



### Fecha de Inicio

Las escuelas deportivas (Anual/Parcial) **comenzarán el 15 de Febrero y culminarán el 1 de Diciembre**, teniendo en cuenta los entrenamientos para aquellos alumnos que realicen giras.

La escuela de temporada (Invierno) consistirá en el desarrollo del deporte seleccionado quedando disponible sólo por los años 2017, 2018 y 2019.



### Escuelas

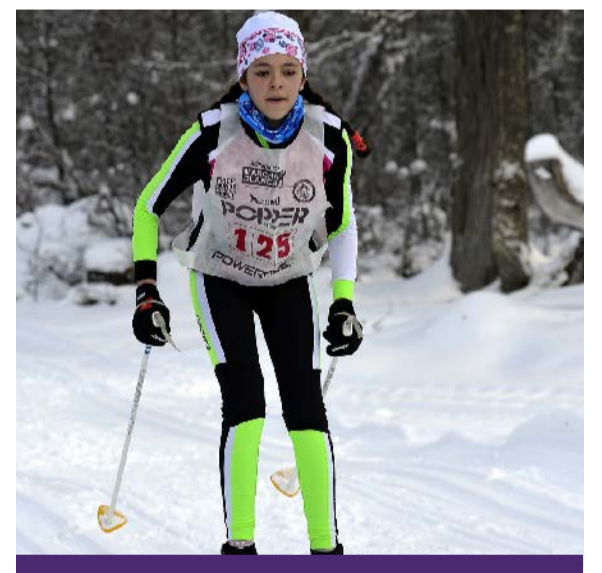
Habrà tres categorías en las cuales podrá inscribirse, variando según la duración que tenga cada una.

- . Escuela Anual
- . Escuela Parcial (5-9 meses)
- . Escuela de Invierno



### Monitoreo de Deportistas

Esta nueva modalidad aplicada por el CAU para sus escuelas incluye entrevistas con el entrenador deportivo y mediciones que serán volcadas en la ficha del alumno. Las escuelas anuales y parciales incluyen 3 monitoreos, en tanto que la escuela de temporada invernal tendrá sólo 2.





Disciplina

# ESQUÍ DE FONDO



## Gabinete Médico Deportivo

El CAU contará con un Gabinete Médico Deportivo, el cual incluirá:

- Monitoreo físico-deportivo (a cargo del Entrenador Deportivo)
- Gimnasio propio (a cargo de los profesores del club)
- Salidas lúdicas recreativas (2 fines de semana p/mes. Duración: 3 - 4 hs)
- Asistencia kinesiológica (1 consulta anual sin cargo)
- Médica nutricionista (precios especiales para alumnos)
- Psicólogo deportivo (precios especiales para alumnos)
- Chequeo médico deportivo (1 vez por año, coordinado por Gabinete y médicos externos)



## Categorías y Estímulos semanales

Menores de 10 AÑOS  
1 Estímulo Semanal

Menores de 12 AÑOS  
1 a 2 Estímulos Semanales

Menores de 14 AÑOS  
2 a 4 Estímulos Semanales

Menores de 16 AÑOS  
3 a 5 Estímulos Semanales

Menores de 18 AÑOS  
3 a 5 Estímulos Semanales

Mayores de 18 AÑOS  
3 a 5 Estímulos Semanales

Nota: Los estímulos serán de una hora por día y los alumnos podrán seleccionar su turno en la grilla horaria según orden de inscripción. Luego de tres inasistencias injustificadas, perderán el derecho a elegir horario y deberán reubicarse en alguno disponible dentro de la grilla.

