

"Slalom no meu clube"

O projecto "Slalom no meu clube" tem como objectivo principal apoiar e incentivar a prática da canoagem na vertente do slalom e fomentar a participação de novos clubes em competições de slalom.

Basicamente o projecto consiste em deslocar um técnico aos clubes que o solicitarem para fazer uma sessão de iniciação e aperfeiçoamento no slalom.

Esta acção é dirigida especialmente aos atletas mais novos (até cadetes) mas também aos atletas mais velhos e mesmo treinadores que queiram aprofundar os seus conhecimentos no slalom.

Programa da sessão:

1º dia

10h00 - sessão teórica com visionamento de uma apresentação multimédia e alguns vídeos explicando os vários aspectos do slalom

13h30 - Montagem de uma pequena pista de slalom

14h30 - Sessão prática com exercícios de controlo do kayak em água parada ou com pouca corrente

18h00 - Final da sessão

2º dia

9h00 - Sessão prática com exercícios em portas de slalom

14h00 - Realização de uma mini competição entre os participantes.

A disponibilizar pela FPC

- Técnico para a acção
- Alojamento e alimentação para o técnico
- Empréstimo de 2 kayaks e 1 canoa de slalom (para a acção)
- portas de treino para a sessão
- Pequeno manual técnico

A disponibilizar pelo clube

- Sala com projector para a parte teórica
- um monitor/treinador para auxiliar na formação
- alguns kayaks para a acção (preferencialmente de slalom, mas podem ser de kayak polo ou águas bravas de plástico)
- coletes e capacetes para todos os participantes
- corda para suspender as portas na pista a montar

Número de participantes

O número de participantes aconselhado é de 8 a 10 canoístas. Mas caso haja mais interessados, o grupo na parte prática poderá ser dividido em dois grupos com um máximo de 7 cada um.

Como aderir

Para aderir a este projecto basta contactar a FPC através do email slalom@fpcanoagem.pt a solicitar a realização de uma acção e sugerir datas para a mesma. Serão contactados posteriormente para confirmação e mais detalhes. Também podem contactar o responsável da comissão de águas bravas, Raul Estrela pelo tlm 919618047.

Este projecto destina-se a todos os clubes, quer já tenham participado em provas de slalom ou não.