



★★★★★
**JUDO
CAMP
BENASQUE**



DEL 26 AL 29 DE AGOSTO DE 2018

柔道



**INFANTIL
CADETE
JUNIOR**





VALLE DE BENASQUE

El Valle de Benasque es un valle del Pirineo aragonés situado en la actual comarca de la Ribagorza. El valle de Benasque forma una unidad geográfica delimitada por toda la cuenca superior del río Ésera hasta que éste sale del mismo formando un angosto cañón, el Congosto de Ventamillo, cerrando el valle al sur. Benasque es el valle pirenaico con mayor número de cumbres superiores a 3.000 metros (en torno a ochenta, el 20% del total de esa cordillera) y de lagos de alta montaña, denominados "ibón". Alberga la unidad montañosa española de mayor extensión y altura que, geomorfológica y climáticamente, pueda considerarse nétamente alpina.



La riqueza y diversidad de la geología, botánica, zoología y paisajes de este territorio ha impuesto la protección y conservación de estos valles declarándolo Parque Natural de Posets-Maladeta. El parque cuenta con el apoyo de refugios de alta montaña, el Refugio Ángel Orús, el Refugio de Estós, el Refugio de Llanos del Hospital -adjunto al Hotel- y el Refugio de la Renclusa.





ESCUELA DE MONTAÑA

La Escuela de Montaña de Benasque es el único Centro Especializado en Tecnificación Deportiva de Alta Montaña (CETDAM) reconocido a nivel estatal por el Consejo Superior de Deportes, además de ser Centro de Formación de Técnicos Deportivos de la Federación Aragonesa de Montañismo.



Lugar idóneo para la formación de profesionales del deporte, realización de campus deportivos, cursos de formación en general, campamentos y alojamiento para particulares.

Sus completas instalaciones y servicios se complementan con el entorno natural de un valle como el de Benasque, donde la actividad deportiva de alta montaña tiene uno de sus referentes pirenaicos.

Duchas, agua caliente, calefacción, bar, servicio de comidas, mantas, taquillas, enfermería, gimnasio, aula taller, sala de consulta, sala de estar y 4 aulas polivalentes convertibles en salón de actos, biblioteca, rocódromo cubierto, parking propio y servicio de sábanas y toallas. Dispone de habitaciones con baño, ducha y armario guardarropa.





ENTRENAMIENTOS

JORNADAS DE TECNIFICACIÓN. El 26, 27, 28, 29 de agosto la Federación Aragonesa de Judo y D. A. va a realizar un campus de entrenamiento enfocado a la tecnificación deportiva.

FECHA: Domingo 26 de agosto a miércoles 29 de agosto de 2018

LUGAR: Polideportivo Municipal de Benasque

RECEPCIÓN: Domingo 26 de agosto

DISPERSIÓN: Miércoles 29 de agosto

OBJETIVOS DEL CAMPO DE ENTRENAMIENTO

- Crear, estabilizar o enriquecer la estructura técnico-táctica del deportista.
- Conocer nuevas tendencias y ejemplos técnicos de deportistas de alta competición.
- Conocer y optimizar ejercicios relacionados con el entrenamiento de fuerza específicos para la mejora del rendimiento en judo.
- Conocer y optimizar ejercicios con elásticos específicos para la mejora del rendimiento en judo.
- Conocer sistemas manuales y digitales de análisis deportivo.
- Concienciar a deportistas del futuro laboral relacionado directamente o indirectamente con el judo y el deporte.





ACTIVIDADES Y HORARIOS

Como actividad extra incluimos el descenso de ríos o balsismo, conocido mundialmente como **RAFTING**, es una actividad deportiva y recreativa que consiste en recorrer el cauce de ríos en la dirección de la corriente (río abajo), por lo general sobre algún tipo de embarcación o balsa.



Por lo común los ríos que se navegan tienen algún grado de turbulencia, éstos también son llamados ríos «de aguas blancas» debido a que este color es característico de la espuma que genera la turbulencia en los cuerpos de agua. Otra denominación común para este tipo de ríos es simplemente «rápidos».



RECEPCIÓN PARTICIPANTES

Domingo, 26 de Agosto

16:00 H: Recepción.

PROGRAMACIÓN DIARIA

08:30 a 09.30 h: Desayuno.

10:30 a 12:30 h: Entrenamiento.

13:00 h: Comida.

13:30 a 15:00 h: Descanso.

17:30 a 18:30h: Talleres prácticos / trabajo libre federativo

18:30 a 20:30h: Entrenamiento.

21:00 h: Cena.

22.00 a 22:45 h: Taller práctico o Velada.

SALIDA PARTICIPANTES

Miércoles, 29 de Agosto

Dispersión después del entrenamiento de las 10:00 h.



HOJA DE INSCRIPCIÓN

Al Judo Camp Benasque pueden inscribirse los judokas comprendidos en las siguientes categorías:

- Infantil
- Cadete
- Junior

Precio de inscripción: 150 EUROS

(Incluye alojamiento y pensión completa durante los días de campus)

NOMBRE Y APELLIDOS:

FECHA DE NACIMIENTO:

DOMICILIO:

C.P:

POBLACIÓN:

TELÉFONO:

MÓVIL:

E-MAIL:

FED. AUTONÓMICA:

SOLICITA: Ser inscrito en el JUDO CAMP BENASQUE que se realizará del 26 al 29 de Agosto de 2018 en el Valle de Benasque (Benasque, Huesca).

Adjunto la autorización paterna/materna/tutor.

AUTORIZACIÓN:

D.....con NIF/NIE/.....con domicilio en

Teléfono:.....Móvil:.....e-mal:.....

como padre/madre/tutor de con D.N.I.....

Autorizo a mi hijo/a a participar en el JUDO CAMP BENASQUE organizado por la Federación ARAGONESA de Judo y D.A., que se celebrará entre los días 26 al 29 de Agosto en el Valle de Benasque (Benasque, Huesca).

En, a de de 2018

Firmado _____

(Firma del padre/madre/tutor)