

CURSO DE INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO. OCTUBRE 2019.

○ TEMPORALIZACIÓN.

- Días 18, 19, 20 de 17:00 a 19:00 horas y 26 y 27 de 16:30 a 18:30 horas.

○ LUGAR DE PRÁCTICA.

- Sede de la Delegación Salmantina de Piragüismo sita en la Aldehuela de los Guzmanes.

○ PRECIOS.

Comunidad Universitaria de la USAL **80 €.**

Socios Alumni y federados con el GUM-USAL **86 €.**

En el precio está incluido el material (piragua, pala, chaleco, neopreno, chubasquero, cubrebañera, casco) y seguro.

Material necesario **no incluido**: Bañador, toalla, chanclas, crema de sol.

○ IMPRESCINDIBLE.

Saber nadar y fotocopia del **DNI** (Entregar el primer día).

Toalla, bañador, chanclas, camiseta de recambio.

○ INSCRIPCIONES:

En el Servicio de E. F. y Deportes del **24 de septiembre al 14 de octubre** de 2019.

- **DEVOLUCIONES:** El curso se realizará siempre que se cubra el cupo mínimo de inscritos establecido. En caso de anulación por la organización se devolverá el importe abonado.

Las **anulaciones por parte del usuario** se registrarán por lo establecido en la normativa de Devolución de Precios Públicos del Servicio de E. F. y Deportes. Pincha [AQUÍ](#).

- **Nº DE PLAZAS.**

10 plazas. Sólo se llevará a cabo si se ocupan todas las plazas.

- **CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD.**

- Introducción.
- Ideas generales del piragüismo.
- Modalidades del piragüismo.
- Partes de la embarcación y de la pala.
- Paleo en seco: ejercicios de familiarización con la pala.
- Técnicas de embarque y desembarque.
- Paleo en agua: ejercicios de familiarización con la pala y la embarcación.
- Desplazamiento básico.
- Paleo en agua: ejercicios de equilibrio, apoyos.
- Vuelco, remolque y vaciado.
- Paleo en agua: trayectoria rectilínea, giros y cambios de dirección.
- Desplazamiento avanzado: palada circular, apoyo alto, aproximación lateral.
- Juegos náuticos: equilibrios, habilidades, etc.
- Vuelco, vaciado y embarque desde el agua.
- Iniciación a las piraguas de competición de aguas tranquilas.
- Paleo avanzado: técnica individual.
- Canoa canadiense.
- Reparación de piraguas: plástico y/o fibra de vidrio.

○ **RECURSOS MATERIALES DE LA ACTIVIDAD.**

- Piraguas kayak de iniciación tipo k-1 "Prijon".
- Piraguas kayak de iniciación tipo k-2 "Prijon".
- Piraguas kayak de iniciación tipo k-1 y piraguas canoa tipo c-1 fibra de vidrio.
- Palas de hojas dobles de iniciación "Rotomod".
- Palas de hoja sencilla de iniciación "Román".
- Chaleco, traje de neopreno, chubasquero, cubrebañeras y casco.

○ **RECURSOS HUMANOS DE LA ACTIVIDAD.**

- Entrenador básico (nivel II) de piragüismo de aguas tranquilas y aguas bravas.
- Monitor (nivel I) de piragüismo.
- Técnico T.A.F.A.D.