

CURSO DE INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO. OCTUBRE 2023.

○ TEMPORALIZACIÓN.

Días 9, 10, 11, 16 y 17 de 17:00 a 19:00 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) y el seguro.

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

○ IMPRESINDIBLE.

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

Toalla, bañador, chanclas, camiseta de recambio.

Si hace calor, una gorra y protección solar.

○ INSCRIPCIONES:

En el Servicio de E. F. y Deportes del **20 de septiembre al 2 de octubre de 2023.**

Las inscripciones se harán a través del correo electrónico inscripciones.deportes@usal.es

No se atenderán correos anteriores a las 9 h. de la mañana del primer día de inscripción.

○ **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 regirán por lo establecido en la normativa de Devolución de Precios de la Delegación de Piragüismo. Sólo se devolverá en caso de enfermedad previa presentación de justificante médico hasta el 6 de octubre de 2022.

○ **Nº DE PLAZAS.**

5 plazas con posibilidad de ampliar según la demanda. 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.