

## ESCUELA DE ESCALADA ROCÓPOLIS

### Grupos de Entrenamiento Rokoteam 2023/2024

Comenzamos un nuevo curso 2022/2023 para adultos relacionadas con el ocio, el tiempo libre, la actividad físico-deportiva y el desarrollo personal y grupal en torno a la actividad de la escalada y la montaña.

#### OBJETIVOS

- Disfrutar de la actividad, creando interés, afición y disfrute por la escalada.
- Conocer, desarrollar y ampliar la habilidad motriz y gestual de la escalada.
- Aprender técnicas de respiración, relajación, activación y visualización para cada situación concreta.
- Dotar a los/las alumnos/as de los conocimientos necesarios sobre materiales, maniobras y conceptos para realizar la actividad de la escalada deportiva y boulder con seguridad y destreza.
- Desarrollar autonomía y confianza en uno mismo, adoptando una posición optimista ante situaciones desconocidas.
- Ser conscientes de los riesgos relacionados con esta actividad, así como de nuestra responsabilidad y seguridad, tanto propia como de la cordada.
- Conocer las incidencias y los impactos que supone la escalada en el medio.

#### ROKOTEAM INICIACION

Este programa está diseñado para aquellas personas que comienzan en el mundo de la escalada o tienen poca experiencia. Se impartirá en su totalidad en Rocópolis.

Trabajaremos la técnica gestual, técnicas de seguridad, manejo de cuerda, aseguramientos, instalaciones, etc., con el objetivo de llegar a ser totalmente autónomos al final de la temporada y escalar con total seguridad.

OPCIÓN: posibilidad de 1 clase o 2 clases por semana hasta completar plazas.

#### ROKOTEAM PERFECCIONAMIENTO

Ya llevas un tiempo escalando y quieres continuar con tu progresión y rendimiento para afianzar tus conocimientos y mejorar tus habilidades a la hora de ir a escalar. Se impartirá en su totalidad en Rocópolis.

Mejoraremos y perfeccionaremos la técnica gestual, aprenderemos nuevos recursos técnicos y de seguridad, nos acercaremos a diferentes estilos de escalada para conseguir encadenar esas vías que tanto nos atraen.

OPCIÓN: posibilidad de 1 clase o 2 clases por semana hasta completar plazas.

#### ROKOTEAM BOULDER

Nuevo Grupo de entrenamiento para los más fanáticos del Boulder, se impartirá en nuestra nueva sala de bloque Rocópolis Boulder. Trabajaremos la técnica gestual, la fuerza, la resistencia, la coordinación, el porteo, la lectura de bloques, etc... con el objetivo de poder desarrollar esta actividad en cualquier zona de escalada de Boulder.

OPCIÓN: posibilidad de 1 clase o 2 clases por semana hasta completar plazas.



## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

**Calendario:** El curso comenzará el 18 de septiembre de 2023 y finalizará el 21 de junio de 2024.

**Horarios:** Lunes, martes, miércoles y jueves de 19:00h a 21:00h

**Requisitos mínimos:** Grupo mínimo de 8 personas y máximos de 12 personas.

**Si a lo largo del curso se reducen los grupos y no hay un mínimo se unirán distintos grupos.**

**Durante el primer mes se realizará valoración del alumnado si se detectará que el alumn@ está mejor en otro grupo se realizará el cambio una vez informado al mismo.**

Recomendable estar federado/a en la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada (FNDME).

**Precio:** El pago de la mensualidad corresponde a la media de las clases lectivas reales. Los días festivos no se pagan

CURSO	Nº CLASES	PRECIO ABONADOS/AS	PRECIO NO ABONADOS/AS
INICIACIÓN, PERFECCIONAMIENTO o BOULDER	1 (2 horas semanales)	30,00€/mes	45,00€/mes
INICIACIÓN, PERFECCIONAMIENTO o BOULDER	2 (4 horas semanales)	45,00€/mes	60,00€/mes

\*Nuevo abonado/a más Rokoteam: MATRICULA GRATIS

**Material escalada obligatorio:** arnés, pies de gato, casco (puede ser el de la bici...), magnesera.

### IMPORTANTE RESERVA PLAZA

- La ficha de inscripción se enviará por e\_mail a: [cursos@rocopolis.com](mailto:cursos@rocopolis.com).
- Una vez recibida la ficha de inscripción se confirmará la recepción correcta.
- La ficha de inscripción tiene que tener **TODAS** las casillas debidamente cumplimentadas, de lo contrario no se dará por válida.
- Para realizar reserva de plaza, se abonará la primera cuota completa de una mensualidad en recepción en efectivo o tarjeta, durante las 2 primeras semanas de presentación de la inscripción, en horario de Lunes a Viernes. Si no se realiza el pago no se reservará la plaza.
- Únicamente se devolverá el importe pagado: por lesión o enfermedad del alumn@. Para ello habrá que justificarlo.
- La reserva de plaza será en el día indicado. Si hubiera más de un día elegido, cuando se conteste a la recepción de la inscripción se indicará el día en el que se realizará la actividad.
- Si unos días antes del comienzo del curso se avisa de posibilidad de cambio de día, si es posible, se realizará. En el caso contrario no se devolverá la mensualidad pagada si se rechaza la plaza en el día que se inscribió.
- Empadronados/as en Berrioplano: obligatorio presentar el certificado de empadronamiento en el momento de la inscripción, en caso de haber algún tipo de acuerdo con el Ayuntamiento.
- Las informaciones y notificaciones durante el curso escolar se realizarán única y exclusivamente vía mail. Durante el primer mes se enviará un e\_mail de Bienvenida junto con el calendario lectivo, si no lo recibís, poneros en contacto con nosotros ya que o no tenemos bien vuestro e\_mail o llegan al Spam.
- La falta de asistencia a las clases no será recuperable, ya que son grupos cerrados.
- A la hora de darse de baja de la actividad se deberá avisar antes del 25 del mes previo por escrito vía mail. Una vez que se haya pasado la remesa (cuota de la actividad el 25 de cada mes) no se realizará ninguna devolución.
- Las cuotas devueltas por cualquier circunstancia y abonadas en recepción tendrán un suplemento de 3,00€ de gastos de comisión. Rocópolis se reserva el derecho de cancelar el curso en cualquier momento si el número de participantes no llega a un mínimo establecido. **EN ESTE CASO SE DEVOLVERÁ LA MENSUALIDAD ADELANTADA.**

- Para alumnos que se incorporen posterior al comienzo del curso:

- Octubre – diciembre: Sin Curso Adaptación.
- Enero/Marzo y Abril/Junio: Obligatorio Curso Adaptación: 1.5 Horas (Iniciación) 50 €
- Enero/Marzo y Abril/Junio: Obligatorio Curso Adaptación: 1 Hora (Perfeccionamiento) 25 €