INTERNATONAL 420 CLASS ASSOCIATION
DEVELOPMENT PROGRAMME

CLINICA DE ENTRENADORES Y VELERISTAS DE 420 EN ECUADOR

Club de Vela San Mateo (Manta Yacht Club), Ciudad de Manta, Ecuador
Del 29 de febrero al 4 de marzo 2020

CONDICIONES GENERALES Y PROGRAMA

INTRODUCIÓN

La Asociación Internacional de la Clase 420 en colaboración con la Federación Ecuatoriana de Vela, la Clase Ecuatoriana de 420 y el Club de Vela San Mateo sede Manta Yacht Club, organizará del 29 de febrero al 4 de marzo del 2020, una Clínica de I420 para entrenadores y veleristas.

Lugar donde tendrá lugar la clínica:
Club de Vela San Mateo
Dirección: Manta Yacht Club, Avenida Malecón
Teléfono: +593 052623505
Correo Electrónico: cvsm.sailing@gmail.com
Website: https://www.fevelaecuador.org
Ecuador

Contacto persona:
Nombre: Miki Sugahara
Dirección: Avenida 4 de noviembre y calle J-8
Teléfono: +593 0987239340
Correo Electrónico: mikisugahara@gmail.com

Costos de hospedaje, alimentación:
Cada entrenador y velerista debe cubrir sus gastos de desplazamiento, hospedaje y alimentación. Para cualquier asistencia, por favor contactar:

Sra. Miki Sugahara, Coordinador de Clínica
Celular: + 593-09-8-723-9340 Email: cvsm.sailing@gmail.com
Nota: Por favor tome nota del apartado Información Adicional en la última página.

Objetivo de la clínica:
Compartir la mayor cantidad de información en lo técnico, táctico, navegación y de organización, así como información sobre entrenamientos con los entrenadores y navegantes del I420 y se recogerá información importante de los entrenadores locales.

Entrenador Principal:
FRANCISCO ANDRADE (PORTUGAL)

FORMATO Y HORARIO DE LA CLÍNICA:

DÍA 1 – 29 de febrero
SESIÓN DE LA MAÑANA

- Sesión de Apertura
- Presentación institucional de la Asociación de la Clase 420 Internacional por parte del Vice-presidente de la clase Sr. José Massapina, incluyendo el desarrollo de las herramientas audiovisuales “420 To The Max”, “Online Book of Exorcices” y el nuevo “420 Tuning Video”
- Introducción y Programa de la clínica
- Preparación de los botes para la práctica
- Viradas en tierra
- Planificación de la sesión de la tarde

SESIÓN DE LA TARDE

- Sesión en el agua – considérations générales
- Práctica de viradas en el agua
- Retroalimentación- Discusión

Día 2 – 1 de marzo

Sesión de la mañana

- Sesión en tierra– Trasluches con spinnaker
- Planificación sobre la sesión de la tarde

Sesión de la tarde

- Sesión en el agua – consideraciones generales
- Trasluches en el agua
- Sesión de rodeo de boyas (en el agua)
- Retroalimentación - Discusión

Day 3 – 2 de marzo

Sesión de la mañana

- Partidas
- Preguntas y discusión
- Planificación acerca de la sesión en el agua

Sesión de la tarde

- Ejercicios en el agua sobre llevada y manejo del barco
- Ejercicios en el agua de partidas
- Retroalimentación– Discusión

Day 4 – 3 de marzo

Sesión de la mañana

- Puesta a punto y ajustes del barco
- Planificación acerca de la sesión de la tarde

Sesión de la tarde

- Ejercicios a flote sobre el manejo y la llevada del barco
- Ejercicios a flote sobre pasada de boyas
- Ejercicios a flote sobre táctica

Day 5 – 4 de marzo

Sesión de la mañana

- Sesión en tierra – consideraciones generales
- Preguntas y discusión
- Planificación sobre la sesión de la tarde

Sesión de la tarde

- Ejercicios en el agua sobre la llevada del barco
- Ejercicios en el agua sobre la táctica
- Retroalimentación– Discusión
- Cierre de la clínica con entrega de diplomas a todos los participantes

Notas:

- *El programa de la clínica puede ser cambiado por el Head Entrenador Principal.*
- *Las sesiones de la mañana empezarán a las 9h30 de la mañana todos los días.*
- *La clínica será impartida en español.*

Elegibilidad y Registro

La clínica es abierta a entrenadores y veleristas de todas las clases juveniles de Sudamérica.

El número máximo de participantes es de 30 entrenadores y 30 veleristas. De existir más interesados el registro queda a discreción de los organizadores.

Las federaciones deberán indicar la prioridad de participación de sus entrenadores y veleristas. Todos los participantes deben ser respaldados por su club o su Federación.

Seguro: Cada entrenador y velerista deberá presentar un seguro válido contra accidentes que lo cubra durante la clínica.

Registro:

Entrenadores y navegantes interesados en participar en esta clínica deberán enviar su formulario a través del Club de Vela San Mateo y/o a Miki Sugahara, hasta el **25th of febrero de 2020** to:

I420CA VP - José Massapina
Av. Dr. Mateus Teixeira de Azevedo, 76
8800-379 Tavira
PORTUGAL

Email: jose.massapina@marinaalbufeira.com

Fax: + 351 289 510 189
Mobile: + 351 966 909 710
O a:
Miki Sugahara
Telefono celular: +593)09 723 9340.
Email: cvsm.sailing@gmail.com

Información Adicional:

Breve Currículo del Entrenador Principal: Francisco Andrade de nacionalidad portuguesa, tiene una gran y sólida base en el velerismo, con dos participaciones en Juegos Olímpicos, siempre en la clase skiff de dos tripulantes 49er, en Pequín, China 2008, logro llegar en 11avo lugar y en Londres, UK 2012, con un 8avo lugar. En la actualidad, Francisco está navegando en uno de los botes más rápidos del mundo, El Moth, donde recientemente obtuvo el 4to lugar en el Campeonato Europeo del 2019.

Cómo llegar al Club de Vela San Mateo: La clínica tendrá lugar en el Manta Yacht Club, ubicado en pleno centro de la ciudad de Manta, en la Avenida Malecón antes del Muelle Portuario de la ciudad. Sitio de muy fácil acceso en pleno centro de la ciudad.

Vuelos diarios a Manta desde la ciudad de Quito y por acceso terrestre desde todas partes del Ecuador.

Cómo llegar del aeropuerto a la sede:

A 15 minutos en taxi

Hospedaje: Alrededor de la sede se encuentran varios hoteles.

Names and contacts of hotels:

Hotel Oro Verde	https://www.oroverdemanta.com/es/
Hotel Spondylus	https://www.hotelperlaspondylus.com/
Hotel Poseidon	https://www.hotelposeidon-manta.com/
Hotel Mantahost	https://mantahosthotel.com/
Hotel Mar Azul	http://www.marazulhotel.com.ec/

Area de navegación:

Vientos: 8 a 16 nudos

Temperatura del agua: 27 ºC

Temperatura del aire: ~23/29 ºC

Profundidad: 50- 60 metros

/420sailing.org

/facebook.com/International420ClassAssociation

/twitter.com/420Class

/youtube.com/Int420Dinghy