CURSET TECNIFICACIÓ ADULTS
TEMPORADA 21-22 (www.cquie.cat)
FITXA D'INSCRIPCIÓ
DATA LÍMIT: 16 de febrer (Places limitades)

Nom:	Cognoms:		
Data naixement:	Edat:	DNI:	Telèfon:
Telf mòbil:	E-mail:		
Domicili:	CP:	Població:	
Lloc on agafareu autocar:	Cursets realitzats:		
A quina estació?	Nom Monitor:		

EN CAS DE NO SER SOCI *DE L'ENTITAT, ÉS OBLIGATORI DONAR-SE D'ALTA A FI I EFECTE DE GAUDIR DE L'ASSEGURANÇA I DE LA INFORMACIÓ DE LES DIFERENTS ACTIVITATS QUE REALITZA L'ENTITAT. QUOTA ANUAL + ASSEGURANÇA 14.5€.*

Núm.Cte. (IBAN): E S -

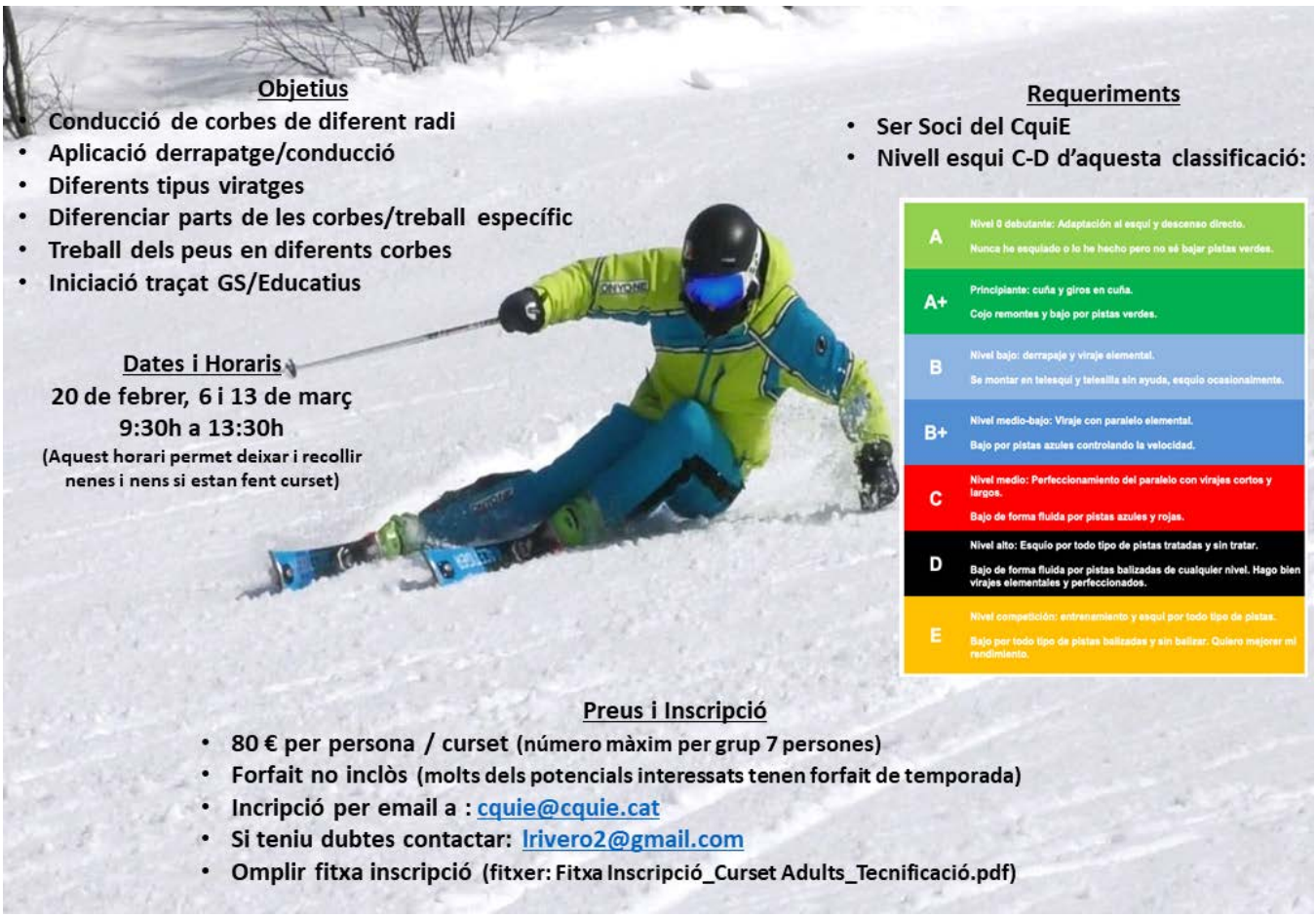
Nivell Esquí **C** ☐ **C-alt** ☐ **D** ☐ **D-alt** ☐ **E** ☐

Formalització de la inscripció:

1.- Deixar fitxa d'inscripció, signada, a Esports Pujol o la bústia del local del Cquie. Si no us és possible, avanceu-nos ambdós documents per mail (cquie@cquie.cat) i porteu-los el primer dia de curset.

2.- Efectuar el pagament, al núm. de compte: BBVA: ES81-0182-1965-1202-0162-2930 detallant noms, cognoms i DNI de la persona que realitzarà el curset.

3.- Data límit: 16 de febrer de 2022 a les 24h.



Objetius

- Conducció de corbes de diferent radi
- Aplicació derrapatge/conducció
- Diferents tipus viratges
- Diferenciar parts de les corbes/treball específic
- Treball dels peus en diferents corbes
- Iniciació traçat GS/Educatius

Dates i Horaris

20 de febrer, 6 i 13 de març
9:30h a 13:30h
(Aquest horari permet deixar i recollir nenes i nens si estan fent curset)

Requeriments

- Ser Soci del CquiE
- Nivell esqui C-D d'aquesta classificació:

A	Nivel 0 debutante: Adaptación al esquí y descenso directo. Nunca he esquiado o lo he hecho pero no sé bajar pistas verdes.
A+	Principiante: cuña y giros en cuña. Cojo remontes y bajo por pistas verdes.
B	Nivel bajo: derrapaje y viraje elemental. Se montar en telesquí y telesilla sin ayuda, esquío ocasionalmente.
B+	Nivel medio-bajo: Viraje con paralelo elemental. Bajo por pistas azules controlando la velocidad.
C	Nivel medio: Perfeccionamiento del paralelo con virajes cortos y largos. Bajo de forma fluida por pistas azules y rojas.
D	Nivel alto: Esquío por todo tipo de pistas tratadas y sin tratar. Bajo de forma fluida por pistas balizadas de cualquier nivel. Hago bien virajes elementales y perfeccionados.
E	Nivel competición: entrenamiento y esquí por todo tipo de pistas. Bajo por todo tipo de pistas balizadas y sin balizar. Quiero mejorar mi rendimiento.

Preus i Inscripció

- 80 € per persona / curset (número màxim per grup 7 persones)
- Forfait no inclòs (molts dels potencials interessats tenen forfait de temporada)
- Incripció per email a : cquie@cquie.cat
- Si teniu dubtes contactar: lrivero2@gmail.com
- Omplir fitxa inscripció (fitxer: Fitxa Inscripció_Curset Adults_Tecnificació.pdf)