



## ESGRIMA PARA ADULTOS

### LA ESGRIMA

La esgrima deportiva es el arte de manejar la espada, el florete o el sable con intención de ataque y defensa. Es un deporte en el que es fundamental respetar el carácter leal y cortés del combate. Cada una de las tres armas es practicada, tanto en categoría masculina como femenina, desde edades tempranas.

La esgrima histórica es aquella que utiliza armas antiguas anteriores a las armas deportivas. A su valor como práctica de actividad física hay que añadir su gran valor histórico y cultural.

En 100Tolos también se practica la esgrima en una modalidad adaptada para personas con discapacidad física (esgrima en silla de ruedas) y esgrima escénica.

Son valores asociados a la práctica de la esgrima: la elegancia, el respeto, la educación, el autocontrol, la plástica y la cultura.

Son cualidades asociadas a su práctica la velocidad, la capacidad de reacción, el control y la precisión de los movimientos, la atención, la concentración y la velocidad mental.

La esgrima está incluida dentro del Programa Olímpico desde su primera edición en 1896. También lo está la esgrima en silla de ruedas en los Juegos Paralímpicos.

### OBJETIVOS GENERALES:

- Conocer y practicar la esgrima y disfrutar con ello.
- Adquirir y consolidar hábitos de vida saludable, en especial la práctica de actividad física regular.
- Adquirir los valores del deporte en un ambiente formativo y lúdico.
- Contribuir al desarrollo de la condición física.
- Potenciar las posibilidades de integración social que puede generar el deporte.
- Aprender a competir y adquirir valores positivos asociados a la competición (aprender a ganar, a perder, juego limpio, ...)

### EL CLUB TE OFRECE:

- Clases a cargo de personal cualificado: maestros de esgrima titulados y licenciados en educación física.
- Participación opcional en torneos y competiciones
- Tramitación de la licencia federativa autonómica (anual, por temporada deportiva), que incluye el seguro médico deportivo (obligatoria, se abonará en el momento de la inscripción).
- Trabajo de la condición física multidisciplinar y adecuado a la edad.
- Seguimiento personalizado del aprendizaje del alumno.
- Programa opcional de acondicionamiento físico.
- Clases individuales opcionales (consultar horarios y precios)

### EQUIPACIÓN:

La práctica de la esgrima debe realizarse con ropa y calzado deportivo. En los asaltos con arma de competición es obligatorio el uso de traje de esgrima completo (chaqueta, pantalón y medias altas). Puedes consultar la normativa sobre seguridad con más detalle en la web de 100Tolos ([seguridad](#))

A los alumnos de iniciación se les prestará el material específico durante un tiempo razonable. Entre el tercer mes y el año de práctica deberán disponer de una equipación básica propia (pasante, guante, traje, careta y espada eléctrica) En el club te asesoraremos sobre calidades, proveedores y precios.

<http://www.100tolos.com/> - 100tolos@gmail.com

649196044 – Información general. Esgrima deportiva y adaptada en A Coruña  
635626931 – Esgrima deportiva en Oleiros  
619273888 – Esgrima histórica y escénica

## HORARIOS, CLASES Y PRECIO DE LA ACTIVIDAD

| MODALIDADES   | DÍA Y HORARIO  |
|---|--|
| <b>ESGRIMA HISTÓRICA y ESCÉNICA</b>   |  |
| <b>En ZALAETA</b><br>IES Ramón Menéndez Pidal (entrada por el patio, calle Disciplina, esq. Salgado Somoza) |  |
| <b>ESPADA LARGA o de MANO Y MEDIA</b>   | LUNES y MIÉRCOLES de 20:15 a 21:45 –<br>espada larga o de mano y media   |
| <b>En el FRONTÓN DE LA TORRE</b><br>(C/Doctor Vázquez Iglesias 2, 15002, A Coruña )                         |  |
| <b>ESPADA DE MANO Y MEDIA y ARMAS DE ASTA</b>   | LUNES de 22:00 a 23:30 – espada de mano y<br>media y armas de asta<br>MIÉRCOLES de 22:00 a 23:30 – armas de asta |
| <b>En la CASA DEL AGUA</b><br>(C/ Manuel Murguía s/n, 15011)  |  |
| <b>ESPADÍN</b>  | MARTES de 10:30 a 12:00  |
| <b>ESPADA Y DAGA</b>  | MARTES de 21:30 a 23:00  |
| <b>ESPADA ROPERA</b>  | JUEVES de 10:30 a 12:00<br>MARTES de 20:00 a 21:30<br>JUEVES de 20:00 a 21:30                                    |
| <b>ESGRIMA HISTÓRICA</b>  | SÁBADOS DE 10:30 a 12:00   |
| <b>ESGRIMA ESCÉNICA</b>   | JUEVES DE 21:30 a 23:00  |
| <b>ESGRIMA DEPORTIVA</b>  |  |
| <b>En la CASA DEL AGUA</b><br>(C/ Manuel Murguía s/n, 15011)  |  |
| <b>ESGRIMA DEPORTIVA (iniciación y perfeccionamiento)</b>   | MARTES y JUEVES de 20:00 a 22:00<br>Desplazamientos opcionales de 19:30 a 20:00                                  |
| <b>ESGRIMA DEPORTIVA (iniciación y perfeccionamiento)</b>   | SÁBADOS de 10:00 a 12:00   |

| TARIFA   | Frecuencia semanal           | Cuota mensual | Cuota Trimestral | Cuota Anual (12 meses contados a partir del de entrada) |
|----------|------------------------------|---------------|------------------|---|
| La del 1 | 1 CLASE A LA SEMANA          | 30 €          | 90 €             | 360 € (12 meses, incluye la licencia)                   |
| La del 2 | 2 CLASES A LA SEMANA*        | 38 €          | 114 €            | 456 € (12 meses, incluye la licencia)                   |
| 3 y más  | 3 CLASES A LA SEMANA O MÁS** | 40 €          | 120 €            | 480 € (12 meses, incluye la licencia)                   |

\* Se pueden combinar las clases de diferentes actividades (deportiva e histórica por ejemplo) y en distintas localizaciones. Las clases a las que acudes pueden variar pero es conveniente que nos indiques los horarios que vayan a ser los más habituales)

\*\* Esta tarifa te permite ir a las clases que desees en cualquiera de las localizaciones y horarios

Todas la cuotas anuales tienen incluido el coste de la licencia federativa. En los demás casos se pagará aparte.



**LICENCIA FEDERATIVA AUTONÓMICA ANUAL: 36 euros.** La licencia tiene validez por temporada deportiva, esto es de septiembre a agosto. Debe abonarse de nuevo al inicio de temporada.

**Cuota de inscripción: 25 euros, GRATUITA PARA LOS ALUMNOS QUE SE INSCRIBEN POR PRIMERA VEZ** (se aplica únicamente a los socios que causen baja, vuelvan a inscribirse y no abonen la cuota de mantenimiento. Exceptuando aquellos cuya baja temporal sea por una lesión, estudios o motivos familiares justificados; será imprescindible comunicar y justificar dicha baja antes del giro del recibo mensual correspondiente)

**Cuota de mantenimiento:** los socios que vayan a faltar un tiempo y que no sea por uno de los motivos citados en el punto anterior podrán acogerse a una cuota de mantenimiento de 15 euros al mes por la que mantienen su condición de socio y evitar el pago de la cuota de inscripción al volver a matricularse. Esta cuota les dará derecho a asistir a 2 clases en el mes.

**Descuento familiar y por desempleo:** el segundo miembro de la familia que se inscriba al club tendrá un 10% de descuento en todas las cuotas y el tercero un 15%. El descuento se aplicará sobre la cuota más alta si son diferentes. Cuando un socio adulto esté en situación de desempleo se beneficiará también de un descuento de un 10% en todas las cuotas, deberá acreditar dicha situación mediante el correspondiente justificante de la oficina de empleo.

## INCRIPCIÓN Y PAGO DE CUOTAS

- **Para formalizar la inscripción** deberá abonarse la cuota de inscripción (no aplicable a los nuevos socios), la licencia federativa y la primera cuota mediante un ingreso en la cuenta de la entidad

|   |
|---|
| <b>Nº Cuenta: Zalaeta100Tolos: Triodos Bank ES14 1491 0001 2721 0106 9223</b> |
| <b>100Tolos As Mariñas: ING Direct ES29 1465 0240 1819 0019 5142</b>          |

- **Cuotas posteriores:**

Tras la inscripción inicial los siguientes pagos podrán hacerse:

- Por ingreso o transferencia de la cantidad que corresponda en la cuenta del club (en la cuenta de Triodos Bank no se pueden hacer ingresos en efectivo, ING tiene una única sucursal en la rúa nueva)
- domiciliación bancaria: el club girará las siguientes cuotas entre los días 25 y 30 de cada mes en la modalidad de pago escogida por el alumno

Para evitar gastos bancarios os agradeceríamos que antes de efectuar la devolución de un recibo os pongáis en contacto con nosotros para resolver la incidencia. Los gastos bancarios ocasionados por la devolución de un recibo por causa injustificada, serán asumidos por el club en la primera ocasión. Si se volviese a producir se repercutirían sobre el siguiente recibo.

---

### IMPORTANTE:

**Para poder tramitar la inscripción debes hacernos llegar la siguiente documentación (al técnico o enviarla a [100tolos@gmail.com](mailto:100tolos@gmail.com)):**

- **Hoja de inscripción**
- **Resguardo del ingreso en el banco (licencia federativa y primera cuota)**
- **Fotocopia del DNI**
- **1 Fotografía tamaño carné**
- **Documento de protección de datos y autorización para la publicación de imágenes**

- **Baja del club**

Para darse de baja en el club es suficiente con enviar un correo electrónico a [z100tolos@gmail.com](mailto:z100tolos@gmail.com) comunicando la misma durante el mes anterior al que vaya a ser efectiva la baja además de comunicárselo al técnico de la actividad.



FOTO

**HOJA DE INSCRIPCIÓN****DATOS DEL ALUMNO/A**

|                       |               |
|-----------------------|---------------|
| Apellidos:            | NIF _____     |
| Nombre:               |               |
| Dirección:            |               |
| Localidad:            | CP:           |
| Tel de contacto:      | E-Mail:       |
| Lugar y fecha de nac: | Nacionalidad: |
| Profesión:            |               |

**DATOS MÉDICOS**

|   |          |
|---|----------|
| ¿Es alérgico?:  | ¿A qué?: |
| ¿Es propenso a mareos, dolores.....?:                           |          |
| Problemas óseos o musculares (espalda, rodillas, tobillos, ...) |          |
| Otras observaciones médicas de interés:                         |          |

**TARIFA:**

|                                   | MENS.                         | TRIM.                          | ANUAL                          | Horario, actividad y localización principal<br>(p.ej: deportiva lunes zalaeta, histórica jueves en casa del agua) |
|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> La del 1 | <input type="checkbox"/> 30 € | <input type="checkbox"/> 90 €  | <input type="checkbox"/> 275 € |   |
| <input type="checkbox"/> La del 2 | <input type="checkbox"/> 38 € | <input type="checkbox"/> 114 € | <input type="checkbox"/> 456 € |   |
| <input type="checkbox"/> 3 y más  | <input type="checkbox"/> 40 € | <input type="checkbox"/> 120 € | <input type="checkbox"/> 480 € |   |

**DATOS BANCARIOS:****TITULAR DE LA CUENTA**

|            |  |
|------------|--|
| Nombre:    |  |
| DNI:       |  |
| Dirección: |  |
| Teléfono:  |  |

|            |  |
|------------|--|
| Nº CUENTA: |  |
| IBAN       |  |

Muy Sres. míos:

Ruego se sirvan atender los recibos domiciliados en esa entidad que, con cargo a mi cuenta indicada anteriormente, les serán presentados al cobro por el club deportivo ZALAETA 100TOLOS/100TOLOS AS MARIÑAS, en concepto de CUOTAS ESGRIMA, hasta nueva orden.

Atentamente,

Fdo.:

(Firma del titular de la cuenta)

En

a

de

de 201\_\_



## DOCUMENTO DE PROTECCIÓN DE DATOS Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE IMÁGENES

A efectos de lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, el Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de desarrollo de la Ley Orgánica 15/1999, y el Real Decreto 195/2000, de 11 de febrero, por el que se establece el plazo para implantar las medidas de seguridad de los ficheros automatizados, el Club de Esgrima Zalaeta 100Tolos/100Tolos As Mariñas (en adelante Club) informa de la existencia de un fichero automatizado de datos de carácter personal creado con los datos solicitados por el Club y bajo su responsabilidad, con las finalidades de recabar información para proceder a la inscripción en las distintas actividades del club, el seguimiento del alumno y la publicación de imágenes o fotos en la página web o cualquier publicación del Club, durante su pertenencia al Club. La persona que solicita su inscripción presta por tanto su conformidad a la recogida de datos reflejada en la presente cláusula, así como a la cesión de dichos datos que pueda ser realizada entre Zalaeta 100Tolos y las entidades federativas tanto autonómicas como nacionales, así como con las entidades aseguradoras con las que se pueda suscribir seguros en beneficio del Club o de sus socios.

El que suscribe el presente documento autoriza al Club para que obtenga y utilice imágenes y nombre relacionadas con la actividad del Club, en las publicaciones de todo tipo que realice el Club, ya sean impresas o en formato digital y autoriza a que dichas imágenes sean obtenidas y difundidas por los medios de comunicación y en redes sociales utilizadas por el Club (youtube, twitter, Facebook, ...), siempre que dicha difusión no comporte una intromisión ilegítima en la intimidad, honra o reputación del individuo o sea contraria a sus intereses. Los recursos citados están sujetos exclusivamente a un uso no comercial. Las acciones, productos y utilidades derivadas de su utilización no podrán, en consecuencia, generar ningún tipo de lucro.

El Usuario podrá ejercitar, respecto de los datos recabados al formalizar la inscripción a cualquier actividad del Club, los derechos reconocidos en la Ley Orgánica 15/1999, y en particular los derechos de acceso, rectificación o cancelación de datos y oposición, si resultase pertinente, así como el de revocación del consentimiento para la cesión de sus datos.

Los derechos referidos en el párrafo anterior podrán ser ejercitados por el Usuario, mediante solicitud escrita y firmada dirigida a la siguiente dirección: [z100tolos@gmail.com](mailto:z100tolos@gmail.com) o [100tolos@gmail.com](mailto:100tolos@gmail.com).

Mediante la aceptación de estas condiciones, el abajo firmante consiente expresamente la cesión o comunicación de los datos incluidos en el fichero referido en el primer párrafo en este acto, al Club de Esgrima Zalaeta 100Tolos/100Tolos As Mariñas.

El Club, se compromete, en la utilización de los datos incluidos en el fichero, a respetar su confidencialidad y a utilizarlos de acuerdo con la finalidad del fichero, así como a dar cumplimiento a su obligación de guardarlos y a adoptar todas las medidas para evitar la alteración, pérdida, tratamiento o acceso no autorizado, de acuerdo con lo establecido en el Real Decreto 1720/2007 y garantiza la seguridad y confidencialidad en sus comunicaciones con los Usuarios.

D / Dña. .... con .D.N.I.....

acepto las condiciones expuestas en este documento y doy consentimiento para transferir los datos que me solicitan del Club de Esgrima Zalaeta 100Tolos/100Tolos As Mariñas y para la utilización de imágenes en las condiciones descritas

Fdo:

En ..... a ..... de ..... de 2015\_\_