



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 puede practicar la esgrima en una modalidad adaptada para personas con discapacidad física (esgrima en silla de ruedas) y esgrima escénica.

La práctica de la esgrima es un deporte enriquecedor tanto en valores personales: perseverancia, responsabilidad, autoconocimiento, respeto, deportividad como en valores sociales: colaboración, convivencia, compañerismo, tolerancia.

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 ha estado presente en el Programa Olímpico desde su primera edición en 1896 hasta la actualidad. Lo está en sus tres modalidades espada, florete y sable tanto en categoría masculina como femenina y en formato individual y de equipos. 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 y hábitos de higiene.
- Adquirir valores positivos asociados al deporte en un ambiente formativo y lúdico.
- Contribuir al desarrollo y mantenimientos de la condición física de una forma equilibrada y armónica y adecuada a la edad.
- 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 de una forma 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, peto interior, 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 los primeros meses. Entre el tercer mes y el año de práctica deberán disponer de una equipación básica propia (careta, traje completo, guante, pasante –en deportiva- y espada). Los técnicos pueden asesoraros sobre el material necesario, proveedores, calidades y precios.

SOCIOS Y CUOTAS:

Para ser socio transeúnte o abonado de la entidad hay que abonar una cuota de 12 euros mensuales los mayores de edad y 10 los menores. Para apuntarse a las clases es necesario ser socio. **En el precio de las clases que aparece en la tabla ya está incluida la cuota de asociado.**

Se puede ser socio y contribuir al desarrollo de las actividades de la entidad aunque no se sea practicante ni se asista a clases regulares.

HORARIOS, CLASES Y PRECIO DE LAS ACTIVIDADES

MODALIDADES	DÍA Y HORARIO
ESGRIMA HISTÓRICA	
En la CASA DEL AGUA (C/ Manuel Murguía s/n, 15011, entrada por C/ Pedro Ferrer)	
ESPADA ROPERA	MARTES de 20:15 a 22:15
ESPADA LARGA o de MANO Y MEDIA	JUEVES de 20:15 a 22:15
ESGRIMA DEPORTIVA	
En la CASA DEL AGUA (C/ Manuel Murguía s/n, 15011, entrada por C/ Pedro Ferrer)	
ESGRIMA DEPORTIVA (iniciación y perfeccionamiento)	MARTES de 20:15 a 22:15
	JUEVES de 20:15 a 22:15
	SÁBADOS de 10:00 a 12:30
“EN FAMILIA” Actividad para padres, madres y niños de forma conjunta	SÁBADOS DE 11:00 a 12:30
➔ A CORUÑA - ZALAETA IES Ramón Menéndez Pidal (la entrada debe hacerse por la calle Disciplina, esq. Salgado Somoza , no por la puerta principal del instituto, se puede aparcar dentro)	
ESGRIMA DEPORTIVA (iniciación y perfeccionamiento)	LUNES y MIÉRCOLES de 19:00 a 21:00

TARIFA	Frecuencia semanal	Cuota mensual	Cuota Anual (de septiembre a agosto)
La del 1	1 CLASE A LA SEMANA	35 €	420 € (12 meses)
La del 2	2 CLASES A LA SEMANA	40 €	480 € (12 meses)
3 y más	3 CLASES A LA SEMANA O MÁS*	45 € (incluye una clase individual mensual)	540 € (12 meses)
“EN FAMILIA”		50 € mensuales 1 adulto + 1 niño/a 60 € mensuales 1/2 adultos + 1/2 niño/a (3 personas)	

* Esta tarifa te permite ir a las clases que desees en cualquiera de los horarios, incluyendo las de Zalaeta. Se pueden combinar las clases de diferentes actividades (deportiva e histórica). Las clases a las que acudes pueden variar pero es conveniente que nos indiques los horarios que vayan a ser más habituales. La licencia federativa se pagará con la primera cuota de la temporada. Todas las cuotas tienen ya incluida la cuota de socio. Habrá clases durante los doce meses del año.

LICENCIA FEDERATIVA AUTONÓMICA ANUAL: 41 euros. La licencia tiene validez por temporada deportiva, esto es de septiembre a agosto. Debe abonarse de nuevo al inicio de temporada.

Matrícula: 50 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 mantengan su condición de socio)

Descuento familiar y por desempleo: el segundo miembro de la familia que se inscriba al club tendrá un 20% de descuento en todas las cuotas y el tercero un 30%. 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.

Cuota de mantenimiento: cualquier alumno que desee dejar de asistir a clases por un tiempo y desee reincorporarse posteriormente sin perder su plaza ni pagar la matrícula, podrá hacerlo manteniendo su condición de socio y abonando la cuota correspondiente (12 euros mensuales)



INSCRIPCIÓN 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

Nº Cuenta: Zalaeta100Tolos: Triodos Bank ES14 1491 0001 2721 0106 9223

- **Cuotas posteriores:**

Tras la inscripción inicial los siguientes pagos podrán hacerse:

- **Por transferencia** de la cantidad que corresponda en la cuenta del club (en Triodos Bank no se pueden hacer ingresos en efectivo)
- **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 extra ante cualquier incidencia con los recibos os agradeceríamos que antes de efectuar una devolución os pongáis en contacto con nosotros)
- **En efectivo:** sólo para pagos anuales

IMPORTANTE:

Para poder tramitar la inscripción debes hacernos llegar la documentación que se indica a continuación entregándosela al técnico correspondiente (si puedes enviarnos la hoja de inscripción escaneada o en foto previamente a z100tolos@gmail.com nos ayudará a agilizar el trámite de la licencia; no olvides llevársela después al técnico):

- Hoja de inscripción
- Resguardo del ingreso en el banco (licencia federativa y primera cuota)
- Solicitud de licencia para la Federación Gallega de Esgrima
- Fotocopia del DNI
- 1 Fotografía tamaño carné

- **Baja del club**

Para darse de baja en el club es suficiente con enviar un correo electrónico a z100tolos@gmail.com comunicando la misma durante el mes anterior al que vaya a ser efectiva la baja.

CONTACTO:

Tel: 649196044 – Mail: z100tolos@gmail.com

HOJA DE INSCRIPCIÓN

DATOS DEL ALUMNO/A

Apellidos:	NIF_____
Nombre:	
Dirección:	CP:
Localidad:	E-Mail:
Tel de contacto:	
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:	
<input type="checkbox"/> El solicitante declara que se encuentra en perfecto estado de salud para la práctica de la esgrima a efectos de que el club 100Tolos acepte su inscripción sin presentar un certificado médico para la acreditación de dicha condición. Asimismo, manifiesta conocer que si dicha declaración no se correspondiese con la realidad, exime al club de cualquier tipo de responsabilidad.	

AUTORIZACIÓN SOBRE TRATAMIENTO DE DATOS E IMÁGENES:

En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, el Club de Esgrima Zalaeta 100Tolos/100Tolos As Mariñas (en adelante el Club) informa de que los datos personales solicitados en el impreso de inscripción serán incorporados a un fichero automatizado de datos de carácter personal autorizando a la entidad al tratamiento de dichos datos personales para el mantenimiento, gestión, control y seguimiento de las diferentes actividades que este Club deportivo realiza. La persona que solicita su inscripción presta por tanto su conformidad a la recogida de datos reflejada en la presente cláusula.

Asimismo:

Autorizo la cesión de dichos datos a la Federación Gallega de Esgrima y Real Federación Española de Esgrima para la tramitación de la licencia federativa y el seguro de accidentes obligatorio. Así como a otras entidades deportivas en caso de inscripción a competiciones y a las entidades aseguradoras con las que se pueda suscribir seguros en beneficio del Club o de sus socios. 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.

Autorizo al Club para que obtenga y difunda imágenes y nombres relacionados con la actividad del Club, en publicaciones que realice el Club, ya sean impresas o en formato digital, en los medios de comunicación y en redes sociales utilizadas por el Club (youtube, twitter, instagram, 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.

Autorizo la utilización del número de teléfono y el correo electrónico proporcionados en la ficha para recibir comunicaciones del propio club.

Autorizo la utilización de los datos incluidos en la orden de domiciliación bancaria exclusivamente para la tramitación de los recibos generados por el propio club a través de la entidad bancaria con la que 100Tolos opera.

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



SOLICITUD DE TRAMITACIÓN DE LICENCIA:

D/D^a con NIF y
DOMICILIO SOLICITO
al Club Zalaeta 100Tolos tramite mi licencia autonómica por dicho Club ante la
Federación Gallega de Esgrima, autorizando a dicho Club a ceder a la Federación
Gallega de Esgrima los datos de carácter personal que he facilitado al Club en el
marco de su política de Protección de Datos de Carácter Personal.

Dicha cesión a la Federación Gallega de Esgrima se limitará a los datos
personales imprescindibles para la tramitación de la citada licencia y a los fines de
ésta, con arreglo a la política de Protección de Datos de Carácter Personal de la
Federación Gallega de Esgrima, publicados en su web www.fgesgrima.org.

Firmado:

El/La Deportista

Padre/madre/tutor del deportista menor de edad

Adjuntar o incluir en la misma página fotocopia del DNI del deportista y del padre/madre/tutor legal en caso de los menores de edad
--