



## 1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

---

**NOME DO CURSO:** Curso de perfeccionamento da técnica de competición en Marcha Nórdica

**ESTANDAR EEAM:** Na actualidade a EEAM non dispón dun curso destas características.

**PERÍODO FORMATIVO:** 2024

**DATAS, LUGARES E HORAS DO CURSO:** o sábado 30 de novembro, no Recinto Feiral de Pontevedra, de 09:00 a 17:00 h.

## 2. EN QUE CONSISTE O CURSO

---

**OBXECTIVOS DO CURSO:** Perfeccionar as habilidades técnicas da marcha nórdica a velocidades altas do alumnado para acadar unha maior eficiencia e rendemento deportivo en competición.

**CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS:** O curso céntrase na análise biomecánica da técnica específica do alumnado para identificar áreas de mellora no seu rendemento deportivo. A docente seleccionará e secuenciará de maneira axeitada estas áreas co obxectivo de optimizar o emprego das forzas, permitindo así que o alumnado acade a máxima velocidade posible co menor gasto enerxético.

**RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS:** 1 técnico/a por cada 8 alumnos/as; o mínimo de alumnos/as será de 6 persoas para cada unha das xornadas.

**PROFESORADO:** Colaboradora externa da EGAM, Cristina González Castro (Graduada en Ciencias do Deporte, a Saúde e o Exercicio, con 17 anos de experiencia como instrutora de marcha nórdica e un amplo currículo no ámbito académico e investigador nesta área).

## 3. OBRIGAS

---

**REQUISITOS BÁSICOS:** Idade mínima de 16 anos ao inicio do curso (con autorización familiar asinada e persoa maior de idade ao cargo do/a menor no propio curso) e ter as capacidades axeitadas que permitan realizar os contidos do curso..

**EXPERIENCIA DEPORTIVA:** Alumnado con experiencia previa en marcha nórdica e interese na competición.

**MATERIAL INDIVIDUAL:** Roupa cómoda adaptada as condicións da xornada, calzado de sendeirismo lixeiro ou trail running, bebida e comida lixeira (opcional) e crema solar factor 30 mínimo (en caso necesario). Bastóns de marcha nórdica, se tes varios pares traer todos.

## 4. INSCRICIÓN E ADMINISTRACIÓN

---

**PREZO E SISTEMA DE PAGO:** O prezo do curso para federados/as en montañismo (tipo A) é de 50 € e pagarase a través da plataforma de pago da web da FGM.

**LICENZA FEDERATIVA:** O curso está aberto só para persoas federadas; para deportistas federados en Galicia, será mínimo a licenza "tipo A". Para deportistas non federados en Galicia, terá que estar federado/a en calquera Federación Autónoma de Montaña de España e a súa licenza terá que ter cobertura en calquera punto da Península Ibérica e cubrir os accidentes en marcha nórdica; terá que mandar (na inscrición na web) unha foto da licenza federativa que dispoña (anverso e reverso), así como a copia do DNI (anverso e reverso), e a FGM poderá facer de oficio as consultas axeitadas fronte á Federación emisora. En caso de non cumprir coas condicións antes expostas a FGM impedirá participar a este alumna/o e ocuparía o posto con outro alumna/o.

**SISTEMA DE INSCRICIÓN:** Accede a <https://fedgalmon.gal/a-egam> e inscíbete; as prazas cubriranse por estrita orde de inscrición ata 2 xoves antes do inicio do curso. Calquera dúbida podes consultar en [directortecnico@fedgalmon.gal](mailto:directortecnico@fedgalmon.gal) ou en [secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal)



egam

FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Ksado, n.º 17.  
Oficina 10. 36209 Vigo. Teléfono 986 208 758  
secretaria@fedgalmon.gal — fedgalmon.gal



DEPORTE  
GALEGO

**DEVOLUCIÓN ECONÓMICAS:** Terán que ser solicitadas expresamente polo interesado/a nun correo-e enviado a [secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) e terán dereito á devolución total da cota, só as persoas enfermas ou lesionadas que o comunicaran previamente enviando xunto un certificado médico oficial, asinado por un colexiado/a, indicando a imposibilidade de participar.

## 5. ACOLLIDA

---

**ALOXAMENTO:** Non haberá aloxamento oficial polo que cada alumno/a terá que aloxarse polos seus medios.

**TRANSPORTE:** Non haberá transporte oficial polo que cada alumno/a terá que desprazarse polos seus medios. De todos os xeitos é moito máis ecolóxico e económico compartir transporte para acudir aos cursos.

**MANUTENCIÓN:** Non haberá ningún tipo de manutención a cargo do curso. Haberá un tempo de descanso para o xantar. É recomendable levar algo de comida lixeira e auga.

## 6. VARIOS

---

**DOCUMENTACIÓN A PORTAR AO INICIO DO CURSO:** Ao inicio do curso ao alumnado se lle poderá requirir que mostre a licenza federativa en vigor (de contar con ela), xunto ao seu DNI, o xustificante de pago, e correo-e recibido de confirmación de inscrición (non fai falta imprimir nada).

**MATERIAL INDIVIDUAL OPCIONAL:** o que o alumnado considere que pode aportar tendo en conta os obxectivos e contidos da actividade formativa.

**ALUGUER DE MATERIAL:** A Escola Galega de Alta Montaña non aluga material de montaña algún; preguntade nos vosos Clubs para coñecer se teñen servizo de préstamos de material deportivo.

**EXPULSIÓN DO CURSO:** Calquera persoa que non cumpra os requisitos obrigatorios de experiencia, material ou administrativos, ou que non cumpra intencionadamente as instrucións dos técnicos/as poñendo en risco a súa propia seguridade ou a seguridade de calquera dos outros participantes no curso, poderá ser expulsada do curso sen dereito de compensación económica ou formativa.

**COMUNICACIÓN ENTRE PARTICIPANTES:** Crearase un grupo de whatsapp voluntario entre todos os/as participantes só para resolver comunitariamente dúbidas que poideran xerarse en días previos ao inicio do curso, organizar viaxe,...

**BOLSAS DE AXUDA:** Moitos Clubs federados galegos teñen bolsas para os seus socios/as, e/ou préstamo de material deportivo, para poder participar en cursos da Escola Galega de Alta Montaña. Por favor consulta no teu Club.

**RECOMENDACIÓN DE LECTURA:** Nordic Walking. Claves para una práctica efectiva y segura, Cristina González Castro, 4TREBOL. ISBN: 978-84-697-5850-2

**MÁIS INFORMACIÓN:** Federación Galega de Montañismo - R/ Fotógrafo Luis Ksado 17, Vigo - T. 986 208 758 de luns a venres de 10h a 13:30h ou de 16:30h a 19h ou en [secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) ou en [www.fedgalmon.gal](http://www.fedgalmon.gal)