|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Unidades Deportivas (con características)** | **Dirección** | **Dimensiones** | **Cubierta** | **Distancia a la residencia** |
| Pabellón Central, que comprende: | C.A.R.D. |  | SI | En parcela CARD |
| Pista Polideportiva | “ | 45 x 35 m. | SI |  |
| Gimnasio | “ |  | SI |  |
| Piscina | “ | 25 x 13 m. | SI |  |
| Sala de Musculación | “ |  | SI |  |
| Sauna | “ |  | SI |  |
| Cuatro unidades de vestuarios completos | “ |  | SI |  |
| Pabellón Exterior, que comprende: | C.A.R.D |  | SI | “ |
| Pista Polideportiva |  | 45 x 30 m. | SI |  |
| Dos Salas para preparación física | “ |  | SI |  |
| Sala de Judo | “ |  | SI |  |
| Tres Aulas | “ |  | SI |  |
| Zona Polideportiva al Aire Libre, que comprende: | C.A.R.D. |  | NO | “ |
| Pista de Tenis | “ |  | NO |  |
| Pista de Balonmano-Fútbol Sala | “ |  | NO |  |
| Dos Pistas de Baloncesto-Voleibol | “ |  | NO |  |
| Pabellón Múltiple de Alta Competición I, que comprende: | C.A.R.D. |  | SI | “ |
| Sala de Deportes de Combate | “ | 48 x 28 x 6,05 m. | SI |  |
| Sala de Gimnasia Artística Femenina | “ | 41 x 26 x 7 m. | SI |  |
| Sala de Gimnasia Artística Masculina | “ | 41 x 26 x 7 m. | SI |  |
| Sala de Gimnasia Rítmica | “ | 31 x 21 x 21 m. | SI |  |
| Piscina con ocho calles | “ | 50 x 21 m. | SI |  |
| Sala de Musculación específica para Natación y Triatlon | “ |  | SI |  |
| Sala de Musculación general | “ |  | SI |  |
| Dos Aulas | “ |  | SI |  |
| Sala de Control Médico | “ |  | SI |  |
| Dos Salas de Fisioterapia | “ |  | SI |  |
| Sauna, Baño Turco y Jacuzzi | “ |  | SI |  |
| Doce Unidades de vestuarios completos | “ |  | SI |  |
| Cuarto Control Doping | “ |  | SI |  |
|  |  |  |  |  |
| Pabellón Múltiple de Alta Competición II, que comprende: | C.A.R.D. |  | SI | “ |
| Pista Polideportiva | “ | 24 x 45 x 11 m. | SI |  |
| Sala para Taekwondo y Karate | “ | 225 m2 | SI |  |
| Sala de Boxeo | “ | 335 m2 | SI |  |
| Sala de Triatlon | “ | 225 m2 | SI |  |
| Sala de Tiro Olímpico, máxima distancia 50m. | “ | 470 m2 | SI |  |
| Sala de Esgrima con 11 pistas | “ | 488 m2 | SI |  |
| Sala de Balsas de Piragüismo | “ | 525 m2 | SI |  |
| Sala de Halterofilia | “ | 444 m2 | SI |  |
| Sala de Musculación | “ | 180 m2 | SI |  |
| Sala de Fisioterapia | “ |  | SI |  |
| Cuatro Vestuarios colectivos completos | “ |  | SI |  |
| Dos Vestuarios entrenadores | “ |  | SI |  |
| Cuarto Control Doping | “ |  | SI |  |
|  |  |  |  |  |
| Pista de Atletismo, que comprende: | C.A.R.D. |  | NO |  |
| Pista de 400mts. con ocho calles | “ |  | NO |  |
| Calle para salida de relajación de atletas | “ |  | NO |  |
| Circuito Exterior Hierba Artificial | “ |  | NO |  |
| Campo de Fútbol | “ |  | NO |  |
| Jaula de lanzamiento de Martillo y Disco | “ |  | NO |  |
| Dos círculos de lanzamiento de Peso | “ |  | NO |  |
| Pasillo de Pértiga | “ |  | NO |  |
| Fosos para Salto de Logitud y Triple | “ |  | NO |  |
| Módulo Cubierto de Atletismo, que comprende: | C.A.R.D. |  | SI | “ |
| Recta de seis calles | “ | De 110 mts. | SI |  |
| Áreade saltos horizontales. Longitud y Triple | “ |  | SI |  |
| Área de saltos verticales. Altura y Pértiga | “ |  | SI |  |
| Sala de Musculación | “ |  | SI |  |
| Dos vestuarios | “ |  | SI |  |
| Servicio Médico, Psicológico | “ |  | SI |  |
| Sala de Fisioterapia | “ |  | SI |  |
| Sala de Tiro con Arco. Sotano | “ |  | SI |  |
| Zona de Lanzamientos, que comprende: | C.A.R.D. |  | NO | “ |
| Jaula de lanzamiento de Martillo y Disco | “ |  | NO |  |
| Pasillo de lanzamiento de Jabalina | “ |  | NO |  |
| Tres circulos de lanzamiento de Peso | “ |  | NO |  |
| Pasillo de Triple Salto (entrenamiento) | “ |  | NO |  |
| Sala de Musculación | “ |  | SI |  |
| Dos Vestuarios completos | “ |  | SI |  |
| Zona de Tiro con Arco, que comprende: | C.A.R.D. |  | NO |  |
| Zona de Tiro |  | 90 mts. | NO |  |
| Putting Green, que comprende: | C.A.R.D. |  | NO |  |
| Zona de Putting de 3 hoyos con tee’s y defensas |  |  | NO |  |
| Campo de Hockey Hierba Artificial, que comprende: | C.A.R.D. |  | NO |  |
| Campo reglamentario de Hierba Artificial | “ |  | NO |  |
| Aula | “ |  | SI |  |
| Dos vestuarios colectivos completos y dos de entrenadores | “ |  | SI |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ESPACIOS NATURALES DE USO DEPORTIVO** | | |
| **Espacio natural** | **Características** | **Distancia al Centro** |
| Parque del Oeste | Circuitopedestre natural | 200 mts. |
| Casa de Campo | “ | 500 mts. |
|  |  |  |

**Instalaciones Deportivas del Centro de Alto Rendimiento Deportivo en altura, Sierra Nevada (Granada)**

* MÓDULO DE ATLETISMO CUBIERTO con una recta de 130 m. seis calles de pavimento sintético y una sala adyacente, para saltos con 9 m. de alto en la zona de la pértiga.
* PISCINA CUBIERTA CON 6 CALLESde 50 x 16 m. con ventanas para filmaciones acuáticas y zona de musculación específica.
* PISTA DE ATLETISMO EXTERIORde 400 m. y ocho calles con pavimento sintético de caucho.
* CAMPO CENTRAL DE LA PISTA DE ATLETISMO EXTERIORde hierba sintética de uso polivalente.
* SALA PARA DEPORTES COLECTIVOSde 32 x 23 x 7,8 m. de altura.
* SALA PARA DEPORTES INDIVIDUALESde 32 x 23 x7,8 m. de altura para Esgrima, Halterofilia, Musculación, Judo, Karate, Boxeo, Taekwondo, Gimnasia Rítmica, etc.
* MÓDULOS DE VESTUARIOScon saunas e hidromasaje.
* MÓDULO DE MEDICINA DEPORTIVApara control y asistencia a los entrenamientos, con sala de pruebas de esfuerzo, fisioterapia, electroterapia, laboratorio de biomecánica, etc.
* SALÓN DE ACTOScon equipos de proyección de vídeo y traducción simultánea y un aforo total de 150 personas.
* SALAS DE DESCANSOcon Televisión vía satélite, Servicios de administración, recepción y mantenimiento.
* CIRCUITOS EXTERIORESpara atletismo y ciclismo a distintas alturas.
* RESIDENCIA PARA LOS DEPORTISTASResidencia inaugurada en el 2.004. Anexa a las instalaciones deportivas. Ofrece habitaciones con camas de 2´15cm, televisión y conexión a internet. Seis habitaciones adaptadas para discapacitados físicos.

Servicios: cafetería, comedor, biblioteca, sala de T.V., aulas y sala de internet.

Superficie construida: 7.560 m2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **RELACIÓN DE HABITACIONES** | | | |
| **Planta** | **Habitaciones** | **Suites** | **Dependencias del personal** |
| P.4ª | 27 hab. | 1 suite | 1 viv. Director |
| P.3ª | 27 hab. | 3 suites | - |
| P.2ª | 24 hab. | 2 suites | 4 hab. personal |
| TOTAL | 78 hab. | 6 suites | 4 hab. Personal y 1 viv. Director |

# Servicios del Centro de Alto Rendimiento de San Cugat del Vallés (Barcelona)

## RESIDENCIA

* 325 plazas con habitaciones dobles o cuádruples con baño (TV + Teléfono)
* Bungalows de 8 o 12 plazas
* Pensión Completa
* Media Pensión
* Servicios Separados: Desayuno - Comida - Cena - Dormir

## INSTALACIONES

El CAR dispone actualmente de las seguientes instalaciones para el entrenamiento:

* Sala de musculación
* Salas de musculación de peso libre (2)
* Sala de musculación "Mizuno"
* Sala de Tenis Mesa
* Recta cubierta de Atletismo (100m, 4 Calles, Salto de Pértiga, Foso para Longitud y Triple Salto).
* Piscina cubierta climatizada (25m, 5 Calles de competición y 6 Calles de entrenamiento)
* Piscina descubierta climatizada (50x25m, 10 Calles de competición)
* Sala cubierta de Salto de Altura
* Sala de Halterofilia (5 tarimas)
* Sala de Taekwon-do
* Sala de Lucha
* Sala de Judo
* Sala de Gimnasia Artística Masculina
* Pabellón de Gimnasia Rítmica
* Pabellón polideportivo de parquet (Baloncesto, Balonmanol, Voleibol y Hockeyi Patines)
* Pabellón polideportivo sintético (Baloncesto, Balonmano, Voleibol, Badminton y Tenis)
* Pista de Atletismo
* Zona de Lanzamientos (1 pasillo de Javalina, 2 círculos de peso, 2 círculos de Disco y Martillo con jaula)
* Campo de cesped natural
* Campo de Fútbol de cesped natural
* Pistas de Tenis (5)
* Circuito de Jogging (2000m)
* Estación de acondicionamiento físico al aire libre

## SERVICIOS ASISTENCIALES Y CIENTÍFICOS

### MEDICINA ASISTENCIAL

* Reconocimiento de salud
* Consulta Médica
* Analítica básica
* Analítica especializada
* Pruebas especiales
* Medicación asistencial
* Consulta Traumatológica
* Visita Especialista
* Radiografía
* Ecografía
* Ecocardiografía
* Gamagrafía
* Resonancia Magnética MRI

### PODOLOGÍA

* Consulta Podológica
* Estudio podológico
* Ortesis (plantillas)

### FISIOTERAPIA

* Tratamiento manual
* Masoterapia
* Masaje recuperación
* Estiramientos musculares
* Diadinámicas
* Interferenciales
* Iontoforesis
* Electroestimulación
* T.N.S.
* Microondas
* Ultrasonidos
* Infrarojos
* Vendaje funcional
* Baños parafina
* Baños de contraste
* Crioterapia
* Tratamiento R.P.G.
* Hidroterapia Tratamiento man.
* Hidroterapia SPA
* Sauna
* Electroterapia
* Laserterapia
* Magnetoterapia

### OPTOMETRIA

* Examen visual optométrico básico
* Examen visual optométrico selectivo
* Examen visual optométrico completo
* Evaluación visión periférica (ACU-VISION)
* Lentes de contacto
* Gafas deportivas adaptadas
* Diseño Programa Entrenamiento Visual
* Programa Entrenamiento Visual Compl.
* Sesión Entrenamiento Visual

## PLANIFICACIÓN Y SOPORTE

* Sistematización de la Planificación
* Documentación Técnica
* Intervención en la Planificación
* Consulting de planificación individual
* Consulting de planificación grupo
* Control deportivo
* Documentación CDROM SPORT-DISCUS(Max.30p)

## FISIOLOGÍA

* Cineantropometría
* Ergogasometría
* Pruebas de lactatemia
* Pruebas de Ph
* Pruebas de campo
* Analítica control entrenamiento
* Pruebas especiales
* Test dinamométrico CYBEX
* Pulsómetros SPORTESTER
* Flexibilidad
* Predicción talla
* Estudio Composición Corporal MRI
* Estudio Metabolismo muscular MRE

### NUTRICIÓN

* Consulting dietético
* Estudio nutricional computerizado
* Diseño de menús

## PSICOLOGÍA

* Prueba psicológica
* \*Sesión individual
* Sesión grupal
* 1ª entrevista evaluación
* Sesión de asesoramiento

## BIOMECÁNICA

* Sesión grabación 2D
* Sesión grabación 3D
* Análisis bidimensional Sistema CAR
* Análisis bidimensional PEAK PERFORMANCE
* Análisis tridimensional PEAK PERFORMANCE
* Visualización COMPAMM-SPORT
* Análisis COMPAMM-SPORT
* Simulación COMPAMM-SPORT
* COMPAMM-SPORT para TV
* Software Análisis Bidimensional CAR
* Cronometraje Células fotoeléctricas CAR
* Cronometraje Células fotoeléctricas HEUER(IND)
* Cronometraje Células fotoeléctricas HEUER(GR.)
* Análisis Plataforma Fuerzas KISTLER(IND)
* Análisis Plataforma Fuerzas KISTLER(GR)
* Estudio EMG Noraxon (IND)
* Estudio EMG Noraxon (GR)

## I + D

* Proyectos de investigación a medida

PÁGINA CONADE [www.**conade**.gob.mx/](http://www.conade.gob.mx/)

DEPORTE GDF <http://www.deporte.df.gob.mx/>

DEPORTE ESPAÑA <http://www.csd.gob.es/csd>