

CONVOCATÒRIA 1a CONCENTRACIÓ GRUP TECNIFICACIÓ 3 (ARC-PA)

Benvolgut/da President/a,

Seguint les indicacions del Programa ARC de Patinatge Artístic, i pel vostre coneixement, us adjuntem la relació d'esportistes que han estat **convocats/des** per la primera **concentració** del grup Tecnificació 3 dels dies **5 i 6 de Novembre** de 2016 (dissabte i diumenge) que es farà a les instal·lacions del **CAR DE SANT CUGAT** (c/ Alcalde Barnils, s/n). Els horaris són: de **9h a 21h ambdós dies** (en annex els horaris i la programació)

TÈCNIC INTERNACIONAL CONVIDAT: **LUCA D'ALISERA**

Tots/es els/les esportistes concentrats/des tenen el dinar inclòs ambdós dies. Així mateix, tots/es aquells/es esportistes que ho desitgin i sol·licitin abans del dia 26 d'Octubre **podran quedar-se en Règim de Pensió Completa (dormint al CAR de Sant Cugat del Vallès) sense cost també**. (places màximes 13, otorgades per rigurós ordre de sol·licitud a arc@fecapa.cat i amb preferència per als esportistes amb residència en punts més llunyans al CAR de Sant Cugat del Vallès).

Aquesta convocatòria es regeix segons el nou conveni de col·laboració entre la Federació Catalana Patinatge (ARC) i la Real Federació Española de Patinaje (Nuevos Valores).

Tot esperant rebre la vostra col·laboració, aprofito l'avinentesa per saludar-vos cordialment.

Per qualsevol aclariment resto a la vostra disposició.



Mònica Piosa
Directora tècnica/Responsable ARC

Barcelona, 14 d'octubre de 2016

- **AVIS IMPORTANT: En cas que l'esportista convocat/da no pugui assistir a la concentració, cal que ho justifiqui per escrit abans del dia 26 d'octubre a: arc@fecapa.cat.**

Amb el suport de:

RELACIÓ ESPORTISTES GRUP TECNIFICACIÓ 3

SÈNIOR – FEMENÍ		SÈNIOR – MASCULÍ	
NOM	CLUB	NOM	CLUB
Mónica Gimeno	CPA Mollerussa Pla d'Urgell	Pere Marsinyach	Foment Cardoní
Carla Nonell	CP Polinyà	Llorenç Alvarez	CPA Ripollet
Sara Castillo	CP Parets	Sergi Bonsoms	CP Calafell
Nadia Alsinet	CP Tordera	Kevin Bordas	CPA Perelada
Carla Escrich	CPA Caldes d'Estrac		
Silvia Rodriguez	CP Parets		

JÚNIOR – FEMENÍ		JÚNIOR – MASCULÍ	
NOM	CLUB	NOM	CLUB
Elisa Tomás	CP L'Aldea	David Andrè	CP Parets
		Eloi Canals	CPA Calella
		Aleix Torres	CPA Tona
		Marc Chornet	CPA Sant Vicenç Montalt

JUVENIL – FEMENÍ		JUVENIL – MASCULÍ	
NOM	CLUB	NOM	CLUB
Ariadna Milara	CPA Mollerussa Pla d'Urgell	Pau García	CP Parets
Mercé Llordella	Foment Cardoní	Alex Medina	CP Valls
Anna Rabassa	CPA Ripollet	Pol Torres	PA Mataró
Lidia Pujol	CPA Sant Vicenç Montalt		
Marina Luna	CPA Calella		

CADET – FEMENÍ		CADET – MASCULÍ	
NOM	CLUB	NOM	CLUB
Sandra Nuñez	PA Mataró	Ot Dalmau	CPA Ripollet
Claudia Aguado	CPA Ripollet	Jordi Anfruns	PA Mataró
Desiré González	PA Mataró	Biel Jané	Foment Cardoní
Carla Mendez	PA Santa Eulàlia Ronçana		

INFANTIL – FEMENÍ		INFANTIL - MASCULÍ	
NOM	CLUB	NOM	CLUB
Aina Martin	CP Parets	Aleix Bou	CN Terrassa
Aina Lafuente	CPA Ripollet		
Ariadna Garrasino	CP Lloret		
Sara Ortiz	PA Mataró		
Elna Francés	CPA Ripollet		
Noelia Jimenez	PA Gramanet		

Amb el suport de:

HORARI DE LA 1ª JORNADA DE TECNIFICACIÓ 3 DE LLIURE PROGRAMA ARC 2016 5 i 6 de Novembre		
HORES	PREPARACIÓ TÈCNICA	EXPRESSIÓ CORPORAL/ PREP. FÍSICA/ TALLERS/SERVEIS (*)
DISSABTE 5 (CAR DE SANT CUGAT)		
9:00h a 10:00h	GRUP 1	GRUP 3
10:00h a 11:00h	GRUP 2	GRUP 4
11:00h a 12:00h	GRUP 3	GRUP 5
12:00h a 13:00h	GRUP 4	GRUP 1
13:00h a 14:00h	GRUP 5	GRUP 2
14:00h a 15:10h	DINAR (CAR DE SANT CUGAT)	
15:10h a 16:20h	GRUP 1	GRUP 3
16:20h a 17:30h	GRUP 2	GRUP 4
17:30h a 18:40h	GRUP 3	GRUP 5
18:40h a 19:50h	GRUP 4	GRUP 1
19:50h a 21:00h	GRUP 5	GRUP 2
SOPAR (CAR DE SANT CUGAT)		
DIUMENGE 6 (CAR DE SANT CUGAT)		
9:00h a 10:00h	GRUP 1	GRUP 4
10:00h a 11:00h	GRUP 2	GRUP 5
11:00h a 12:00h	GRUP 3	GRUP 1
12:00h a 13:00h	GRUP 4	GRUP 2
13:00h a 14:00h	GRUP 5	GRUP 3
14:00h a 15:00h	DINAR (CAR DE SANT CUGAT)	
15:10h a 16:20h	GRUP 1	GRUP 3
16:20h a 17:30h	GRUP 2	GRUP 4
17:30h a 18:40h	GRUP 3	GRUP 5
18:40h a 19:50h	GRUP 4	GRUP 1
19:50h a 21:00h	GRUP 5	GRUP 2

(*) En aquestes franges horàries es tecnificarà a cada grup d'ARC-PA TECNIFICACIÓ 3 en diferents àrees de treball amb diferents professionals de cada sector, tals com:

EXPRESSIÓ CORPORAL
PREPARACIÓ FÍSICA
VISUALITZACIÓ
NUTRICIÓ
FISIOTERÀPIA
PODOLOGIA
COACHING

Amb el suport de: