

CONVOCATÒRIA 2a CONCENTRACIÓ GRUP TECNIFICACIÓ 3 (ARC TEC3-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 **segona concentració** del grup Tecnificació 3 dels dies **3 i 4 de Desembre** 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 dissabte i de 9h a 19h diumenge** (en annex els horaris i la programació provisional).

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 28 de Novembre **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 Federación 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, 18 de Novembre 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 28 de Novembre 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
Sara Castillo	CP Parets	Llorenç Alvarez	CPA Ripollet
Nadia Alsinet	CP Tordera	Sergi Bonsoms	CP Calafell
Carla Escrich	CPA Caldes d'Estrac	Kevin Bordas	CPA Perelada
Silvia Rodriguez	CP Parets		

JÚNIOR – FEMENÍ		JÚNIOR – MASCULÍ	
NOM	CLUB	NOM	CLUB
		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	Arnau Perez	CPA Tona
Ariadna Garrasino	CP Lloret		
Sara Ortiz	PA Mataró		
Elna Francés	CPA Ripollet		
Julia Amado	CP Salou		
Lucia Villacampa	CP Torrent de Cinca		
Noelia Jimenez	PA Gramanet		
Anouk Vizcarro	CP L'Aldea		

Amb el suport de:

HORARI PROVISIONAL DE LA 2ª JORNADA DE TECNIFICACIÓ 3 DE LLIURE PROGRAMA ARC 2016 3 i 4 de Desembre		
HORES	PREPARACIÓ TÈCNICA	EXPRESSIÓ CORPORAL/ PREP. FÍSICA/ TALLERS/SERVEIS (*)
DISSABTE 3 (CAR DE SANT CUGAT)		
9:00h a 10:00h	GRUP 5	GRUP 3
10:00h a 11:00h	GRUP 4	GRUP 2
11:00h a 12:00h	GRUP 3	GRUP 1
12:00h a 13:00h	GRUP 2	GRUP 5
13:00h a 14:00h	GRUP 1	GRUP 4
14:00h a 15:10h	DINAR (CAR DE SANT CUGAT)	
15:10h a 16:20h	GRUP 5	GRUP 3
16:20h a 17:30h	GRUP 4	GRUP 2
17:30h a 18:40h	GRUP 3	GRUP 1
18:40h a 19:50h	GRUP 2	GRUP 5
19:50h a 21:00h	GRUP 1	GRUP 4
SOPAR (CAR DE SANT CUGAT)		
DIUMENGE 4 (CAR DE SANT CUGAT)		
9:00h a 10:00h	GRUP 5	GRUP 3
10:00h a 11:00h	GRUP 4	GRUP 2
11:00h a 12:00h	GRUP 3	GRUP 1
12:00h a 13:00h	GRUP 2	GRUP 5
13:00h a 14:00h	GRUP 1	GRUP 4
14:00h a 14:45h	DINAR (CAR DE SANT CUGAT)	
14:45h a 15:30h	GRUP 5	GRUP 3
15:30h a 16:15h	GRUP 4	GRUP 2
16:15h a 17:00h	GRUP 3	GRUP 1
17:00h a 17:45h	GRUP 2	GRUP 5
17:45h a 18:30h	GRUP 1	GRUP 4

(*) 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: