

# VIII ESTADES PATINATGE ARTÍSTIC

PLATJA D'ARO  
Girona, Costa Brava

Del 29 de Agosto al 2 de Septiembre de 2016



Organiza



Foment Deportivo Cassanenc

Colabora



<http://www.fdcassanenc.cat/>

## LUGAR

Pabellón polideportivo de Platja d'Aro

## TIPO ESTANCIA

**Estancia a pensión completa:** Hotel Platja Park (situado cerca del pabellón)

Llegada: Lunes 29 de Agosto entre las 9h y las 10 h en el hotel

Recogida: Viernes 2 de Septiembre entre las 20h y las 21h en el hotel

**Estancia de día:** Llegada a las 9h y recogida a las 19h en el pabellón. Pequeño desayuno a media mañana, comida (en el hotel Platja Park) y merienda

## MATERIAL A LLEVAR

- 1.-Fotocopia targeta sanitaria y DNI. / 2.-Autorización del padre/madre o tutor legal (en la web).
- 3.-Comprobante transferencia bancaria./ 4.-Discos Competición
- 5.-Ropa adecuada para las diferentes actividades (mallas, bañador, toalla, ropa de deporte...
- 6.-Calzado deportivo y patines (libre y escuela)/ 7.-Muda diaria para 5 días (alguna ropa de abrigo)

## PRECIOS ESTANCIA

| Tipo estancia | Estancia completa | Estancia de día |
|---------------|-------------------|-----------------|
| 1 patinador   | 370€              | 260€            |
| 2 Hermanos    | 690€              | 470€            |

## INSCRIPCIÓN Y PAGO

La inscripción se realizará a partir del 15 de Abril y hasta el 29 de Julio en la web

Durante este período se realizará un primer pago de 150€ por patinador/a

El resto del pago deberá hacerse efectivo antes del 19 de Agosto

### Como realizar el pago

1.- A partir de tarjeta bancaria de cualquier entidad en los cajeros automáticos **Banc Sabadell**.

Pasos a seguir: Introducir tarjeta de cualquier entidad(Ho hay ningún tipo de comisión)/ Opción pagos a terceros/ Introducir el pin de su tarjeta/ Introducir código entidad **004012** / Introducir cantidad a pagar/ Introducir el concepto ( Nombre y apellido patinador/a)

2.- Transferencia bancaria con Concepto Estancia y Nombre y Apellido Patinador/a

IBAN: ES04 0081 0248 8200 0125 8230 / CCC: 0081 0248 82 0001258230

**Para dudas en relación al campus: [fdcassanencpa@gmail.com](mailto:fdcassanencpa@gmail.com)**

**Eva Albertí 609978632**

## NIVELL DE PATINAGE

Promoción

Iniciación C, B, A , Certificado i Debutantes

Categorías: alevín, infantil, cadete, juvenil, júnior, sénior.

## OBJETIVOS Y ACTIVIDADES

Iniciar la pretemporada con una buena preparación física para afrontar mejor las pruebas y competiciones de la temporada 2016-17

Potenciación de piernas mediante juegos en la arena de la playa y baños de tonificación

Estiramientos, posturación, calentamiento siguiendo el método PILATES.

Desarrollar, perfeccionar y visualizar los fundamentos técnicos del patinaje artístico.

Coreografías y pasos frente a espejos con la profesora de danza.

Repaso de la técnica de saltos y piruetas. Empezar la práctica de elementos nuevos de cara al inicio de la temporada

Otras actividades lúdicas: talleres, juegos, piscina,...

Convivencia de patinadores y entrenadores en un ambiente lúdico-deportivo.

## ENTRENADORES, PREPARADORES I MONITORES

|                        |                       |                        |                                      |
|------------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------------------|
| <b>Jordi Dalmau</b>    | Técnico internacional | <b>Aitor Sacristan</b> | Técnico nacional y preparador físico |
| <b>Cristina Gibaja</b> | Técnico Internacional | <b>Neus Vergara</b>    | Danza, coreografía y pilates         |
| <b>Jorge Escribano</b> | Técnico Internacional | <b>Judit Vegas</b>     | Monitora territorial                 |
| <b>Eva Estañol</b>     | Técnico Internacional |                        |                                      |

## OBJETIVOS Y ACTIVIDADES ESPECÍFICAS SEGUN GRUPOS DE TRABAJO

PRETEMPORADA

PREPARACIÓN CAMPEONATOS NACIONAL E INTERNACIONAL

FIGURAS OBLIGATORIAS Y PATINAJE LIBRE

PAREJAS ARTÍSTICO

SHOW