



II Tecnificación
de patinaje artístico
Arenys de Mar !
del 30 al 4 de agosto

Casa de Colonias

Casal de Sant Vicenç





Complejo deportivo Municipal Fondo de les Creus



Equipo técnico

JANET RUIZ

Entrenadora internacional

ANNA BENET

Entrenadora nacional nivel III

IVET PLANA

Entrenadora nacional nivel III

JÚLIA FIGUEROA

Entrenadora nivel II y preparadora física CAFE

CRISTINA CASTRO

Entrenadora Solo Dance

ANTONELLA DE LEÓN

Entrenadora nacional de gimnasia rítmica

LLORENÇ ALVAREZ

Entrenador nacional nivel III y coreógrafo

JUEZ NACIONAL PARA CONTROL DISCOS

Juez nacional implicado en el nuevo sistema de juzgamiento Roll Art para control de discos

GRUPOS REDUCIDOS DE MÁXIMO 10 PATINADORES

la orientación de esta tecnificación es preparar los campeonatos del mes de agosto, septiembre y octubre del 2018:

- CAMPEONATO EUROPA, AZORES 2018
- CAMPEONATO DEL MUNDO, PARIS 2018
- CAMPEONATO ESPAÑA ALEVIN E INFANTIL, SANTANDER 2018
- CAMPEONATO OPEN BCN SEPTIEMBRE / OCTUBRE
- COPA EUROPA, FUENGIROLA 2018
- COPA ITALIA

Es por ello que necesitamos la programación que lleven los patinadores/as durante la temporada.

SESIONES DE 1,15 H A LO LARGO DE LA JORNADA

Material

- PATINES LIBRE
 - ROPA DEPORTIVA
 - ROPA DE PATINAJE
 - TOALLA DE PLAYA Y DUCHA
 - CHANCLAS DE PLAYA Y DUCHA
 - SÁBANAS (SACO DE DORMIR)
 - COJÍN DE DORMIR
 - GORRO DE PISCINA
 - LIBRETA Y ESTUCHE
 - SPINNER
-
- FICHA FEDERATIVA
 - TARJETA SANITARIA
 - DNI

Precios y horarios

PRECIO 390 € TOTAL

INCLUYE:

- PENSIÓN COMPLETA CON COMIDA Y MERIENDA
- SEGURO NOMINAL
- PISCINA
- PLAYA
- SESIONES DE PATINAJE LIBRE
- SESIONES DE FIGURES OBLIGATORIAS
- SESIONES PREPARACIÓN FÍSICA
- SESIONES DE DANSA
- GIMKANA
- TALLERES DE MANUALIDADES

(pago en efectivo el primer día de la llegada)

ENTRADA: 10 H 30 AGOSTO (LUNES)

SALIDA: 19 H 4 AGOSTO (SÁBADO)

● Las sesiones se iniciarán a las 9 de la mañana y finalizarán a las 21 horas

● GRUPOS DE COMO A MÁXIMO 10 PERSONAS

● **PEQUEÑA EXHIBICIÓN EL SÁBADO 4 DE AGOSTO A LAS 18.30 H CON PUERTAS ABIERTAS**

SESIONES DE 1,15 H A LO LARGO DE LA JORNADA

Varias sesiones alternadas para trabajar de forma específica a lo largo del día:

- SALTOS
- PIRUETAS
- COMBOS SALTOS
- PROGRAMA CORTO
- PROGRAMA LARGO
- SESIONES ESPECÍFICAS DE PREPARACIÓN FÍSICA: resistencia, flexibilidad y potencia.
- PATINAJE BASE Y SOLO DANCE
- TALLER DE DANZA Y EXPRESIÓN CORPORAL
- MANUALIDADES
- JORNADAS DE PREPARACIÓN FÍSICA EN LA PLAYA

INSCRIPCIÓN

- NOMBRE:
- APELLIDOS:
- CATEGORIA:
- FEDERACIÓN:
- CLUB:
- FICHA FEDERATIVA:
- **TARJETA SANITARIA:**
- **TELÉFONOS DE CONTACTO:**
- DIRECCIÓN ELECTRÓNICA:
- DIRECCIÓN :
- **ALÉRGIAS O ENFERMEDADES:**
- OTROS:
- CAMPEONATO A PREPARAR:
- OBJETIVOS MARCADOS POR SU TÉCNICO:
- PROGRAMA ESPECÍFICO DE PREPARACIÓN FÍSICA:
(Traer la programación mencionada)
- **OBJETIVOS DEL PATINADOR/A EN LA TECNIFICACIÓN:**



ARENYS DE MAR

Arenys de Mar es uno de los municipios principales de la comarca del Maresme. Con una superficie de 6,5 kilómetros cuadrados, a 1 de enero de 2014, el padrón municipal había censados 15.308 habitantes. La proximidad de la metrópoli barcelonesa y los flujos demográficos de los últimos años no han afectado el carácter que le ha dado ser un pueblo pequeño que ha ido creciendo equilibradamente . Arenys de Mar tiene una gran actividad social y los areñenses se sienten muy orgullosos de su ciudad . La historia local y los proyectos de futuro que aún la población son relatados con verdadera pasión en voz de un areñense . A veces, según hacia donde lleve la conversación , el motivo de sabelotodo , que se da a los areñenses , puede llegar a parecer más que merecido por la gran cantidad de información y detalles que

El núcleo urbano de Arenys de Mar está situado a 40 km de Barcelona. Hay muy buena comunicación, sea por la carretera N - 11 o la autopista C - 32. El tren de cercanías (línea C - 1) cubre el trayecto hasta la plaza de Cataluña en 50 minutos. La carretera C - 61 mantiene las comunicaciones hacia el interior, a través de Collsacreu, con la autopista AP- 7 (salida de Sant Celoni). El macizo del Montseny queda muy cerca y el Parque Natural del Corredor - Montnegre es apenas a unos cuantos kilómetros. Girona está a 60 km y Montserrat a una hora larga de viaje. El aeropuerto de Barcelona está a 56 km y el de Gerona-Costa Brava a 40 km



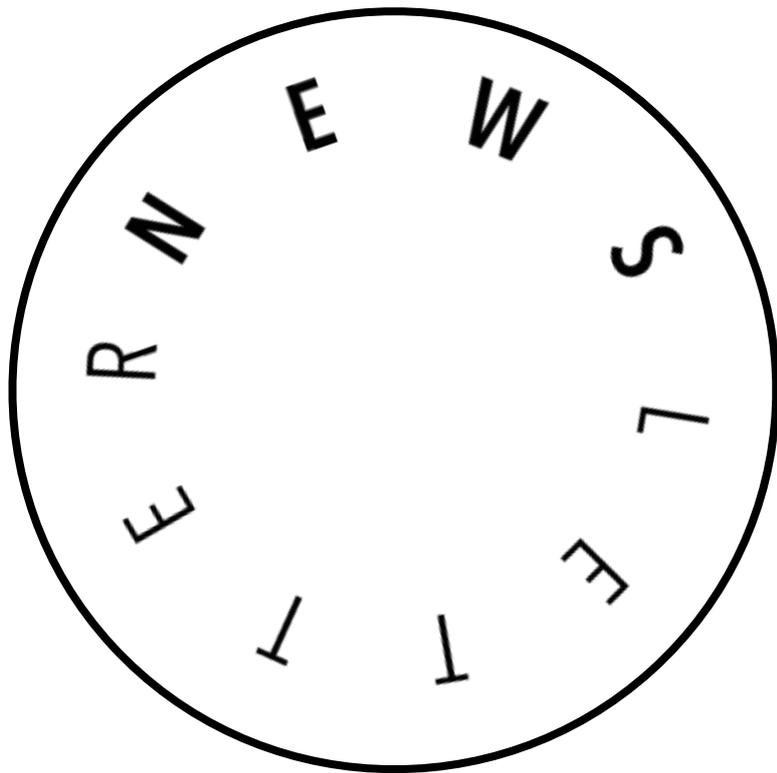
El puerto de Arenys es uno de los más importantes de la costa catalana. Es el ejemplo más evidente de la larga historia y tradición marinera de la villa. La pesca y toda la industria que se crea en el entorno del puerto mueven gran parte de la actividad económica de la población. El puerto concentra casi toda la flota pesquera de la comarca. La subasta del pescado que tiene lugar cada tarde cuando vuelven los quillats y las barcas es un espectáculo pintoresco que atrae a muchos visitantes. El pescado que sale de la lonja de Arenys es valorado en toda Cataluña, sobre todo las

gambas. Los restauradores locales y el celebran, durante el otoño, un certamen gastronómico, el Calamarenys, que tiene como principal protagonista el calamar de Arenys.



Todo el litoral arenense está bordeado por extensas playas que quedan enmarcadas por las colinas que llegan hasta la orilla del mar, un anuncio de la vecina Costa Brava. El puerto tiene un gran espacio dedicado a las embarcaciones deportivas, con modernas instalaciones para alojar a los barcos de paso. Durante el verano muchos veleros se detienen en sus singladuras mediterráneas. Los astilleros, que en el pasado construyeron gran parte de la flota comercial catalana que hizo las Américas, continúan siendo una importante industria local.

I Tecnificación de patinaje



OS ESPERAMOS!

BIENVENIDOS!

El CP Arenys de Mar y el CPA Ripollet dos clubs hermanados han organizado por primera vez una tecnificación de patinaje artístico en la Vila d'Arenys de Mar aprovechando la playa y el verano.

Es una prueba piloto para diseñar un tipo de tecnificación diferente, con grupos reducidos y con el trabajo específico orientado a las próximas competiciones.

Es una tecnificación reducida a un máximo de 30 patinadores/as para dar el máximo servicio al deportista.

Se tiene en cuenta el trabajo previo del técnico del patinador y se necesita la comunicación y colaboración del mismo para sacar el máximo rendimiento del atleta.

CONTACTO:

JANET RUIZ 670440 777

ANNA BENET 638 436 132

**E-MAIL: tecarenys@gmail.com
janetstrobe@icloud.com**

