



L'esport 
***mou** Catalunya*



Generalitat de Catalunya
Departament de la Vicepresidència
Secretaria General de l'Esport

INFORME EQUIP CENTRE DE TECNIFICACIÓ Cerdanya de SNOWBOARD 2010/2011

RELACIÓ ESPORTISTES

NOM	1er COGNOM	2on COGNOM	D. NAIXEMENT
AXEL	SAPERA	SOLANA	1995
FERNANDO	GARCIA-COCA	PIERA	1995
ORIOI	FARGÀS	SALVADÓ	1993
MAURO	BORRAS	BONET	1994
ROGER	CORTÉS	PONS	1994
PAU	BARTOLO	MAS	1997

TÈCNICS

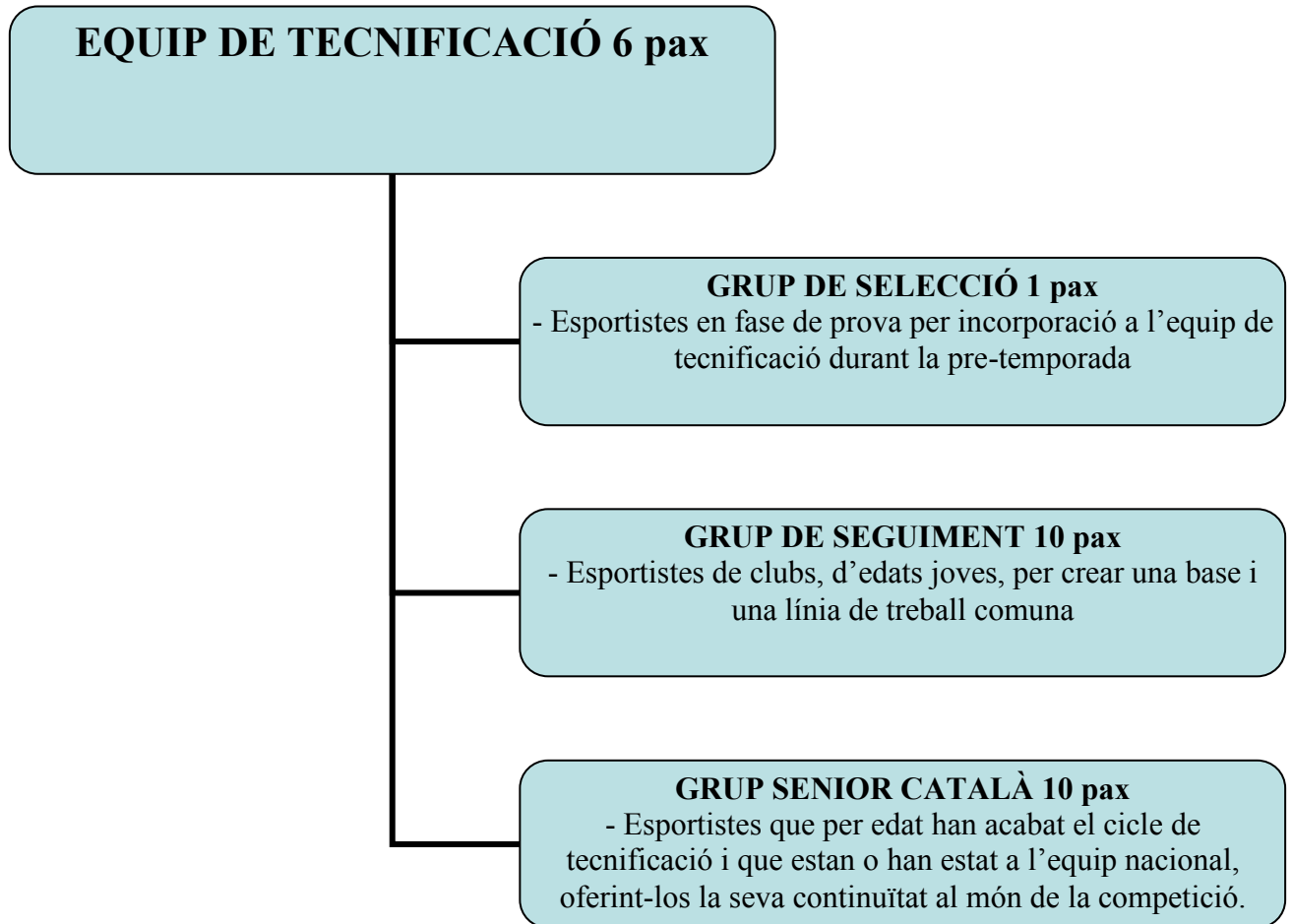
COORDINADOR I RESPONSABLE
DEL PROGRAMA DE SNOWBOARD _____ MANEL BORRAS

ENTRENADORS _____ SANTI CORRAL
ALEX MARTIN

PREPARADOR FÍSIC _____ ALVARO RANCE

TUTORIA _____ PAU RIBERA

ESTRUCTURA 2010/2011



COMPONENTS GRUPS

GRUP DE SELECCIÓ:

- Jan Pujol

GRUP DE SEGUIMENT:

- CEMT 6 esportistes
- LLÍVIA 2 esportistes
- SG 2 esportistes

GRUP SENIOR:

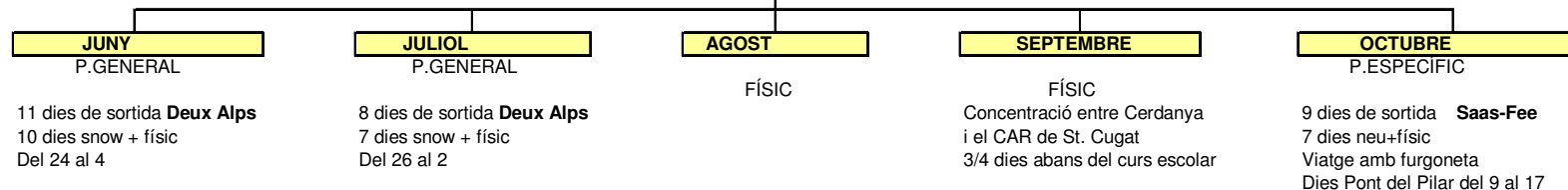
- Climent Raventos
- Nicolau Valverde
- Roger Sas
- Anna Amor
- Queralt Castellet
- Isaac Vergés
- Ruben Vergés
- Carles Manich
- Carles Torner
- Josep Castellet

RFEDI ----

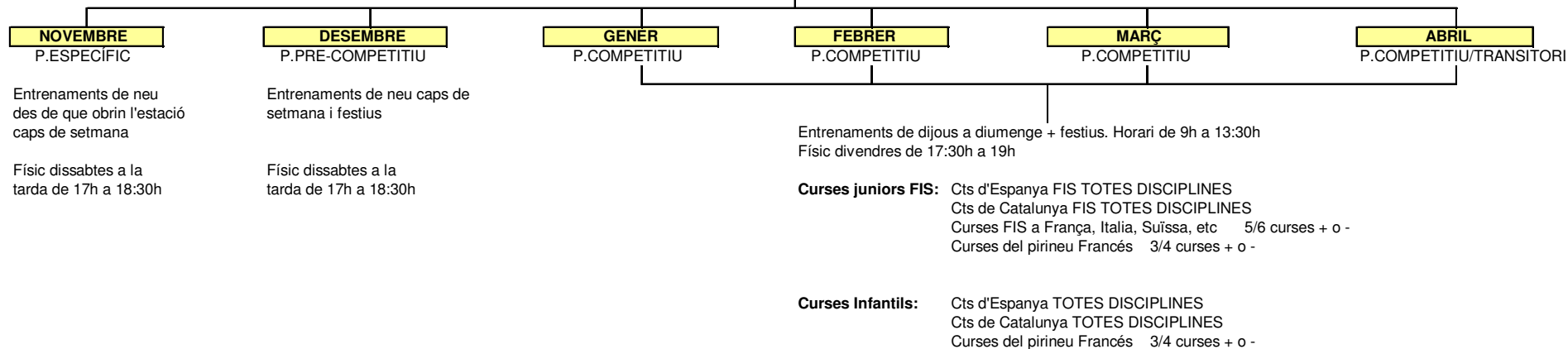
PLANIFICACIÓ TEMPORADA 2011/12

PLANING ANUAL TECNIFICACIÓ SNOW 2010 / 2011

PRE-TEMPORADA



TEMPORADA



DADES GENERALS

MODALITAT REALITZADES

- SBX Snowboardercross
- HP Half-pipe
- SBS Slope-style
- BA Big-Air
- PGS Paral·lel slàlom

CATEGORIES

- Infantil I / Infantil II
- Junior

UBICACIÓ ENTRENAMENTS

- La Molina (forfait de temporada)
- Masella (forfait de temporada)
- Font-Romeu (puntualment)
- Arinsal i Soldeu (puntualment)
- FÍSIC: Poliesportiu de Puigcerdà, poliesportiu de Bolvir i gimnàs de La Molina

HORARIS D'ENTRENAMENTS

- De dijous a diumenge i festius de 9:00h a 14:00h
- FÍSIC: Divendres de 17:30h a 19h

PUNTS FIS, LLISTES (TECNIFICACIÓ)



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI
INTERNATIONAL SKI FEDERATION
INTERNATIONALER SKI VERBAND



Last name :	Gender : (all)	Sector : Snowboarding
First name :	Nation : SPA	Order by : Lastname
FIS Code :		

FIS Code	Competitor	Nation	YoB	PAR	Rank s	SBX	Rank s	HP	Rank s	BA	Rank s	SBS	Rank s
9490168	ARDINES Xabier	SPA	95	2.40	625 -	---	---	---	---	---	---	---	---
9490158	AZULA Manex	SPA	95	---	---	---	---	21.60	208 -	15.00	157 -	24.00	116 -
9490156	BARTOLO Pau	SPA	97	---	---	---	---	24.00	197 -	---	---	9.60	232 -
9490131	BORRAS Mauro	SPA	94	12.00	369 +	4.09	577 +	21.50	209 +	10.80	176 +	3.60	396 +
1499954	CERVERA Andrea	SPA	93	12.00	274 -	---	---	9.60	200 -	10.80	31 -	8.70	121 -
9490155	CERVERA Inigo	SPA	95	4.20	547 -	3.12	629 -	8.40	333 -	---	---	4.20	372 -
9490123	CORTES Roger	SPA	94	13.50	349 +	16.61	337 +	12.50	277 +	7.80	205 +	1.50	478 +
9490167	DELGADO Javier	SPA	94	3.00	598 -	2.81	648 -	1.44	517 -	---	---	---	---
9490143	EGUIBAR Lucas	SPA	94	11.95	372	58.90	147	27.00	186 -	10.80	180 *	6.00	315 -
1499950	EGUIBAR Sara	SPA	95	---	---	15.12	221 -	---	---	---	---	---	---
9490174	EMBARBA Alejandro	SPA	94	---	---	---	---	1.56	508 -	---	---	0.96	519 -
9490132	FARGAS Oriol	SPA	93	14.40	338 *	22.80	283 *	105.00	81	5.76	230 *	1.98	465 *
1499944	FRANCIA Tania	SPA	93	0.48	390 *	0.43	339 *	---	---	9.60	32 -	---	---
1499953	GARCIA Elena	SPA	95	13.50	263 -	12.00	237 -	30.00	132 -	18.00	15 -	24.00	65 -
9490133	GARCIA Tomas	SPA	93	0.10	789 *	1.44	730 *	15.60	246 -	6.00	228 -	8.70	254 -
9490157	GARCIA-COCA Fernando	SPA	95	5.40	516 -	1.87	708 -	13.20	270 -	4.20	250 -	2.40	441 -
9490165	GISASOLA Mikel	SPA	94	1.50	660 -	1.49	727 -	---	---	3.00	266 -	---	---
9490152	HOZ Igor Pablo	SPA	93	0.66	704 -	---	---	2.70	466 -	---	---	---	---
9490166	LARRAZABAL Javier	SPA	95	10.80	391 -	7.80	464 -	4.80	397 -	---	---	3.30	411 -
9490176	MARTINEZ Gorka	SPA	95	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
9490170	PASCUAL Joan	SPA	95	1.35	666 -	2.50	666 -	3.60	439 -	---	---	---	---
9490159	PUJOL Jan	SPA	95	3.60	576 -	11.70	398 -	14.40	257 -	3.60	260 -	4.50	360 -
9490147	REGUANT Gerard	SPA	95	1.80	644 -	1.54	722 -	7.20	358 -	7.20	210 -	1.35	489 -
1499947	RODRIGUEZ Natalia	SPA	95	7.80	312 -	10.80	243 -	15.00	181 -	12.00	28 -	13.50	100 -
9490130	SAPERA Axel	SPA	95	---	---	1.98	702	7.20	355 *	6.60	219 -	18.00	148 -
9490171	SAS Arnau	SPA	95	6.60	477 -	4.68	556 -	---	---	---	---	---	---

This website is the only official website of the Fédération Internationale de Ski ("FIS"), the International Ski Federation, and is © FIS. All rights reserved.
No commercial reproduction, adaptation, distribution or transmission of any part or parts of this website or any information contained, herein by any means whatsoever is permitted without the prior written permission of FIS.

ESPORTISTES TECNIFICACIÓ Cerdanya SNOWBOARD

OBJECTIU ACONSEGUIT DEL RANKING

PUNTS FIS, LLISTES (CATALANS)



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI
INTERNATIONAL SKI FEDERATION
INTERNATIONALER SKI VERBAND



Last name :	Gender : (all)	Sector : Snowboarding
First name :	Nation : SPA	Order by : Lastname
FIS Code :		

FIS Code	Competitor	Nation	YoB	PAR	Rank s	SBX	Rank s	HP	Rank s	BA	Rank s	SBS	Rank s
9490110	ALCARAZ Iker	SPA	91	5.76	503 *	1.72	712 -	---	---	2.70	268 *	1.50	478 -
1499924	AMOR Ana	SPA	91	0.60	383 *	260.00	25	2.16	242 *	---	---	---	---
9490160	ARDINES Iker	SPA	90	0.96	682 -	1.56	721 -	2.16	483 -	---	---	---	---
9490061	CARCELEN Enrique	SPA	91	---	---	---	---	6.60	365 -	2.40	278 -	---	---
1494988	CASTELLET Josep	SPA	85	0.02	824 <	0.25	829 <	10.80	293 *	19.40	133	15.00	171 -
1499921	CASTELLET Queralt	SPA	89	0.05	415 *	0.30	341 <	600.00	7	1.38	42 *	---	---
9490105	ESPANA Borja	SPA	88	8.70	426 -	8.58	453 -	6.00	374 -	5.40	234 -	7.20	280 -
1499912	FERNANDEZ- CAVADA ...	SPA	85	24.00	209 -	15.00	223 -	---	---	---	---	---	---
9490175	GONZALEZ Miguel	SPA	85	0.84	690 -	---	---	---	---	---	---	---	---
9490102	HERNANDEZ Regino	SPA	91	15.00	327 -	296.00	31	30.00	178 -	30.00	106 -	30.00	90 -
9490005	HERRERO Laro	SPA	90	18.00	297 -	61.65	145	---	---	---	---	---	---
1499952	LUQUE Itziar	SPA	87	15.00	253 -	18.00	212 -	13.50	189 -	13.50	26 -	---	---
1494978	MANICH Carlos	SPA	88	0.26	746 *	0.12	871 <	45.75	138 *	56.00	80	90.00	46
9490177	MARTINEZ DE MARIGO...	SPA	85	0.60	707 -	2.03	697 -	---	---	---	---	3.00	420 -
9490030	MATEO Yibrán	SPA	88	1.20	671 -	3.51	611 -	3.00	450 -	---	---	1.80	468 -
1499931	MORENTE Cristina	SPA	88	---	---	---	---	18.00	166 -	30.00	7 -	30.00	58 -
9490163	PARTIDO Miguel Angel	SPA	85	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
9490164	PEREZ Nacho	SPA	87	---	---	---	---	---	---	24.00	121 -	13.50	183 -
9490151	PINOL Albert	SPA	88	4.68	533 *	6.24	507 -	19.20	222 -	9.60	188 -	3.90	381 -
9490047	RAVENTOS Climent	SPA	90	10.77	394	18.20	315	9.00	324 -	9.00	193 *	3.60	401 -
9490161	ROMERA Alfonso	SPA	87	---	---	3.90	587 -	1.20	529 -	---	---	1.20	499 -
9490128	SAEZ Lucas	SPA	88	---	---	27.20	255	3.60	439 *	---	---	---	---
9490101	SAS Roger	SPA	91	3.90	558 -	17.16	328 -	---	---	---	---	---	---
1494987	TORNER Carles	SPA	88	0.05	814 <	0.17	858 <	66.00	114 *	48.00	86	195.00	21
9490059	VALVERDE Nicolau	SPA	90	12.00	371 -	29.90	242	9.60	316 -	4.80	238 -	0.65	547 *
1494970	VERGES Isaac	SPA	85	---	---	---	---	360.00	20	0.68	319 <	220.00	18
1494971	VERGES Ruben	SPA	87	---	---	3.61	604 +	155.00	58 +	4.32	247 +	---	---

This website is the only official website of the Fédération Internationale de Ski ("FIS"), the International Ski Federation, and is © FIS. All rights reserved.
No commercial reproduction, adaptation, distribution or transmission of any part or parts of this website or any information contained, herein by any means whatsoever is permitted without the prior written permission of FIS.

ESPORTISTES CATALANS SNOWBOARD

PUNTS FIS, LLISTES (WORLD CUP)



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI
INTERNATIONAL SKI FEDERATION
INTERNATIONALER SKI VERBAND



Cup Standings

Halfpipe													
Season :	2011			Sector :	Snowboarding								
Gender :	M			Cup :	World Cup								
Nation :	SPA			Sorted by :	HP								
		HP		ASP		AFU		PAR		SBX		BA	
Name	Nation	rank	pts	rank	pts	rank	pts	rank	pts	rank	pts	rank	pts
VERGES Isaac	SPA	15	720			28	940					52	220
FARGAS Oriol	SPA	60	150			109	150						
TORNER Carles	SPA					81	346					40	346
MANICH Carlos	SPA					125	108					79	108
CASTELLET Josep	SPA					143	36					97	36

Halfpipe													
Season :	2011			Sector :	Snowboarding								
Gender :	L			Cup :	World Cup								
Nation :	SPA			Sorted by :	HP								
		HP		ASP		AFU		PAR		SBX		BA	
Name	Nation	rank	pts	rank	pts	rank	pts	rank	pts	rank	pts	rank	pts
CASTELLET Queralt	SPA	11	1000			15	1000						
AMOR Ana	SPA			48	610					23	610		

ESPORTISTES TECNIFICACIÓ Cerdanya Snowboard

ESPORTISTES CATALANS Snowboard

PUNTS FIS, LLISTES (EUROPA CUP)



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI
INTERNATIONAL SKI FEDERATION
INTERNATIONALER SKI VERBAND



Cup Standings

Halfpipe											
Season :	2011	Sector :	Snowboarding								
Gender :	M	Cup :	Europa Cup								
Nation :	SPA	Sorted by :	HP								

Name	Nation	HP		SBS		PAR		SBX		BA	
		rank	pts	rank	pts	rank	pts	rank	pts	rank	pts
HERNANDEZ Regino	SPA							15	800		
EGUIBAR Lucas	SPA							34	291		
HERRERO Laro	SPA							46	168		
SAEZ Lucas	SPA							127	18		
CORTES Roger	SPA							140	14		
VALVERDE Nicolau	SPA							202	2		

Snowboardcross											
Season :	2011	Sector :	Snowboarding								
Gender :	L	Cup :	Europa Cup								
Nation :	SPA	Sorted by :	SBX								

Name	Nation	SBX		SBS		PAR		HP		BA	
		rank	pts	rank	pts	rank	pts	rank	pts	rank	pts
AMOR Ana	SPA	8	1300								
EGUIBAR Sara	SPA	61	70								

INFORMES ESPORTISTES

INFORME DE L'ESPORTISTA

Temporada 2010/2011



NOM: Fernando Garcia Coca Piera

ANY DE NAIXEMENT: 1995

CATEGORIA: Junior

DISCIPLINA: Totes

VALORACIÓ TÈCNICA:

Hi ha hagut un canvi a nivell tècnic molt alt des de principi de temporada fins ara. A nivell de tècnica base, ha corregit la posició i el moviment vertical, això li ha permès progressar a nivell de freestyle, assolint trucs i figures no pensades pel seu 1er any de tecnificació.

VALORACIÓ FÍSICA:

Bona actitud, amb bona resposta, motivació i confiança en el programa físic, bona base per poder millorar i potenciar el seu nivell.

Falta treball de tren inferior a nivell de força.

VALORACIÓ PSICOLÒGICA:

És una persona molt exigent i en alguns moments de frustració davant del rendiment i els resultats li fa baixar la confiança en el mateix. Cal treballar autoconfiança.

ACTITUD I MOTIVACIÓ:

Té molt bona actitud i motivació, és molt amable i educat. És molt treballador i ajuda molt al grup. La puntualitat no és el seu fort i és lent a l'hora de preparar-se, necessita el seu temps.



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI
INTERNATIONAL SKI FEDERATION
INTERNATIONALER SKI VERBAND



Biography

Athlete information

Choice : Results



Name
FIS Code
Birthdate
Status
Sector :

GARCIA-COCA Fernando
9490157
04.02.1995
Active

Nation
Ski club
Team:
Training Group:
Website

SPA
Cemt

[...More on Fernando GARCIA-COCA...](#)

Category :	All	Season :	All seasons	Sort by :	Race date
Discipline :	All disciplines	Position :	All		

Race date	Place	Nation	Category	Discipline	Position	Points
11-03-2011	La Molina	SPA	National Championships	Snowboardcross	33	3.12
10-03-2011	La Molina	SPA	National Championships	Parallel GS	14	9.00
09-03-2011	La Molina	SPA	National Championships	Slopestyle	23	4.00
08-03-2011	La Molina	SPA	National Championships	Big Air	17	7.00
07-03-2011	La Molina	SPA	National Championships	Halfpipe	12	22.00
06-02-2011	Val Thorens	FRA	FIS Race	Snowboardcross	75	0.00
05-02-2011	Val Thorens	FRA	FIS Race	Snowboardcross	70	0.00

This website is the only official website of the Fédération Internationale de Ski ("FIS"), the International Ski Federation, and is © FIS. All rights reserved.
No commercial reproduction, adaptation, distribution or transmission of any part or parts of this website or any information contained, herein by any means whatsoever is permitted without the prior written permission of FIS.

INFORME DE L'ESPORTISTA

Temporada 2010/2011



NOM: Axel Sapera

ANY DE NAIXEMENT: 1995

CATEGORIA: Junior

DISCIPLINA: Totes

OBSERVACIONS: No podem fer cap valoració ja que va deixar l'equip a la pre-temporada per motius personals i familiars



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI
INTERNATIONAL SKI FEDERATION
INTERNATIONALER SKI VERBAND



Biography

Athlete information

Choice : Results



Name
FIS Code
Birthdate
Status
Sector :

SAPERA Axel
9490130
1995
Active

Nation
Ski club
Team:
Training Group:
Website

SPA
LMCE

[...More on Axel SAPERA...](#)

Category :	All	Season :	All seasons	Sort by :	Race date
Discipline :	All disciplines	Position :	All		

Race date	Place	Nation	Category	Discipline	Position	Points
09-03-2011	La Molina	SPA	National Championships	Slopestyle	3	30.00
08-03-2011	La Molina	SPA	National Championships	Big Air	12	11.00
06-02-2011	Val Thorens	FRA	FIS Race	Snowboardcross	60	2.25
05-02-2011	Val Thorens	FRA	FIS Race	Snowboardcross	66	1.71

This website is the only official website of the Fédération Internationale de Ski ("FIS"), the International Ski Federation, and is © FIS. All rights reserved.
No commercial reproduction, adaptation, distribution or transmission of any part or parts of this website or any information contained, herein by any means whatsoever is permitted without the prior written permission of FIS.

INFORME DE L'ESPORTISTA
Temporada 2010/2011



NOM: Oriol Fargas
ANY DE NAIXEMENT: 1993
CATEGORIA: Junior
DISCIPLINA: HP
OBSERVACIONS: RFEDI

VALORACIÓ TÈCNICA:

Tècnicament està en un nivell molt alt amb totes les disciplines, però aquest any ha estat més centrat amb el half-pipe i treballant amb l'equip nacional per preparar els campionats del món junior i campionats del món de la Molina.

A principi va començar fluixet i arrossegant unes lesions, però millorant tècnicament i trobant-se a sí mateix a mida que passaven els mesos.

VALORACIÓ FÍSICA:

Nivell mitjà per l'evolució que necessita per passar l'alt rendiment, té una bona base i pot millorar molt, necessita un programa rigorós per obtenir la millora necessària.

VALORACIÓ PSICOLÒGICA:

Aquest any l'hi ha influït molt estar entre l'equip de tecnificació i l'equip nacional. Això ha fet que anés una mica perdut. Necessita estabilitat i rutines, així com plans de competició a nivell mental.

ACTITUD I MOTIVACIÓ:

Bona actitud i motivació. Disciplinat i entregat per la feina.



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI
INTERNATIONAL SKI FEDERATION
INTERNATIONALER SKI VERBAND



Biography

Athlete information

Choice : Results



Name
FIS Code
Birthdate
Status
Sector :

FARGAS Oriol
9490132
11.02.1993
Active (injured)

Nation
Ski club
Team:
Training Group:
Website

SPA
Cemt

[...More on Oriol FARGAS...](#)

Category :	All	Season :	All seasons	Sort by :	Race date
Discipline :	All disciplines	Position :	All		

Race date	Place	Nation	Category	Discipline	Position	Points
02-04-2011	Valmalenco	ITA	FIS Junior World Championships	Halfpipe	59	5.12
11-03-2011	Bardonecchia	ITA	World Cup	Halfpipe	16	150.00
07-03-2011	La Molina	SPA	National Championships	Halfpipe	3	60.00
06-02-2011	Val Thorens	FRA	FIS Race	Snowboardcross	32	4.68
05-02-2011	Val Thorens	FRA	FIS Race	Snowboardcross	16	24.00
20-01-2011	La Molina	SPA	World Snowboard Championships	Halfpipe	40	18.50

This website is the only official website of the Fédération Internationale de Ski ("FIS"), the International Ski Federation, and is © FIS. All rights reserved.
No commercial reproduction, adaptation, distribution or transmission of any part or parts of this website or any information contained, herein by any means whatsoever is permitted without the prior written permission of FIS.

INFORME DE L'ESPORTISTA

Temporada 2010/2011



NOM: Mauro Borràs

ANY DE NAIXEMENT: 1994

CATEGORIA: Junior

DISCIPLINA: Totes

OBSERVACIONS: Lesionat durant la temporada

VALORACIÓ TÈCNICA:

Arran d'una lesió a la clavícula a mitjans de temporada, la progressió d'en Mauro s'ha vist frenada. Amb la part de freestyle començava a assolir trucs i a afinar moviments, la progressió és bona.

De la part de SBX no hi ha hagut millora en una de les curses FIS a França, faltaria treballar més aquest aspecte.

VALORACIÓ FÍSICA:

Té una molt bona resposta a nivell de base aeròbica, porta anys practicant futbol i es nota, però a nivell de força i constitució necessita fer un gran canvi si vol avançar cap l'alt rendiment.

Poc a poc va veient que el físic es important i que necessita millorar-ho.

A nivell de força general està millorant però falta molt.

VALORACIÓ PSICOLÒGICA:

La pressió per fer-ho bé li fa anar més enllà del que pot i això li afecta amb caigudes i errors.

Les competicions o esdeveniments importants el posen molt nerviós.

Cal treballar la concentració i el control de l'activació per disminuir els nervis davant de les competicions i centrar-se en el que és important durant la competició i els entrenaments.

ACTITUD I MOTIVACIÓ:

Hem tingut molta feina amb ell a l'hora de treballar la motivació a principi de temporada, ja que fer-li fer treballs de base per ell era com fer un pas endarrere. Ha passat per una època adolescent i rebel, però a base de xerrades i reconduir la situació a anat millorant. Sobretot, al saber que tenia la possibilitat de fer el pas a l'equip nacional de big-air s'ha motivat molt més i s'ha posat a treballar de valent, amb la seva recuperació de la lesió i treballar amb el físic.



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI
INTERNATIONAL SKI FEDERATION
INTERNATIONALER SKI VERBAND



Biography

Athlete information

Choice : Results



Name
FIS Code
Birthdate
Status
Sector :

BORRAS Mauro
9490131
06.10.1994
Active (injured)

Nation
Ski club
Team:
Training Group:
Website

SPA
Cemt

[...More on Mauro BORRAS...](#)

Category :	All	Season :	All seasons	Sort by :	Race date
Discipline :	All disciplines	Position :	All		

Race date	Place	Nation	Category	Discipline	Position	Points
06-02-2011	Val Thorens	FRA	FIS Race	Snowboardcross	67	1.87
05-02-2011	Val Thorens	FRA	FIS Race	Snowboardcross	73	0.00

This website is the only official website of the Fédération Internationale de Ski ("FIS"), the International Ski Federation, and is © FIS. All rights reserved.
No commercial reproduction, adaptation, distribution or transmission of any part or parts of this website or any information contained, herein by any means whatsoever is permitted without the prior written permission of FIS.

INFORME DE L'ESPORTISTA

Temporada 2010/2011



NOM: Roger Cortés

ANY DE NAIXEMENT: 1994

CATEGORIA: Junior

DISCIPLINA: SBX i PGS

OBSERVACIONS: RFEDI. Lesionat durant la temporada

VALORACIÓ TÈCNICA:

No hi ha hagut molt canvi tècnicament ja que les lesions l'han aturat. També dir que ha estat molt de temps amb l'equip nacional de SBX i no ha estat molt amb nosaltres. Tècnicament és manté amb un nivell bo de viratges i tacte sobre la taula.

VALORACIÓ FÍSICA:

És difícil valorar en Roger ja que porta mitja temporada lesionat.

Pel què representa al període que ha estat actiu, la seva dedicació al físic a estat molt fluixa, l'actitud no es bona, té un gran potencial però per passar a categories superiors li falta molt.

VALORACIÓ PSICOLÒGICA:

No s'ha pogut valorar al no haver pogut competir amb nosaltres aquest any i a l'estar lesionat tant temps.

ACTITUD I MOTIVACIÓ:

Aquest any la seva actitud no ha estat bona a principi de temporada, falta de motivació. Estar entre dos equips, l'espanyol i el català, no ens ha ajudat gaire per la seva implicació. També ha estat lesionat molt de temps i per tant no podem valorar-lo del tot.



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI
INTERNATIONAL SKI FEDERATION
INTERNATIONALER SKI VERBAND



Biography

Athlete information

Choice : Results



Name
FIS Code
Birthdate
Status
Sector :

CORTES Roger
9490123
26.07.1994
Active (injured)

Nation
Ski club
Team:
Training Group:
Website

SPA
SJ

[...More on Roger CORTES...](#)

Category :	All	Season :	All seasons	Sort by :	Race date
Discipline :	All disciplines	Position :	All		

Race date	Place	Nation	Category	Discipline	Position	Points
30-01-2011	Isola 2000	FRA	Europa Cup	Snowboardcross	DNS	
29-01-2011	Isola 2000	FRA	Europa Cup	Snowboardcross	DNS	
28-01-2011	Isola 2000	FRA	FIS Race	Snowboardcross	DNS	
09-01-2011	Puy St Vincent	FRA	FIS Race	Snowboardcross	79	1.77
08-01-2011	Puy St Vincent	FRA	Europa Cup	Snowboardcross	96	0.85
07-01-2011	Puy St Vincent	FRA	FIS Race	Snowboardcross	101	
19-12-2010	Cortina d Ampezzo	ITA	Europa Cup	Snowboardcross	60	3.00
18-12-2010	Cortina d Ampezzo	ITA	Europa Cup	Snowboardcross	57	3.22

This website is the only official website of the Fédération Internationale de Ski ("FIS"), the International Ski Federation, and is © FIS. All rights reserved.
No commercial reproduction, adaptation, distribution or transmission of any part or parts of this website or any information contained, herein by any means whatsoever is permitted without the prior written permission of FIS.

INFORME DE L'ESPORTISTA

Temporada 2010/2011



NOM: Pau Bartolo

ANY DE NAIXEMENT: 1997

CATEGORIA: Infantil II

DISCIPLINA: Totes

VALORACIÓ TÈCNICA:

A principi de temporada a començat fluixet pel nivell que ell té, però ha evolucionat moltíssim durant la temporada i està a un nivell molt alt de freestyle, demostrant amb competicions d'absoluts estar entre els 10 millors.

El handicap que tenim és l'alçada que té, per la seva edat és baix, això no li deixa desenvolupar-se amb normalitat, és més lent.

VALORACIÓ FÍSICA:

Ha millorat molt a nivell d'actitud, el seu rendiment amb el físic es bo tot i que per la seva talla la progressió es lenta comparada amb els esportistes de la seva edat, poc a poc assolirà una molt bona condició física si segueix així.

Està tenint una bona resposta a l'hora de guanyar confiança, el seu físic de vegades li fa donar menys del que realment pot.

VALORACIÓ PSICOLÒGICA:

En Pau ha tingut una temporada difícil psicològicament. Hem hagut de menester l'ajuda d'un psicòleg per millorar la seva actitud de principi de temporada. El resultat final ha estat de millora. No obstant, és molt callat i no explica els seus problemes.

ACTITUD I MOTIVACIÓ:

Ha estat un any difícil per ell, segurament està fent el canvi a adolescent i això ho hem notat molt. També la situació familiar li ha afectat molt.

La motivació i l'actitud han estat baixes, només ha estat bé fent el que ell li agrada. En canvi no s'hi ha esforçat tant quan s'han treballat amb disciplines que a ell no li van tan bé.

En els entrenaments i competicions que a ell li van bé, ha estat més motivat i ha tingut una bona actitud.



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI
INTERNATIONAL SKI FEDERATION
INTERNATIONALER SKI VERBAND



Biography

Athlete information

Choice : Results



Name **BARTOLO Pau**
FIS Code 9490156
Birthdate 23.01.1997
Status Active
Sector :

Nation **SPA**
Ski club Sg
Team:
Training Group:
Website

[...More on Pau BARTOLO...](#)

Category :	All	Season :	All seasons	Sort by :	Race date
Discipline :	All disciplines	Position :	All		

Race date	Place	Nation	Category	Discipline	Position	Points
09-03-2011	La Molina	SPA	National Championships	Slopestyle	8	16.00
07-03-2011	La Molina	SPA	National Championships	Halfpipe	6	40.00

This website is the only official website of the Fédération Internationale de Ski ("FIS"), the International Ski Federation, and is © FIS. All rights reserved.
No commercial reproduction, adaptation, distribution or transmission of any part or parts of this website or any information contained, herein by any means whatsoever is permitted without the prior written permission of FIS.

INFORME DE L'ESPORTISTA

Temporada 2010/2011



NOM: Jan Pujol

ANY DE NAIXEMENT: 1995

CATEGORIA: Junior

DISCIPLINA: Totes

VALORACIÓ TÈCNICA:

Ha millorat molt des que va començar amb nosaltres a principi de temporada, els resultats demostren la seva evolució. No obstant, en Jan no ve de cap club i això ha estat un handicap per treballar amb ell ja que hem hagut de treballar la base en un període pre-competitiu i competitiu. Encara li falta assolir la posició i treball de base.

VALORACIÓ FÍSICA:

Molta motivació pel físic en general amb moltes ganes de millorar, esportista amb un molt bon nivell de força i coordinació, pot millorar molt el seu rendiment tècnic gràcies al físic que té.

VALORACIÓ PSICOLÒGICA:

Competitivament és posa nerviós però això no li perjudica en el seu rendiment, és efectiu. Tot i això es pot desmotivar en situacions on un estímul extern el perjudica (si es fa una mica de mal, el material no està en condicions o algun factor extern que no li agrada...). Cal treballar confiança en un mateix, control intern i concentració en competició (rutines).

ACTITUD I MOTIVACIÓ:

Molt bona actitud i motivació. Molt entregat amb tot l'equip, ajuda molt.



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI
INTERNATIONAL SKI FEDERATION
INTERNATIONALER SKI VERBAND



Biography

Athlete information

Choice : Results



Name
FIS Code
Birthdate
Status
Sector :

PUJOL Jan
9490159
01.08.1995
Active

Nation
Ski club
Team:
Training Group:
Website

SPA
Sg

[...More on Jan PUJOL...](#)

Category :	All	Season :	All seasons	Sort by :	Race date
Discipline :	All disciplines	Position :	All		

Race date	Place	Nation	Category	Discipline	Position	Points
11-03-2011	La Molina	SPA	National Championships	Snowboardcross	16	19.50
10-03-2011	La Molina	SPA	National Championships	Parallel GS	19	6.00
09-03-2011	La Molina	SPA	National Championships	Slopestyle	16	7.50
08-03-2011	La Molina	SPA	National Championships	Big Air	19	6.00
07-03-2011	La Molina	SPA	National Championships	Halfpipe	11	24.00
06-02-2011	Val Thorens	FRA	FIS Race	Snowboardcross	73	0.00
05-02-2011	Val Thorens	FRA	FIS Race	Snowboardcross	75	0.00

This website is the only official website of the Fédération Internationale de Ski ("FIS"), the International Ski Federation, and is © FIS. All rights reserved.
No commercial reproduction, adaptation, distribution or transmission of any part or parts of this website or any information contained, herein by any means whatsoever is permitted without the prior written permission of FIS.

CONTROLS SETMANALS D'HIVERN



FEDERACIÓ CATALANA D'ESPORTS D'HIVERN
CENTRE DE TECNIFICACIÓ D'SNOWBOARD CERDANYA



Control d'assistència, actitud/motivació i tècnica

Columna 1 ASSITÈNCIA V o X C = CONCENTRACIÓ RFEDI L = LESIÓ
Columna 2 ACTITUD/MOTIVACIÓ del 1 al 5 1 = Malament 2 = Regular 3 = Normal 4 = Bé 5 = Molt bé
Columna 3 CORRECCIÓ TÈCNICA del 1 al 5

DIES	LLOC	ORIO	MAU	ROG	PAU	NAND	JAN
NOVEMBRE							
27	MASELLA	X	V 3 3	X	V 3 3	X	
28	MASELLA	X	V 3 3	X	V 3 3	X	

COMENTARI:

Control d'assistència, actitud/motivació i tècnica

Columna 1 ASSISTÈNCIA V o X C = CONCENTRACIÓ RFEDI L = LESIÓ
Columna 2 ACTITUD/MOTIVACIÓ del 1 al 5 1 = Malament 2 = Regular 3 = Normal 4 = Bé 5 = Molt bé
Columna 3 CORRECCIÓ TÈCNICA del 1 al 5

DIES	LLOC	ORIO	MAURO	ROGER	PAU	NANDO	JAN
DESEMBRE							
4	MASELLA	V 3 4	V 3 3	V 3 3	V 3 4	X	
5	MOLINA	V 3 4	V 3 4	V 3 3	V 3 4	X	
6	MOLINA	V 3 4	V 2 4	V 2 3	V 3 4	X	
7	MOLINA	V 3 4	V 2 3	V 2 3	V 3 4	X	
8	MOLINA	V 3 4	V 3 3	V 2 2	V 2 3	X	
11	MOLINA	X	V 2 4	V 3 3	V 2 3	X	V 5 2
12	MOLINA	X	V 2 4	V 3 3	V 2 3	X	V 5 2
18	MOLINA	X	V 2 3	C	X	X	V 5 2
19	FONTROMEU	V 4 5	V 4 4	C	X	X	V 5 3
27	MOLINA	V 2 3	V 2 3	V 4 4	V 2 3	V 5 2	V 5 3
28	MASELLA	V 4 4	V 3 3	V 4 4	V 2 3	V 5 2	V 5 2
29	FONTROMEU	V 4 5	V 4 4	V 4 4	V 4 3	V 5 2	V 5 2
30	FONTROMEU	V 4 5	V 4 4	V 4 4	V 4 4	V 5 3	V 5 3

COMENTARI:

Tenim problemes dins l'equip de motivació i compromís, sobretot amb en Roger Cortés i en Pau.
En Pau sembla que ve de casa moix i una xerrada amb ell explica que hi han problemes familiars, necessitem ajuda d'un psicòleg.
En Roger li fem tocs d'atenció i sembla que reacciona.
Amb la resta de l'equip, els hi costa entendre els entrenaments de base, quan anem a estacions amb instal·lacions per entrenar la seva motivació canvia, tenim problemes amb poca neu i a La Molina.
El nou esportista afegit a l'equip, funciona molt bé, molt motivat i esportista de gimnàsia esportiva, falta treballar molt la base amb ell igual que en Nando.

Control d'assistència, actitud/motivació i tècnica

Columna 1 ASSISTÈNCIA V o X C = CONCENTRACIÓ RFEDI L = LESIÓ
Columna 2 ACTITUD/MOTIVACIÓ del 1 al 5 1 = Malament 2 = Regular 3 = Normal 4 = Bé 5 = Molt bé
Columna 3 CORRECCIÓ TÈCNICA del 1 al 5

DIES	LLOC	ORIOL	MAURO	ROGER	PAU	NANDO	JAN
GENER							
2	MOLINA	V 3 4	V 2 3	V 4 3	V 3 3	V 4 3	V 5 3
3	FONT-ROMEU	V 5 5	V 4 4	X	V 4 4	V 4 2	V 5 3
4	MOLINA	V 2 4	V 3 3	X	V 3 3	V 4 3	V 5 3
5	MOLINA	V 2 4	V 3 3	C	V 3 3	V 4 3	V 5 3
8	MOLINA	V 3 4	V 3 3	C	V 3 4	V 4 2	V 5 4
9	MASELLA	V 3 4	V 3 3	C	V 3 4	V 4 2	V 5 4
13	FONT-ROMEU	C	V 4 4	V 4 3	V 4 4	V 4 2	4 3
14	MASELLA	C	V 4 4	V 4 4	V 3 3	V 4 3	V 3 4
15	BCN BA	C	V 3	V 3	V 3	V 4	V 5
16	WC LA MOLINA	C	V 3	V 4 2	V 3	V 4	V 5
20	WC LA MOLINA	C	V 3	L	V 3	V 4	V 5
21	WC LA MOLINA	C	V 3	L	V 3	V 4	V 5
22	WC LA MOLINA	C	V 3	L	V 3	V 4	V 5
23	WC LA MOLINA	C	V 3	L	V 3	V 4	V 4
27	MOLINA	X	X	L	V 4 4	V 4 2	4 3
28	MOLINA	X	X	L	V 4 4	V 4	V 5 3
29	MOLINA	v 4 5	V 4 4	L	V 3 4	V 4 4	V 5 4
30	MOLINA	v 4 5	V 4 3	L	V 3 4	V 4 4	V 4 4

COMENTARI:

Tema Pau, comença a treballar amb psicòleg, però te una actitud difícil, costa de fer-lo creure.
Cap a finals de mes comença a canviar d'actitud, més positiva, però encara continua una mica tancat.
Amb la resta, millorem la motivació. En Roger es lesiona als entrenaments dels mundials al SBX
En Nando continua fluixet de nivell. En Jan està fort físicament, però continuem treballant base.
Mauro està rebel, està molt adolescent, li hem de fer tocs d'atenció perquè tingui una actitud positiva.
Els mundials estem tots col·laborant, fent d'obridors i aprofitant al màxim.

Control d'assistència, actitud/motivació i tècnica

Columna 1 ASSITÈNCIA V o X C = CONCENTRACIÓ RFEDI L = LESIÓ
Columna 2 ACTITUD/MOTIVACIÓ del 1 al 5 1 = Malament 2 = Regular 3 = Normal 4 = Bé 5 = Molt bé
Columna 3 CORRECCIÓ TÈCNICA del 1 al 5

DIES	LLOC	ORIO	MAURO	ROGER	PAU	NANDO	JAN
FEBRER							
3	MOLINA	v 4 5	v 4 3	L	V 3 4	V 5 3	
4	VIATGE	v 4	v 4	L	V 3 4	V 4	V 4
5	VALTHORENS	v 4 5	v 5 2	L	V 4 4	V 4 2	V 4 2
6	VALTHORENS	v 4 5	v 5 3	L	V 4 4	V 4 4	V 4 3
10	MOLINA	V 5 5	V 4 4	L	V 3 3	V 4 2	V 4 2
11	ARINSAL	V 4 4	V 5 4	L	V 5 5	V 5 4	V 5 4
12	SOLDEU	V 5 5	V 4 5	L	V 2 3	V 5 4	V 3 3
13	MOLINA	V 4 4	V 4 2	L	V 5 4	V 2 2	X
17	ARINSAL		V 4 4	L	V 4 4	V 4 4	
18	ARINSAL		V 4 4	L	V 5 5	V 5 5	V 5 4
19	ARINSAL	V	V 4 3	L	V 5 4	V 5 5	V 5 5
20	MOLINA	V	L	L	V 5 3	V 5 4	V 3 3
24	MOLINA	v	L	L	V 4 4	V 4 5	
25	MOLINA	v	L	L	V 4 5	V 4 5	V 4 4
26	MOLINA	v	L	L	V 4 5	V 4 5	V 3 4
27	MOLINA	v	L	L	V 5 5	V 4 4	V 5 5

COMENTARI: En Nando a fet un canvi i comença a estar més centrat al començar aquest mes, a Valthorens a fet un bon treball. En Jan encara li falta treballar molt més la base, va millorant mica en mica.
En Mauro amb freestyle està progressant bé però al SBX no va anar bé, falta treballar els doobies.
L'Oriol està molt motivat i progressa molt. En Pau està millorant l'actitud i motivació, falta treballar psico. a pistes ja que és allà on tenim ara els problemes, es tanca en ell mateix i no rendeix.
En Nando i Jan han millorat molt el cap de setmana de Arinsal, estant assentant bé l'entreno i la compe els hi ha anat molt bé. Per contra en Mauro s'ha trencat la clavícula, estava millorant força. En Pau comença a rendir més i fer més cas, la compe li ha anat molt bé.
Oriol està entrenant amb l'espanyola. Amb en Pau hem fet els C. de ESP, a fet 4art tots els dies, no ens acompanyat la sort ja que al SBX i al BA realment ho va fer molt bé, en el SBX hagués fet 2on, amb el BA 1er

Control d'assistència, actitud/motivació i tècnica

Columna 1 ASSISTÈNCIA V o X C = CONCENTRACIÓ RFEDI L = LESIÓ
Columna 2 ACTITUD/MOTIVACIÓ del 1 al 5 1 = Malament 2 = Regular 3 = Normal 4 = Bé 5 = Molt bé
Columna 3 CORRECCIÓ TÈCNICA del 1 al 5

DIES	LLOC	ORIO	MAURO	ROGER	PAU	NANDO	JAN
MARÇ							
3	LA MOLINA	V 5 5		L	V 4 4	V 4 4	V 4 4
4	LA MOLINA	V 4 5		L	V 4 4	V 4 3	V 4 3
5	LA MOLINA	V 5 5		L	V 4 4	V 5 4	V 5 4
6	LA MOLINA	V 5 5		L	V 4 4	V 5 3	V 5 4
7	LA MOLINA	V 5 5	V 3	L	V 4 5	V 5 4	V 5 5
8	LA MOLINA	C	V 3	L		V 4 3	V 4 4
9	LA MOLINA	C	V 3	L	V 4 5	V 5 5	V 5 5
10	LA MOLINA	C	V 3	L		V 5 4	V 4 4
11	LA MOLINA	C	V 3	L		V 5 3	V 5 5
12	ANUL·LAT	C	L	L			
13	DESCANS	C	L	L			
17	MASELLA	C	L	L	V 5 4	V 5 4	
18	MASELLA	C	L	L	V 4 4	V 5 4	V 4 4
19	FONT-ROMEU	C	L	L	V 5 4	V 5 4	V 3 3
20	FONT-ROMEU	C	L	L	V 5 5	V 5 5	V 4 3
24	SOLDEU	C	L	L	V 5 5	V 5 3	
25	SOLDEU	C	V 4	L	L	V 5 3	V 4
26	LA MOLINA	C	V 3 3	L	L	V 5 4	V 4 4
27	LA MOLINA	C	X	L	L	V 4 4	V 3 4
31	LA MOLINA	C	X	L	V 1 2	V 4 3	X

COMENTARI: Els campionats d'Espanya han sortit molt bé, en Pau a competit amb els grans i a demostrat estar a bon nivell. En Jan i en Nando han obtingut bon resultats i s'han ficat a totes les finals o classificatòries, més del que ens pensavem. Durant quasi tot el mes, els més grans ja no els hem tingut amb nosaltres degut a les lesions o concentrats al equip nacional. Hem pogut potenciar més els esportistes més nous i treballar més personalment amb en Pau i amb la seva motivació i actitud. En Nando està demostrant millorar molt de base i tècnicament, l'únic que li falta efectivitat a les curses i la sort no li ha acompanyat. En Jan li costa més el treball de base però aquesta última setmana a fet un canvi fort amb la base. Amb les competicions és efectiu i opté uns resultats bons. En Pau continua demostrant estar evolucionant bé, està superant el nivell de freestyle de alguns grans.

Control d'assistència, actitud/motivació i tècnica

Columna 1 ASSITÈNCIA V o X C = CONCENTRACIÓ RFEDI L = LESIÓ
Columna 2 ACTITUD/MOTIVACIÓ del 1 al 5 1 = Malament 2 = Regular 3 = Normal 4 = Bé 5 = Molt bé
Columna 3 CORRECCIÓ TÈCNICA del 1 al 5

DIES	LLOC	ORIOL	MAURO	ROGER	PAU	NANDO	JAN
ABRIL							
1	FONT-ROMEU	C		L	V 2 3	V 4 4	
2	ARINSAL	C		L	V 4 4	V 3 4	V 4 4
3	ORDINO	C		L	V 1 2	V 3 2	V 4 5
7	MASELLA	V 4 4	C	L		V	
8	MASELLA	V 4 4	C	L		V	
9	ARINSAL	V 4 4	C	L	V 3 3	V 2 3	V 4 3
10	MASELLA	V 4 4	C	L	V 3 4	V 4 4	V 4 4
14	MASELLA	C		L	X	V 4 4	
15	MASELLA	C		L	X	V 4 4	X
16	NURIA	C		L	X	V 4 3	X
17	DESCANS						
18							
19							
20							
21							
22	VIATGE	C		L	V	V	V
23	SIERRA NEVADA	C		L	V	V	V
24	VIATGE	C		L	V	V	V

COMENTARI:

Durant tot aquest mes, els més grans ja han estat centrats amb el pas al equip nacional. Només hem treballat amb els més nous i com estructuravem el nou equip per la temporada que ve.
La neu és escassa, els dies de setmana santa no és pot entrenar i falten molts components del equip per culpa de, compromisos i estudis.

CONCLUSIONS

Durant la present temporada 2010-2011 hem passat per un període de canvis en l'equip pel que fa als nostres esportistes, la qual cosa ens ha portat a centrar-nos sobretot en els nous integrants de l'equip.

El fet de ser un any en el que hem estat bolcats en els Campionats del Món de surf de neu i el que hi ha hagut poques competicions internacionals al costat de casa, ha provocat que fos una temporada fora de la normalitat.

A principi de temporada ens varem plantejar els objectius específics per cada corredor, i s'ha anat treballant a nivell tècnic i físic per assolir cada un d'ells.

El fet de no sortir tant a competir a nivell internacional, ens ha frenat en l'evolució amb alguns dels esportistes més veterans.

A nivell nacional hem aconseguit col·locar els nostres esportistes en posicions de pòdium en les seves categories i a nivell absolut dins de les 12 primeres posicions.

Tal i com ha anat aquesta temporada cal reestructurar l'equip amb noves incorporacions i consolidar un grup de treball.

Pel que fa a infraestructures, o sigui estacions d'esquí, estadis de competició i material, ens hem hagut de moure per diferents llocs, buscant les millors instal·lacions per fer entrenaments de qualitat. No obstant, on hem fet el volum gran d'entrenament aquest any és a la Molina i a Font-Romeu. A La Molina per haver tingut els campionats del món aquest any i a Font-Romeu pel snowpark que a tingut.

Cal tenir en compte les vegades que hem anat a competir a l'estranger, aquest any sobretot a Andorra, perquè hem aprofitat al màxim les seves instal·lacions per fer entrenaments de qualitat. Llocs com Arinsal i Soldeu el Tarter són on millor disposen d'aquestes instal·lacions.

Així doncs, en global podem dir que aquesta temporada s'han assolit els objectius:

- esportistes camí de l'equip nacional,
- resultats en competicions
- treballar amb els esportistes més joves, que són futurs candidats per l'equip de tecnificació.

També cal ajustar alguns detalls sobre instal·lacions, logística i material per millorar encara més, de cara a la temporada vinent. Alguns d'aquests detalls serien:

- Manteniment més sovint del half-pipe de La Molina, mínim 3 cops per setmana
- Redissenyar l'snowpark (slope style) per aprofitar el màxim les baixades, ampliar-lo i construir-lo en línia i no paral·lel com està ara.
- Més durada de les instal·lacions per entrenar durant els mesos d'hivern, ideal des de Desembre fins a Març
- Construcció de mòduls més segurs (Big-Airs=recepcions més llargues i inclinades)
- Exclusivitat de les instal·lacions per realitzar entrenaments amb total seguretat i fluïdesa.
- Forfaits d'estacions de la comarca que són capdavanteres amb snowparks o més pressupost per poder pagar els forfaits.
- Etc....

PROPOSTA TEMPORADA 2011/2012

EQUIP DE TECNIFICACIÓ

- Segons criteris de selecció

CLUBS SNOWBOARD

- Treball conjunt amb entrenadors per marcar una línia de treball, fent entrenaments a principi i finals de temporada

GRUP DE SEGUIMENT

- Esportistes seleccionats de clubs, d'edats joves, per fer un seguiment més tècnic, juntament amb els clubs

GRUP SENIOR CATALÀ

- Esportistes que per edat han acabat el cicle de tecnificació i que estan o han estat a l'equip nacional, oferint-los la seva continuïtat al món de la competició.

CALENDARI 2011 / 2012

2011

Maig							Juliol							Setembre							Novembre								
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D		
						1											1	2	3	4									
2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11				1	2	3	4	5	6
9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18	7	8	9	10	11	12	13		
16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25	14	15	16	17	18	19	20		
23	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30			21	22	23	24	25	26	27		
30	31																				28	29	30						

Juny							Agost							Octubre							Desembre						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7						1	2						3	4
6	7	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	13	14	3	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19	15	16	17	18	19	20	21	10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25	26	22	23	24	25	26	27	28	17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23	24	25
27	28	29	30				29	30	31					24	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30	31	
														31													

	STAGE FISIC: Els dies lectius es fara al CAR de Sant Cugat de 18:00 a 20:00		ENTRENAMENT NEU	105hores
	STAGE NEU		DIES LECTIUS D'ENTRENAMENT	

=

2012

Gener							Febrer							Març							Abril							
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	
						1			1	2	3	4	5				1	2	3	4							1	
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11	ss	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	
30	31																				30							

RENOVACIONS / BAIXES



Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Secretaria General de l'Esport
Consell Català de l'Esport

RENOVACIONS A CENTRES I/O RESIDÈNCIES ESPORTIVES DE CATALUNYA

RENOVACIONS TEMPORADA 2011 / 2012

FEDERACIÓ CATALANA D'ESPORTS D'HIVERN

COGNOMS	NOM	OBJECTIUS 10/11	RESULTATS 10/11	OBJECTIUS 11/12	RENOVACIÓ/BAIXA
Bartolo Mas	Pau	Pòdium Cts Esp/participació FIS amb HP i SBS	4art C.Esp inf./6é HP C.Esp FIS,rank 197/8é SBS C.Esp. FIS,rank 232	Pòdium Cts Esp, participació FIS amb HP i SBS	RENOVACIÓ
Borras Bonet	Mauro	Pòdium Cts Esp/Part EC/FIS/350 ranking FIS	Rank FIS HP 209	Pòdium Cts Esp/Part EC/FIS/250 ranking FIS	RENOVACIÓ LESIÓ
Cortes Pons	Roger	Pòdium Cts Esp/Part EC/FIS/350 ranking FIS	rank FIS SBX 337	Pòdium Cts Esp/Part EC/FIS/250 ranking FIS	RENOVACIÓ / RFEDI LESIÓ
Fargas Salvadó	Oriol	Pòdium Cts Esp/Part EC/FIS/Cts Món Jun/200 ranking FIS	3er C.Esp FIS abs i 1er junior/rank HP 81/part. WSC Molina i WJC	Pòdium Cts Esp/Part EC/FIS/Cts Món/200 ranking FIS	RENOVACIÓ / RFEDI
Garcia-Coca Piera	Fernando	10prim Ct esp /400rkFIS	rank FIS HP 270, BA 250/finalista C.Esp HP 12é	10prim Ct esp /350rkFIS	RENOVACIÓ
Sapera Solana	Axel	10prim Ct esp /400rkFIS	3er C.Esp BA/rank FIS 219 BA, rank FIS SBS 148		BAIXA

COGNOMS	NOM	OBJECTIUS 10/11	RESULTATS 10/11	OBJECTIUS 11/12	RENOVACIÓ/BAIXA
Vergés	Ruben	Finals WC/Finals WCH	2on C.ESP FIS HP, 28é WCS La Molina HP	Finals WC	RENOVACIÓ / RFEDI
Vergés	Isaac	Finals WC/Finals WCH	6é WC Bardonechia HP i 12é SBS, 8é WC Arosa HP	Finals WC	RENOVACIÓ / RFEDI
Torner	Carles	WC /10FIS/100rank	8é WC Bardonechia SBS	WC /10FIS/100rank	RENOVACIÓ / RFEDI
Manich	Carles	classificació final WC/Classificació finals WCH	18é WCS La Molina	Finals WC	RENOVACIÓ / RFEDI
Castellet	Josep	Finals WC/Finals WCH	4art SBS C.Esp FIS i 6é BA	Finals WC	RENOVACIÓ / RFEDI
Amor	Anna	Finals WC/Finals WCH	1era EC Noruega/10ena WC Arosa	Finals WC	RENOVACIÓ / RFEDI

PROPOSTA ALTES

COGNOMS	NOM	OBJECTIUS 10/11	RESULTATS 10/11	OBJECTIUS 11/12	RENOVACIÓ/BAIXA
Pujol Casado	Jan	10prim C. Esp. /400rkFIS	Rank. FIS HP 257, BA 260/finalista C.Esp. HP 11é	10prim C. Esp. /350rkFIS	ALTA
López Bigas	Aleix		2on Lliga Cat./ 2on C.Esp	Pòdium C. Esp., participació FIS amb HP i SBS	ALTA
Hidalgo Perlas	Maria		1era Lliga Cat./ 1era C.Esp	Pòdium C. Esp., participació FIS amb HP i SBS	ALTA
García Serra	Elena		C. Esp.,3era BA/2ona SBS/1 ^a HP/ Lliga Cat. 1era	Pòdium C. Esp. / 200rkFIS	ALTA

CT CERDANYA SURF DE NEU																		
NOM + COGNOMS	UBICACIO	ANY	Ranking Punts FIS Última Llista 2010					NOM + COGNOMS	UBICACIO	ANY	Punts FIS última Llista					Ranking	Obj. Ranking	Proposta
			PAR	SBX	HP	BA	SBS				PAR	SBX	HP	BA	SBS			
BORRAS BONET, MAURO	ARC amb beca	1994	---	606	213	190	307	BORRAS BONET, MAURO	ARC amb beca	1994	12.00	4.09	21.50	10.80	3.60	209 (HP)	SI	RENOVACIO
GARCIA-COCA, NANDO	ARC sense beca	1995						GARCIA-COCA, NANDO	ARC sense beca	1995	5.40	1.87	13.20	4.20	2.40	250 (BA)	SI	RENOVACIO
SAPERA SOLA, AXEL	ARC amb beca	1995	---	---	226	---	---	SAPERA SOLA, AXEL	ARC amb beca	1995	---	1.98	7.20	6.60	18.00	219 (BA)	SI	BAIXA
BARTOLO MAS, PAU	ARC amb beca	1997	---	---	---	---	---	BARTOLO MAS, PAU	ARC amb beca	1997	---	---	24.00	---	9.60	197 (HP)	SI	RENOVACIO
RAVENTOS SOLER, CLIMENT	ARC amb beca		BAIXA GRUP 2010-2011															
VALVERDE VALERO, NICOLAS	ARC amb beca																	
CT CERDANYA SURF DE NEU RFEDI																		
NOM + COGNOMS	UBICACIO	ANY	Ranking Punts FIS Última Llista 2010					NOM + COGNOMS	UBICACIO	ANY	Punts FIS última Llista					Ranking	Obj. Ranking	Proposta
			PAR	SBX	HP	BA	SBS				PAR	SBX	HP	BA	SBS			
FARGAS SALVADO, ORIOL	ARC amb beca	1993	284	244	105	208	312	FARGAS SALVADO, ORIOL	ARC amb beca	1993	14.40	22.80	105.00	5.76	1.98	81 (HP)	SI	RENOVACIO
CORTES PONS, ROGER	ARC amb beca	1994	---	371	298	225	387	CORTES PONS, ROGER	ARC amb beca	1994	13.50	16.61	12.50	7.80	1.50	205 (BA)	SI	RENOVACIO
SAS CODINA, ROGER	SEL. DESENV. RFEDI	1991	BAIXA GRUP 2010-2011															
GRUP CT ESPLUGUES - RFEDI																		
NOM + COGNOMS	UBICACIO	ANY	Ranking Punts FIS Última Llista 2010					NOM + COGNOMS	UBICACIO	ANY	Punts FIS última Llista					Ranking	Obj. Ranking	Proposta
			PAR	SBX	HP	BA	SBS				PAR	SBX	HP	BA	SBS			
FONT FERRER, JORDI	EQUIP ESTATAL RFEDI	1975	BAIXA GRUP 2010-2011															
GRUP CAR - RFEDI																		
NOM + COGNOMS	UBICACIO	ANY	Ranking Punts FIS Última Llista 2010					NOM + COGNOMS	UBICACIO	ANY	Punts FIS última Llista					Ranking	Obj. Ranking	Proposta
			PAR	SBX	HP	BA	SBS				PAR	SBX	HP	BA	SBS			
CASTELLET IBÁÑEZ, JOSEP	EQUIP ESTATAL RFEDI	1985	841	802	243	134	---	CASTELLET IBÁÑEZ, JOSEP	SEL. DESENV. RFEDI	1985	0.02	0.25	10.80	19.40	15.00	133 (BA)	NO	RENOVACIO
VERGES FRUITOS, ISAAC	EQUIP ESTATAL RFEDI	1985	---	---	45	201	---	VERGES FRUITOS, ISAAC	EQUIP ESTATAL RFEDI	1985	---	---	360.00	0.68	220.00	20 (HP)	SI	RENOVACIO
VERGES FRUITOS, RUBEN	EQUIP ESTATAL RFEDI	1987	---	632	65	273	---	VERGES FRUITOS, RUBEN	EQUIP ESTATAL RFEDI	1987	---	3.61	155.00	4.32	---	58 (HP)	NO	RENOVACIO
MANICH MAS, CARLES	SEL. DESENV. RFEDI	1988	720	844	98	169	---	MANICH MAS, CARLES	SEL. DESENV. RFEDI	1988	0.26	0.12	45.75	56.00	90.00	80 (BA)	NO	RENOVACIO
TORNER DEULOFEU, CARLES	SEL. DESENV. RFEDI	1988	814	821	85	97	---	TORNER DEULOFEU, CARLES	SEL. DESENV. RFEDI	1988	0.05	0.17	66.00	48.00	195.00	86 (BA)	NO	RENOVACIO
AMOR PAGES, ANNA	EQUIP ESTATAL RFEDI	1991	321	73	137	---	---	AMOR PAGES, ANNA	EQUIP ESTATAL RFEDI	1991	0.60	260.00	2.16	---	---	25 (SBX)	SI	RENOVACIO
CASTELLET IBÁÑEZ, QUERALT	EQUIP ESTATAL RFEDI	1989	410	327	20	22	---	CASTELLET IBÁÑEZ, QUERALT	EQUIP ESTATAL RFEDI	1989	0.05	0.30	600.00	1.38	---	7 (HP)	SI	RENOVACIO
SEGUIMENT																		
NOM + COGNOMS	UBICACIO	ANY	Ranking Punts FIS Última Llista 2010					NOM + COGNOMS	UBICACIO	ANY	Punts FIS última Llista					Ranking	Obj. Ranking Obj. Assolit	Proposta
			PAR	SBX	HP	BA	SBS				PAR	SBX	HP	BA	SBS			
PUJOL CASADO, JAN	ARC	1995	---	---	---	---	---	PUJOL CASADO, JAN	ARC	1995	3.60	11.70	14.40	3.60	4.50	257 (HP)	SI	ALTA
LOPEZ BIGAS, ALEIX	ARC	1997	---	---	---	---	---	LOPEZ BIGAS, ALEIX	ARC	1997	---	---	---	---	---	3º SPA	SI	ALTA
GARCIA SERRA, ELENA	ARC	1995	---	---	---	---	---	GARCIA SERRA, ELENA	ARC	1995	13.50	12.00	30.00	18.00	24.00	132 (HP)	SI	ALTA
HIDALGO PERLAS, MARIA	ARC	1997	---	---	---	---	---	HIDALGO PERLAS, MARIA	ARC	1997	---	---	---	---	---	1º SPA	SI	ALTA
CAPDEVILA CODINA, XAVI	CLUB		BAIXA GRUP 2010-2011															

	ASSOLEIX OBJECTIU RANKING PUNTS FIS
	PRACTICAMENT ASSOLIT
	LESIÓ, HO HAURIEN ASSOLIT
	CORREDORS ANY 1995 - 1º ANY FIS

HOMES				DONES			
SBX RANKING FIS	HP RANKING FIS	BA RANKING FIS		SBX RANKING FIS	HP RANKING FIS	BA RANKING FIS	
87-86-85..	80	50	30	30	15	15	4-5-6... SEN
88	100	75	70	40	20	20	3 SEN
89	150	120	100	60	30	30	2 SEN
90	200	150	125	70	40	30	1 SEN
91	300	200	125	70	100	40	5 JUN
91	300	200	125	80	120	40	5 JUN
92	325	250	150	100	150	60	4 JUN
93	350	300	175	150	200	80	3 JUN
94	400	350	200	200	300	100	2 JUN
94	425	350	250	250	350	150	2JUN
95	450	400	300	278	400	200	1 JUN
93		450			450		INF
96-97-98-99							INF
2000-2003							ALV