

Nota Informativa

Comitè Snowboard & Freestyle Esquí

Activitat núm.1

«Esportistes de Seguiment Snowboard/Freeski» 01-02 octubre 2016 • Cerdanya/Andorra

OBERTA a esportistes i clubs participants als Circuit MINIFREESTYLERS. PLACES LIMITADES.

ACTIVITATS

Dissabte dia 1 (Poliesportiu Bolvir, Cerdanya) Carrer Camp de l'Areny, Bolvir, Girona:

- 15:30-17:00 **Introducció a l'entrenament esportiu.** Teoria i pràctica de l'entrenament de resistència, força i de l'amplitud de moviment articular.
- 17:00- 18:30 **Jocs de lliscaments** amb diferents implements (skates, longboards, rollers, scooter...poden portar el seu propi material). Proteccions recomanades. Test de CARVER SKATEBOARDS.
- 18:30- 20:00 **Introducció a l'entrenament gimnàstic i acrobàtic** amb llit elàstic, terra i minitramp, encarat a l'entrenament d'snowboard i Freeski.

Diumenge dia 2 (360° EXTREM, Andorra):

Entrenament al centre 360° Extrem d'Andorra (Av. de Santa Coloma, 115, AD500 Andorra la Vella, Andorra) <http://www.360extrem.com/index.php?lang=es>

- Horari de 12h a 15h.
- **Acrobàcia** (terra, llits elàstics...)
- **Lliscaments** (skate, scooters, rollers...)
- **Freeski/Snowboard a la rampa** amb piscina d'espumes.

EQUIP TÈCNIC

EQUIP TÈCNICS FCEH: Alex Martín, Adan Baserba, Leo Tarrat i Joel Ribalta

PREU / ASSEGURANÇA / TRANSPORT

PREU: 30,00 € per esportista per a totes les activitats. Ingressar al número de compte de la FCEH la Caixa ES89 2100 0941 29 0200107191

INSCRIPCIONS: Per escrit al correu info@fkeh.cat fins DIVENDRES 30 SETEMBRE a les 12:00h. indicant: nom i cognoms de l'esportista, any de naixement, club, tipus d'assegurança i nom del responsable.

ASSEGURANÇA: És OBLIGATORI disposar d'una assegurança esportiva en actiu que cobreixi l'activitat (Llicència Estatal de Competició, Llicència Catalana de Competició)

Es pot gestionar l'assegurança per als dos dies d'activitats per 10,00€. Indicar-ho a l'inscripció.

TRANSPORT: El transport ha d'estar gestionat per cada club o família.

ALLOTJAMENT: Si algú necessita allotjament es pot gestionar un preu especial a l'HOTEL PUIGCERDÀ (Puigcerdà) <http://www.hotelpuigcerda.cat/> però sota supervisió del club o família.

PROPERES ACTIVITATS

- 15 OCTUBRE (Entrenament acrobàtic CAR + skateparks Barcelona). Activitat OBERTA
- 22-28 OCTUBRE (Entrenament de NEU a 2 Alpes) només ESPORTISTES SELECCIONATS.