

Jornada selecció talents SNOWBOARD/FREESKI i Entrega de Premis MINIFREESTYLERS 2016:

CONVOCATÒRIA:

Es convoca a tots els esportistes de freeski i snowboard (freestyle/freeride/snowboard cross...) de les categories U12, U14 i U16 a la jornada de detecció de talents i entrega de premis del «Circuit Minifreestylers 2016» el Dissabte 4 juny 2016 al CAR Sant Cugat (matí) i a les instal·lacions de llits elàstics del VAS (mig dia) <http://www.vensasaltar.cat/>

L'**OBJECTIU** és realitzar unes **proves físiques al matí per conformar un GRUP DE SEGUIMENT o PRETECNIFICACIÓ DE FREESTYLE** al que s'oferiran diferents activitats durant els mesos d'estiu, tardor i diverses concentracions d'hivern per tal de potenciar la seva formació tècnica, física i psicològica.

Aquestes activitats, subvencionades amb el mínim cost possible, estan concebudes per tal de complementar la feina que es fa amb els clubs -en cap cas substituir-la-, i potenciar les aptituds dels esportistes millor preparats i amb més capacitat d'esforç.

Per altra banda també volem **celebrar amb els MINIFREESTYLERS la festa d'entrega de premis del «Circuit Minifreestylers 2016»**.

Diferents activitats que està previst dur a terme durant la pretemporada (juny-novembre):

- Treball de resistència amb excursions a la muntanya
- Lliscaments: Skate/ In-line, Surf, SUP
- Treball d'estiraments i relaxació
- BTT i BMX
- Tècnica d'entrenament de força
- Entrenament gimnàstic i acrobàtic
- Entrenaments de neu
- Altres activitats...

El calendari definitiu d'activitats es determinarà una vegada estigui conformat l'EQUIP DE SEGUIMENT O PRETECNIFICACIÓ DE FREESTYLE.

Equip tècnic (snowboard i freeski): Àlex Martín, Leo Tarrat i Adan Baserba.

Al mig dia-tarda es realitzarà un pica-pica, jocs als llits elàstics i FESTA D'ENTREGA DE PREMIS del circuit MINIFREESTYLERS 2016.

Horari:

9:00- 13:30 H. (lloc de trobada a la porta d'entrada del CAR de Sant Cugat, abans de la tanca)

Proves:

- Visita a les instal·lacions d'entrenament amb l'equip català d'snowboard.
- Antropometria (mesures corporals: pes, alçada, envergadura, alçada de cames...)
- Test de salts amb plataforma de salts (Test Bosco)
- Test de Cooper (test de resistència)

Material necessari:

- Roba esportiva còmode
- Sabatilles de córrer
- Pulsòmetre (qui en tingui)
- Aigua
- Alguna cosa de menjar per avituallar-nos.

Horari mig dia-tarda al VAS:

14h a 16h.

Activitats:

- Jocs i reptes als llits elàstics de les instal·lacions del VAS: <http://www.vensasaltar.cat/>
- Picnic i entrega de premis del «CIRCUIT MINIFREESTYLERS 2016».

L'accés a les instal·lacions del VAS serà gratuït i exclusiu per als MINIFREESTYLERS, entrenadors i/o acompanyants. Preguem ens confirmeu l'assistència per mail a: freestyle@fceh.cat

- Esportistes: noms, cognoms, any, club, esport, mail i telèfon de contacte
- Acompanyants: noms, cognoms, club, mail i telèfon de contacte

<https://www.youtube.com/watch?v=afcYc94EB0Y>

