



EUSKADIKO KANOE FEDERAKUNTZA / FEDERACIÓN VASCA DE PIRAGÜISMO

1. CLINIC FREESTYLE 2020 – CONVOCATORIA / DEIALDIA

PARTAIDEAK/PARTICIPANTES:

Xiang (RCNSS)

Adrián (RCNSS)

Alex (RCNSS)

Eki (RCNSS)

Dani (RCNSS)

Aiur (RCNSS)

Eñaut (RCNSS)

Jon (RCNSS)

Peru (RCNSS)

Urko (RCNSS)

Iñaki (RCNSS)

Imanol Saiz (RCNSS) (Ayudante / Laguntzailea)

Xabi Olano (RCNSS) (Responsable / Arduraduna)



Helburuak / Objetivos : Euskadiko Piraguismo taldeetako kirolari infantil, kadete eta juniorrek estilo librea edo *freestyle*-a ezagutu eta praktikatzen jardunaldia. / Jornada para conocer y practicar el estilo libre o *freestyle* para los deportistas infantiles, cadetes y juniors de los clubes vascos de piraguismo.

Tokia / Lugar : Canal de Orthez (De Rivehaute, 64300 Castétis, Francia)

Hiria / Ciudad : Orthez (bidaiaren iraupena Donostiatik 2 h duración del viaje desde Donostia)

Datak / Fechas : 2020ko uztailaren 11a / 11 de julio de 2020

Clinicaren Teknikari arduraduna / Técnico responsable de Clinic:

- Xabier Olano Olarra (1989/03/01) 618 71 55 89

PLANNING REALIZADO / EGINDAKO PLANA :

- 11:00 Elkartzeko ordua (Adierazitako tokian) / Hora de quedada (En el lugar citado)
- 11:15 Freestyle-era INTRODUKZIOA teoria azalpentxo / INTRODUCCIÓN breve teórica al Freestyle
- 11:45 BEROKETAK/CALENTAMIENTOS
- 12:00 URETARA sartu ur lasaietako zonaldean bakoitzaren mailak ikusteko eta beharrezko ARIKETAK landu / ENTRAR AL AGUA en la zona de aguas tranquilas para ver el nivel de cada deportista y trabajar EJERCICIOS necesarios.
- 13:00 RULOra eta UR BIZIETARA sartu, maila desberdineko taldetan / Entrar al RULO y a las AGUAS BRAVAS, en grupos de diferentes niveles.
- 14:00 BAZKALTZEKO eta ATSEDENERAKO geldiunea / Parón para COMER y DESCANSAR.
- 16:00 Kanalaren JEITSIERAK eta RULOra sarrerak, modu ludikoan / BAJADAS del canal y entradas al RULO, de forma lúdica.
- 17:30 Clinicaren AMAIERA eta materiala JASO / FINALIZACIÓN del Clinic y RECOGIDA del material.
- 20:00 Donostiara IRITSIERA ordua, gutxi gora behera / Hora de LLEGADA a Donostia, más o menos.

Estilo libreko Teknikaria / El Técnico del estilo libre:

Xabier Olano Olarra

Tlf: 618 715 589

Xabiol15@hotmail.com

