

ACTIVITATS COMITÈ TÈCNIC TEMPORADA 2014-2015

CROS D'ELGOIBAR 24/01/2015-24/01/2015

Lloc: Elgoibar
Dia i hora començament: Dissabte, 24 de gener a les 8.00 hores
Dia i hora finalització: Diumenge, 25 de gener a les 23.00 hores
Responsable Activitat: COMISSIÓ CROS
Aletes convidats:

CADET FEMENÍ

CT22515	AGUILAR BRUCH, JANA	29/03/2000	CA VIC
CT22571	BLASCO MATEU, PAULA	18/05/2000	CA IGUALADA
CT23632	DALMAU CLOTET, JULIA	04/05/2001	AVINENT MANRESA
CT23382	IBARRA CAZORLA, ELIA	19/08/2000	CA IGUALADA
CT23371	SAURA PETEGNIEF, ELIA	05/10/2000	CA CANALETES
CL71796	SELVA TORRAS, NURIA	13/01/2001	CA VIC
CT23016	VIDAL SOLER, IA	23/09/2000	CA LLORET-LA SELVA

CADET MASCULÍ

CT23134	BAÑOS TOR, TONI	12/04/2000	AVINENT MANRESA
CT23399	ESSABANI, YOUSSEF	04/02/2000	CA CANOVELLES
CL73927	FERNANDEZ CERRATO, KEVIN	24/01/2000	UA TERRASSA
CT23164	LAS HERAS RUPEREZ, AARON	22/06/2000	AA CATALUNYA
CT23406	ORIVE VIDAL, PAU	23/05/2000	CA CANALETES
CL72197	TAMGHART, KAMAL	08/07/2000	CORNELLÀ AT.
CT23376	VALDANZO RUANO, IVAN	19/09/2000	U COLOMENCA AT.

JUVENIL FEMENÍ

CT21559	AIT ALIBOU OUAHDA, NAIMA	29/06/1999	CE PENEDÈS
CT21170	BATLLE CAPA, IRENE	30/01/1998	GEIE GIRONÍ
CT21586	CARMONA MARTINEZ, PAOLA	29/01/1999	RIPOLLET UA
CT21751	CASAJOANA GUARDIA, LAIA	18/02/1999	JA SABADELL
CT22516	ESTRAGUES HIGUERUELO, BERTA	18/09/1998	CA VIC
CT21410	MESTRES CARMONA, ANNA	08/12/1999	ISS - L'HOSPITALET
CT21345	TILLO PRATS, NURIA	14/08/1998	JA ARBECA

JUVENIL MASCULÍ

CT22396	CARNER CARRER, GUILLEM	20/08/1998	CA IGUALADA
CL23941	ERRAOUI, NAOUFAL	03/09/1998	BIKILA-TARRAGONA
CT22407	FERRANDEZ CRUSELLAS, GENIS	21/04/1998	CA VIC
CT22219	HSSINI ZAAOT, JAOUAD	29/11/1999	CE PENEDÈS
CT23308	MAHBOUB EL HAMDOUNI, ANNASSE	30/11/1999	AA PALAMOS
CT20742	MBARKI, MOUAD	17/05/1998	CA MONTORNES
CT21198	MECHAAL MECHAAL, SAID	23/05/1998	AA PALAMOS

JÚNIOR FEMENÍ

CT19933	BELLIDO CORONADO, JUDITH	18/07/1997	JA SABADELL
CT19781	CHOUATI , NAJWA	04/10/1997	AVINENT MANRESA
CT20613	CUBILLAS FLORES, LORENA	11/03/1996	AVINENT MANRESA
CT19267	GONZALEZ MELARDE, BLANCA	08/02/1996	UGE BADALONA
CT19897	MARTIN FRANCES, JASMINA	18/11/1996	UA TERRASSA
CT19634	MARTINEZ HERNANDEZ, CLAUDIA	03/08/1997	RIPOLLET UA
CT20843	PUJOL CORNEY, JUDIT	11/05/1996	GEIE GIRONÍ

JÚNIOR MASCULÍ

CT20278	AIT ALIBOU OUAHDA, LAHCEN	14/09/1996	CE PENEDÈS
CT21629	BARONET NOGUE, ALBERT	03/08/1997	CA VIC
CT20484	BENITEZ JOANA, DANIEL	17/09/1996	AA PALAMOS
CT20529	HOMPANERA DIAZ, RAFAEL	12/02/1996	CA IGUALADA
CT20740	HURTADO GONZALEZ, JESUS	29/02/1996	JA SABADELL
CT19827	RODRIGUEZ CORONADO, ALEXIS	19/04/1997	JA SABADELL
CT22909	SABALY , BOUBACAR	22/04/1997	CA LLORET-LA SELVA

CONCENTRACIONS DE VELOCITAT

Dia:	Dissabte, 22 de novembre de 2014
Hora:	Des de les 16.15 fins les 17.45 hores
Lloc:	CAR Sant Cugat
Responsables:	Sebastian Conesa
Treball tècnic:	Treball de tècnica de cursa

Atletes convidats:

CL75257	ALCAINE HOYOS, JAUME	19/04/2001	CA NOU BARRIS
CT21223	ASENSI PUIG, ANNA	16/05/1998	CA IGUALADA
CT22262	AYMERICH COMA, FERRAN	10/04/1998	GEIE GIRONÍ
CT22136	BALLESTEROS LLOVET, MARTINA	14/05/1999	CA LAIETANIA
CT22761	BESTUE FERRERA, JAEI	24/09/2000	MUNTANYENC S.CUGAT
CT21351	BOUCHAID LAKHBIRI, HANNA	18/03/1998	CA CANALETES
CL75849	BRU MAS, ARMAND	12/07/2001	CG TARRAGONA
CT23427	CABELLO TAMAYO, DANIEL	26/01/1999	CA CASTELLAR
CT23320	CANET VIDAL, BERNAT	25/02/2000	CORNELLÀ AT.
CT22194	CARRASCO MARTIN, MARINA	18/03/1999	CORNELLÀ AT.
CT21766	CURADO BAILINA, MESKELU	24/06/1999	JA SABADELL
CL74238	EDGBE , BLESSING	21/06/2001	CA FIGUERES
CT23329	EGEA JIMENEZ, CLARA	28/06/1999	UA RUBÍ
CT23604	ESCOBEDO ROSADO, GABRIEL	01/03/1999	CA NOU BARRIS
CT22518	FARRES ALVAREZ, GIL	02/02/1999	CA VIC
CT21336	FERRANDO RUIZ, JOEL	27/01/1998	FC BARCELONA
CT22173	FLORENTIN MASSANA, NATALIA	25/04/1998	CA GAVÀ
CT22176	GIRONES CASTELLA, MARTA	16/04/1998	UA TERRASSA
CL73242	GONZALEZ GONZALEZ, MARIA	25/03/2002	CA NOU BARRIS
CT22458	GONZALEZ HERNANDEZ, SARA	10/02/2000	ISS - L'HOSPITALET

CL72425	GUTIERREZ HORVAT, KALA	27/08/2001	CA GAVÀ
CT22386	KYERAA YAANA, FREDÀ	08/05/1999	CA VIC
CL74743	LEON RIOS, PAULA	13/02/2001	CORNELLÀ AT.
CL72172	LLORCA MONTES, CARLA	24/02/2001	CORNELLÀ AT.
CT23581	LOPEZ TORRECILLAS, IVAN	26/08/1999	CA GAVÀ
CT21392	MARTIN GONZALEZ, HECTOR	19/03/1998	AVINENT MANRESA
CT20456	MARTINEZ DURO, JOAN	03/03/1997	AA CATALUNYA
CT21753	MERUCCI DUPLAS, JORDI	20/01/1999	JA SABADELL
CT21085	MITJA CLOPES, LLUISA	15/01/1998	GIRONA C.BRAVA-CAP
CT23255	PALACIN ESTER, JULIA	27/04/2000	UA TERRASSA
CT22271	PIFARRE RIVADULLA, YOLANDA MA.	01/03/1999	LLEIDA UA
CT23312	PUERTA GARCIA, JULIA	06/07/2000	UA TERRASSA
CL74484	RODRIGUEZ GALLEGU, SARA	24/07/2001	PRATENC AA
CL75792	ROIG MARTINEZ, NIL	27/02/2001	AE MOLINS 2000
CT23588	ROMAN IGLESIAS, ADRIA	06/09/1999	FACVAC VALLS
CL71089	ROS SALAMERO, ADRIA	06/06/2001	CA GRANOLLERS
CT21125	ROSSELL FONT, ONA	19/02/1998	AA CATALUNYA
CT23527	SALA ESTEVEZ, ARNAU	27/11/1999	CA NOU BARRIS
CT23543	SANTAFE PAGA, ELOI	16/02/2001	JA SABADELL
CT22960	SEGURA BERENJENO, MAR	11/01/1998	LLEIDA UA
CL75845	SOLER RAMONET, DANI	05/12/2001	AVINENT MANRESA
CT23161	SOLSONA SADURNI, NURIA	05/02/2000	AA CATALUNYA
CT23541	TORRENTS CORTES, ADRIA	23/06/2001	JA SABADELL
CT23579	VICENTE GARCIA, MARIA	28/03/2001	ISS - L'HOSPITALET
CT21689	VILA VILASECA, POL	09/05/1999	AVINENT MANRESA
CL72322	VIVES GALBANY, BERTA	26/03/2001	CA MONTORNES

Dia: Dissabte, 29 de novembre de 2014
 Hora: Des de les 16.15 fins les 17.45 hores
 Lloc: CAR Sant Cugat
 Punt trobada: Pista Atletisme
 Responsables: Sebastian Conesa
 Treball tècnic: Treball làctic
 Atletes convidats:

CL75257	ALCAINE HOYOS, JAUME	19/04/2001	CA NOU BARRIS
CT21223	ASENSI PUIG, ANNA	16/05/1998	CA IGUALADA
CT22262	AYMERICH COMA, FERRAN	10/04/1998	GEIE GIRONÍ
CT22136	BALLESTEROS LLOVET, MARTINA	14/05/1999	CA LAIETANIA
CT22761	BESTUE FERRERA, JAEL	24/09/2000	MUNTANYENC S.CUGAT
CT21351	BOUCHAID LAKHBIRI, HANNA	18/03/1998	CA CANALETES
CL75849	BRU MAS, ARMAND	12/07/2001	CG TARRAGONA
CT23427	CABELLO TAMAYO, DANIEL	26/01/1999	CA CASTELLAR
CT23320	CANET VIDAL, BERNAT	25/02/2000	CORNELLÀ AT.
CT22194	CARRASCO MARTIN, MARINA	18/03/1999	CORNELLÀ AT.
CT21766	CURADO BAILINA, MESKELU	24/06/1999	JA SABADELL
CL74238	EDGBE , BLESSING	21/06/2001	CA FIGUERES
CT23329	EGEA JIMENEZ, CLARA	28/06/1999	UA RUBÍ
CT23604	ESCOBEDO ROSADO, GABRIEL	01/03/1999	CA NOU BARRIS

CT22518	FARRES ALVAREZ, GIL	02/02/1999	CA VIC
CT21336	FERRANDO RUIZ, JOEL	27/01/1998	FC BARCELONA
CT22173	FLORENTIN MASSANA, NATALIA	25/04/1998	CA GAVÀ
CT23181	GALLEGO SOTELO, SARA	11/10/2000	CE UNIVERSITARI
CT22176	GIRONES CASTELLA, MARTA	16/04/1998	UA TERRASSA
CT22458	GONZALEZ HERNANDEZ, SARA	10/02/2000	ISS - L'HOSPITALET
CL75101	GONZALEZ PASTOR, MARIA	09/10/2002	AA CATALUNYA
CL72425	GUTIERREZ HORVAT, KALA	27/08/2001	CA GAVÀ
CT22386	KYERAA YAANA, FREDI	08/05/1999	CA VIC
CL74743	LEON RIOS, PAULA	13/02/2001	CORNELLÀ AT.
CL72172	LLORCA MONTES, CARLA	24/02/2001	CORNELLÀ AT.
CT23538	LOPEZ VILLENA, IVAN	21/08/2000	CORNELLÀ AT.
CT21392	MARTIN GONZALEZ, HECTOR	19/03/1998	AVINENT MANRESA
CT20456	MARTINEZ DURO, JOAN	03/03/1997	AA CATALUNYA
CT21753	MERUCCI DUPLAS, JORDI	20/01/1999	JA SABADELL
CT21085	MITJA CLOPES, LLUISA	15/01/1998	GIRONA C.BRAVA-CAP
CT23255	PALACIN ESTER, JULIA	27/04/2000	UA TERRASSA
CT22271	PIFARRE RIVADULLA, YOLANDA MA.	01/03/1999	LLEIDA UA
CT23312	PUERTA GARCIA, JULIA	06/07/2000	UA TERRASSA
CL75792	ROIG MARTINEZ, NIL	27/02/2001	AE MOLINS 2000
CT23588	ROMAN IGLESIAS, ADRIA	06/09/1999	FACVAC VALLS
CL71089	ROS SALAMERO, ADRIA	06/06/2001	CA GRANOLLERS
CT21125	ROSSELL FONT, ONA	19/02/1998	AA CATALUNYA
CT23527	SALA ESTEVEZ, ARNAU	27/11/1999	CA NOU BARRIS
CT23543	SANTAFE PAGA, ELOI	16/02/2001	JA SABADELL
CT22960	SEGURA BERENJENO, MAR	11/01/1998	LLEIDA UA
CL75845	SOLER RAMONET, DANI	05/12/2001	AVINENT MANRESA
CT23161	SOLSONA SADURNI, NURIA	05/02/2000	AA CATALUNYA
CT23541	TORRENTS CORTES, ADRIA	23/06/2001	JA SABADELL
CT23579	VICENTE GARCIA, MARIA	28/03/2001	ISS - L'HOSPITALET
CT21689	VILA VILASECA, POL	09/05/1999	AVINENT MANRESA
CL72322	VIVES GALBANY, BERTA	26/03/2001	CA MONTORNES

Dia: Dissabte, 29 de març de 2014
Hora: Des de les 16.30 fins les 17.45 hores
Lloc: CAR Sant Cugat
Responsable: Sebastian Conesa
Treball tècnic: Treball de cursa llançada

Atletes convidats:

CT22136	BALLESTEROS LLOVET, MARTINA	14/05/1999	CA LAIETANIA
CT20100	BARRERA , LEANDRO ANIBAL	22/05/1997	JA SABADELL
CT22761	BESTUE FERRERA, JAEL	24/09/2000	MUNTANYENC S.CUGAT
CT23427	CABELLO TAMAYO, DANIEL	26/01/1999	CA CASTELLAR
CT22920	CASAS GONZALEZ, ELENA	19/03/1998	CE PENEDÈS
CT21766	CURADO BAILINA, MESKELU	24/06/1999	JA SABADELL

CT21336	FERRANDO RUIZ, JOEL	27/01/1998	FC BARCELONA
CT22173	FLORENTIN MASSANA, NATALIA	25/04/1998	CA GAVÀ
CT20204	GARCIA ORDOÑEZ, DAVID	12/06/1997	AA CATALUNYA
CT22176	GIRONES CASTELLA, MARTA	16/04/1998	UA TERRASSA
CT21903	MADI BESALU, ORIOL	08/07/1997	CA SANT CELONI

Dia: Dissabte, 3 de gener de 2015
 Hora: Des de les 16.15 fins les 17.45 hores
 Lloc: CAR Sant Cugat
 Punt trobada: Pista Atletisme
 Responsables: Sebastian Conesa
 Treball tècnic: Entrenament de velocitat valorant la pèrdua de força
 Atletes convidats:

CT23309	AGUILERA CABELLO, ANDRES	16/01/2000	UA TERRASSA
CT21223	ASENSI PUIG, ANNA	16/05/1998	CA IGUALADA
CT22262	AYMERICH COMA, FERRAN	10/04/1998	GEIE GIRONÍ
CT22136	BALLESTEROS LLOVET, MARTINA	14/05/1999	CA LAIETANIA
CT22761	BESTUE FERRERA, JAEL	24/09/2000	MUNTANYENC S.CUGAT
CT21351	BOUCHAID LAKHBIRI, HANNA	18/03/1998	CA CANALETES
CT23320	CANET VIDAL, BERNAT	25/02/2000	CORNELLÀ AT.
CT22194	CARRASCO MARTIN, MARINA	18/03/1999	CORNELLÀ AT.
CT23329	EGEA JIMENEZ, CLARA	28/06/1999	UA RUBÍ
CT21336	FERRANDO RUIZ, JOEL	27/01/1998	FC BARCELONA
CT22173	FLORENTIN MASSANA, NATALIA	25/04/1998	CA GAVÀ
CL72167	GARCIA GARCIA, MIGUEL	06/09/2000	CORNELLÀ AT.
CT21083	GARDELLA RAMIREZ, LLUM	02/09/1998	JA SABADELL
CT22176	GIRONES CASTELLA, MARTA	16/04/1998	UA TERRASSA
CT22339	GOMEZ ESCUDERO, IKER	11/06/1998	UA RUBÍ
CT20646	GONZALEZ CALL, LAIA	19/03/1998	MUNTANYENC S.CUGAT
CL72279	JAGENBERG PINEDO, ALEJANDRO	17/03/2000	CA MONTORNES
CT22386	KYERAA YAANA, FREDI	08/05/1999	CA VIC
CL74743	LEON RIOS, PAULA	13/02/2001	CORNELLÀ AT.
CT23538	LOPEZ VILLENA, IVAN	21/08/2000	CORNELLÀ AT.
CT21392	MARTIN GONZALEZ, HECTOR	19/03/1998	AVINENT MANRESA
CT20456	MARTINEZ DURO, JOAN	03/03/1997	AA CATALUNYA
CT23430	MAS ARGEMI, MARINA	26/05/2000	UGE BADALONA
CT21753	MERUCCI DUPLAS, JORDI	20/01/1999	JA SABADELL
CT21085	MITJA CLOPES, LLUISA	15/01/1998	JA SABADELL
CT22275	ORTEGA RAMS, GEMMA	17/09/1998	CA IGUALADA
CT23255	PALACIN ESTER, JULIA	27/04/2000	UA TERRASSA
CT22271	PIFARRE RIVADULLA, YOLANDA MA.	01/03/1999	FC BARCELONA
CT23312	PUERTA GARCIA, JULIA	06/07/2000	UA TERRASSA
CT23265	RETAMAL AVILA, POL	16/03/1999	CE PENEDÈS
CT21125	ROSSELL FONT, ONA	19/02/1998	AA CATALUNYA
CT21692	ROVIRA CODINA, ARNAU	08/06/1998	AVINENT MANRESA
CL69237	SABATE TORMOS, LAURA	28/06/2000	CA CANALETES
CT23543	SANTAFE PAGA, ELOI	16/02/2001	JA SABADELL
CT23161	SOLSONA SADURNI, NURIA	05/02/2000	AA CATALUNYA

CT20782	SUBIRON FOLGERA, ROGER	05/02/1998	CA MOLLET
CT23624	TORRA VILAFRANCA, PERE	29/07/2000	AVINENT MANRESA
CT23541	TORRENTS CORTES, ADRIA	23/06/2001	JA SABADELL
CT21689	VILA VILASECA, POL	09/05/1999	AVINENT MANRESA

Dia: Dissabte, 28 de març de 2015
Hora: Des de les 16.00 fins les 19.30 hores. Horari per categories:
 Cadet Masculí - 16.00 h.
 Cadet Femení - 16.30 h.
 Juvenil Femení - 17.00 h.
 Juvenil Masculí - 17.30 h.

Lloc: CAR Sant Cugat
Punt trobada: Pista Atletisme
Responsables: Sebastian Conesa
Treball tècnic: Entrenament de velocitat 3x100 r 12' diferències entre el primer i el segon 50

CT23309	AGUILERA CABELLO, ANDRES	16/01/2000	UA TERRASSA
CT21223	ASENSI PUIG, ANNA	16/05/1998	CA IGUALADA
CT22136	BALLESTEROS LLOVET, MARTINA	14/05/1999	CA LAIETANIA
CT22761	BESTUE FERRERA, JAEL	24/09/2000	MUNTANYENC S.CUGAT
CT22876	BOTELLA MANICH, MARIA	15/03/2000	MUNTANYENC S.CUGAT
CT21351	BOUCHAID LAKHBIRI, HANNA	18/03/1998	CA CANALETES
CT23320	CANET VIDAL, BERNAT	25/02/2000	CORNELLÀ AT.
CT22194	CARRASCO MARTIN, MARINA	18/03/1999	CORNELLÀ AT.
CT22729	CONGOST SABATER, NIL	21/01/2000	CN BANYOLES
CT24318	DE MINGO DOMENECH, MARIA	09/02/2001	CE UNIVERSITARI
CT23329	EGEA JIMENEZ, CLARA	28/06/1999	UA RUBÍ
CT21336	FERRANDO RUIZ, JOEL	27/01/1998	FC BARCELONA
CT22173	FLORENTIN MASSANA, NATALIA	25/04/1998	CA GAVÀ
CT23181	GALLEGO SOTELO, SARA	11/10/2000	CE UNIVERSITARI
CT24458	GARCIA GARCIA, MIGUEL	06/09/2000	CORNELLÀ AT.
CT22176	GIRONES CASTELLA, MARTA	16/04/1998	UA TERRASSA
CT22339	GOMEZ ESCUDERO, IKER	11/06/1998	UA RUBÍ
CT20646	GONZALEZ CALL, LAIA	19/03/1998	MUNTANYENC S.CUGAT
CT22409	HITA RUIZ, MARTA	23/01/1999	AA CATALUNYA
CL72279	JAGENBERG PINEDO, ALEJANDRO	17/03/2000	CA MONTORNES
CT22386	KYERAA YAANA, FREDA	08/05/1999	CA VIC
CT24454	LEON RIOS, PAULA	13/02/2001	CORNELLÀ AT.
CT23581	LOPEZ TORRECILLAS, IVAN	26/08/1999	CA GAVÀ
CT21392	MARTIN GONZALEZ, HECTOR	19/03/1998	AVINENT MANRESA
CT22065	MARTINEZ PEÑALVER, JOAN	14/06/1999	CA NOU BARRIS
CT23430	MAS ARGEMI, MARINA	26/05/2000	UGE BADALONA
CT21753	MERUCCI DUPLAS, JORDI	20/01/1999	JA SABADELL
CT21085	MITJA CLOPES, LLUISA	15/01/1998	GIRONA C.BRAVA-CAP
CT22620	MOYANO TARRASON, ALBERT	28/11/1998	CE UNIVERSITARI
CT23255	PALACIN ESTER, JULIA	27/04/2000	UA TERRASSA
CT22271	PIFARRE RIVADULLA, YOLANDA MA.	01/03/1999	LLEIDA UA
CT21840	PORRAS CANTONS, ALEIX	11/09/1999	LLEIDA UA
CT23312	PUERTA GARCIA, JULIA	06/07/2000	UA TERRASSA

CT23265	RETAMAL AVILA, POL	16/03/1999	CE PENEDÈS
CT22177	RODRIGUEZ CUCURELLA, POL	23/11/1998	UA TERRASSA
CT21692	ROVIRA CODINA, ARNAU	08/06/1998	AVINENT MANRESA
CT22490	ROYO BARBERA, RICARD	22/07/1998	AA CATALUNYA
CL69237	SABATE TORMOS, LAURA	28/06/2000	CA CANALETES
CT23527	SALA ESTEVEZ, ARNAU	27/11/1999	CA NOU BARRIS
CT23543	SANTAFE PAGA, ELOI	16/02/2001	JA SABADELL
CT23161	SOLSONA SADURNI, NURIA	05/02/2000	AA CATALUNYA
CT23624	TORRA VILAFRANCA, PERE	29/07/2000	AVINENT MANRESA
CT23541	TORRENTS CORTES, ADRIA	23/06/2001	JA SABADELL
CT23579	VICENTE GARCIA, MARIA	28/03/2001	ISS - L'HOSPITALET
CT21689	VILA VILASECA, POL	09/05/1999	AVINENT MANRESA

Dies: Dijous dia 2 i dijous dia 16 de juliol
 Hora: Des de les 18.00 fins les 19.30 hores.
 Lloc: CAR Sant Cugat
 Punt trobada: Pista Atletisme
 Responsable: Sebastian Conesa
 Treball tècnic: Entrenament relleu 4x100

CT17469	DE LA PUENTE FERNANDEZ, NELSON	05/04/1993	FC BARCELONA
CT20143	KINGUE PORTEROS, ALEX	08/03/1993	AA CATALUNYA
CT15401	RUIZ SERRANO, SERGIO	21/10/1989	JA SABADELL
CT18988	TOMAS FRANCH, SERGI	02/12/1993	AA CATALUNYA
CT16714	VILES FARRENY, EDUARD	08/02/1991	CA IGUALADA

Dies: Dijous dia 2 i dijous dia 16 de juliol
 Hora: Des de les 18.00 fins les 19.30 hores.
 Lloc: Pistes atletisme Cornellà de Llobregat
 Punt trobada: Pista Atletisme
 Responsable: Sebastian Conesa
 Treball tècnic: Entrenament relleu 4x100

CT19851	ANDRES BOCANEGRA, INGRID	10/01/1997	FC BARCELONA
CT21390	GARCIA VILLALTA, ESTELA	20/03/1989	VALENCIA TERRA I MAR
CT16232	INDURAIN BLASCO, BEATRIZ	24/03/1992	CA LAIETANIA
CT18531	LARA PEREZ, CRISTINA	05/08/1995	FC BARCELONA
CT17650	RAMOS GANDIA , ARIADNA	05/01/1994	CA IGUALADA
CT14785	SANCHEZ SILVA, CARMEN	28/11/1990	CA MOLLET

Dia: Dissabte, 10 d'octubre de 2015
 Lloc: CAR Sant Cugat
 Horari: Atletes Grup 1: Convocatòria 16.15 h.
 Finalització: 17.15 h.
 Atletes Grup 2: Convocatòria: 16.45 h.
 Finalització: 18.00 h.
 Atletes Grup 3: Convocatòria: 17.40 h.
 Finalització: 18.30 h.

CL71760	ALTIMIRAS PUJADAS, BERTA	23/01/2002	CA VIC
CL71248	BALLESTEROS LLOVET, ISAAC	22/03/2002	CA LAIETANIA
CL74230	CALDITO GANDIA, AITOR	15/01/2002	CA IGUALADA
CL71417	CANAL MARTINEZ, JUDITH	28/03/2002	AVINENT MANRESA
CL76374	CHERKAOUI , ZAKARIA	28/04/2002	UA TERRASSA
CL70933	DIALLO DIALLO, OUMY	19/01/2002	AA PALAMOS
CL68456	ESCUDE FARRE, MARINA	26/04/2002	RUNNERS EL VENDRELL
CL70937	GALLO RUIZ, MARTA	06/05/2002	AA PALAMOS
CL79288	GAY TRIAS, IERZU	06/01/2003	AA CATALUNYA
CL73548	GONZALEZ SANCHEZ, ALBA	24/05/2002	PRATENC AA
CL77922	GUZMAN MONTAGUT, EDUARD	15/12/2002	CA IGUALADA
CL74733	MOLLEVI FERNANDEZ, CLAUDIA	10/04/2003	CA SANT CELONI
CL73564	MONTES LOPEZ, MARIO	20/02/2002	PRATENC AA
CL73880	NOLLA MATEU, EDGAR	19/04/2002	UA MONTSIÀ
CL77959	RODO YEBRA, LLUC	27/04/2002	CA NOU BARRIS
CL69870	ROIG BOSOM, ARNAU	10/04/2002	CAV ANDORRA
CL74367	SANCHEZ ALVAREZ, MARIO	02/10/2002	CA TARRAGONA
CL71097	SEGURA GOMEZ, ADRIA	07/01/2002	CA GRANOLLERS
CL73309	TREJO EXPOSITO, PAULA	28/05/2002	CA NOU BARRIS
CT24373	ALMALE LERIN, JAVIER	23/02/2000	CA TARRAGONA
CT24495	BENABDELKRIM ZAKAN, USAMA	21/01/2000	AVINENT MANRESA
CT24475	BENACH SOLE, GEORGIA	22/03/2000	CE Penedès
CT22761	BESTUE FERRERA, JAEL	24/09/2000	MUNTANYENC S.CUGAT
CT22876	BOTELLA MANICH, MARIA	15/03/2000	MUNTANYENC S.CUGAT
CT23829	BRU MAS, ARMAND	12/07/2001	CG TARRAGONA
CT24550	CANALES ESCOTO, ELVIN JOSUE	05/09/2001	GEIE GIRONÍ
CT23320	CANET VIDAL, BERNAT	25/02/2000	CORNELLÀ AT.
CT23825	CENTELLA MADORRAN, LAURA	21/01/2001	CG TARRAGONA
CT23818	COMAS MARIN, POL	04/04/2001	AA CATALUNYA
CT24318	DE MINGO DOMENECH, MARIA	09/02/2001	CE UNIVERSITARI
CL72268	GALLARDO MIREZ, GERARD	07/05/2001	CA MONTORNES
CT24567	GUTIERREZ HORVAT, KALA	27/08/2001	CA GAVÀ
CT24540	HEREDIA RODRIGUEZ, BELEN	22/04/2000	MUNTANYENC S.CUGAT
CL77134	HUERTAS GORDO, YOLANDA	19/11/2001	CA GAVÀ
CT24454	LEON RIOS, PAULA	13/02/2001	CORNELLÀ AT.
CT24523	LLORCA MONTES, CARLA	24/02/2001	CORNELLÀ AT.
CT24725	MARTIN SALADICH, IKER	21/03/2000	CORNELLÀ AT.

CT23430	MAS ARGEMI, MARINA	26/05/2000	UGE BADALONA
CT24702	MONGE RIVERA, LIDIER GILBERTO	09/06/2000	CA CANALETES
CT23255	PALACIN ESTER, JULIA	27/04/2000	UA TERRASSA
CT24570	PEREZ MOLERO, MARIO	27/02/2001	CA CANALETES
CT24016	REVILLA SANGUESA, TOMAS	23/01/2000	INDEPENDENT
CT23605	ROMERO MORENO, IVAN	01/02/2000	CA GRANOLLERS
CT24731	RUIZ GUIRAL, ELOI	31/03/2001	UGE BADALONA
CT24571	SABATE TORMOS, LAURA	28/06/2000	CA CANALETES
CT23543	SANTAFE PAGA, ELOI	16/02/2001	JA SABADELL
CL79780	SAPERAS PADRELL, ADRIA	29/11/2001	AAE ESCOLA TREBALL
CT24701	SOLA HERNANDO, LAIA	25/09/2001	AVINENT MANRESA
CT23541	TORRENTS CORTES, ADRIA	23/06/2001	JA SABADELL
CT22136	BALLESTEROS LLOVET, MARTINA	14/05/1999	CA LAIETANIA
CT21411	CAMINS VILA, ADRIA	18/10/1999	ISS - L'HOSPITALET
CT22194	CARRASCO MARTIN, MARINA	18/03/1999	CORNELLÀ AT.
CT23329	EGEA JIMENEZ, CLARA	28/06/1999	UA RUBÍ
CL24216	EL OGRI NAJIM, ILYAS	02/06/1999	ASSOCIACIO AMISI
CT22282	FELIS BADIA, SERGI	11/04/1999	FC BARCELONA
CL24202	FERNANDEZ DELFIN, VICTOR	13/03/1999	CA MOLLET
CT23381	GABARRO ALVAREZ, CRISTINA	17/12/1999	CA IGUALADA
CT23534	HERNANDEZ JIMENEZ, MARIA	26/07/1999	LLEIDA UA
CT22409	HITA RUIZ, MARTA	23/01/1999	AA CATALUNYA
CT22386	KYERAA YAANA, FREDA	08/05/1999	CA VIC
CT22065	MARTINEZ PEÑALVER, JOAN	14/06/1999	CA NOU BARRIS
CT21753	MERUCCI DUPLAS, JORDI	20/01/1999	JA SABADELL
CT21486	MORRAL MARTIN, CARLA	27/06/1999	MUNTANYENC S.CUGAT
CT21484	PAGES NEGRE, MARTI	12/02/1999	JA SABADELL
CT22271	PIFARRE RIVADULLA, YOLANDA MA.	01/03/1999	FC BARCELONA
CT21840	PORRAS CANTONS, ALEIX	11/09/1999	FC BARCELONA
CT23265	RETAMAL AVILA, POL	16/03/1999	CE PENEDÈS
CT23527	SALA ESTEVEZ, ARNAU	27/11/1999	CA NOU BARRIS
CT23431	SAUMELL BAEZA, LAIA	18/12/1999	UA RUBÍ
CT22178	STEPHENS CO, GEENA	19/08/1999	UA TERRASSA
CT21689	VILA VILASECA, POL	09/05/1999	AVINENT MANRESA

CONCENTRACIONS TANQUES

Dia: Dissabte, 22 de novembre de 2014
 Hora: Des de les 10.00 fins les 13.00 hores
 Lloc: CAR Sant Cugat
 Responsables: Armando Alvarez
 Treball tècnic:

1. Presentació
2. Escalfament
3. Tècnica tanques
4. 2 x 60 m. tanques, tanques entrades 1 peu
5. 150 m.t. (sortida a la 4a. tanca del 400 m.t.-tacs optatius-)
6. Conclusions i Avaluació tècnica
7. Finalització trobada

Atletes convidats:

CT22158	AMBROS CASAS, MARTI	01/02/1998	AVINENT MANRESA
CT22357	ANDRES ROCA, ALBA	05/01/1999	LLEIDA UA
CT20636	ARAGONES CAMACHO, PAU	09/02/1998	AA CATALUNYA
CT23219	AVERTIN , PAUL	19/03/1999	GIRONA C.BRAVA-CAP
CT21142	AYUSTE POQUET, LYDIA	17/02/1998	GIRONA C.BRAVA-CAP
CT23028	BENITO GUASCH, ABEL	19/04/1999	CA VIC
CT21351	BOUCHAID LAKHBIRI, HANNA	18/03/1998	CA CANALETES
CT22194	CARRASCO MARTIN, MARINA	18/03/1999	CORNELLÀ AT.
CT20649	CESAR HEYMANN, RUTH	19/05/1998	MUNTANYENC S.CUGAT
CT21764	COLOMER SAUS, PAU	05/08/1999	JA SABADELL
CT23557	COMPTE GONZALEZ, MIQUEL	12/02/1999	CE PENEDÈS
CT21766	CURADO BAILINA, MESKELU	24/06/1999	JA SABADELL
CT22172	ESQUIROL GARCIA, LLUC	23/03/1998	CA GAVÀ
CT22518	FARRES ALVAREZ, GIL	02/02/1999	CA VIC
CT21688	FARRES PADROS, LAURA	02/05/1999	AVINENT MANRESA
CT22282	FELIS BADIA, SERGI	11/04/1999	LLEIDA UA
CT23337	FERNANDEZ FERNANDEZ, MAYA	22/10/1999	CA CASTELLAR
CL22638	GALE GONZALEZ, MARC	14/05/1998	CORNELLÀ AT.
CT21083	GARDELLA RAMIREZ, LLUM	02/09/1998	GIRONA C.BRAVA-CAP
CT22339	GOMEZ ESCUDERO, IKER	11/06/1998	UA RUBÍ
CT20646	GONZALEZ CALL, LAIA	19/03/1998	MUNTANYENC S.CUGAT
CT23599	GUILLEN VILLARROSO, IVAN	10/09/1999	CA CASTELLAR
CT21854	MALEVICH , DASHA	24/02/1999	ISS - L'HOSPITALET
CT22405	MERCADO SUAZO, DAVID ALEJANDRO	11/05/1998	CORNELLÀ AT.
CL22755	MERINO SARDAÑES, FERRAN	24/09/1998	UA RUBÍ
CT21085	MITJA CLOPES, LLUISA	15/01/1998	GIRONA C.BRAVA-CAP
CT21484	PAGES NEGRE, MARTI	12/02/1999	MUNTANYENC S.CUGAT
CT23163	PALA LORENTE, EMMA	17/03/1999	GA LLUÍSOS MATARO
CT20973	PALOMERO DONADEU, ARNAU	07/04/1998	AA CATALUNYA
CT21304	PIÑERA PONS, CARLA	10/01/1998	BARCELONA AT.
CT21840	PORRAS CANTONS, ALEIX	11/09/1999	LLEIDA UA
CT22411	RADSMÀ AGUILAR, AFRICA	01/10/1998	GIRONA C.BRAVA-CAP
CT20964	RAMIREZ FONTANET, MAR	12/12/1998	AA CATALUNYA
CT23601	RAYMOND DE LA NOGAREDA, PAULA	22/10/1999	CA CANALETES

CT23265	RETAMAL AVILA, POL	16/03/1999	CE PENEDÈS
CL22783	SANS RIOLA, JAN	23/10/1998	CA TARRAGONA
CT20724	SEPULVEDA GUTIERREZ, CORA	24/03/1998	CA VIC
CT21473	TRAPE PEREZ, ANDREA	01/04/1999	AA CATALUNYA
CT21474	VAN GINKEL GONZALEZ, MARTA	23/07/1999	AA CATALUNYA

Dia: Dissabte, 29 de novembre de 2014
 Hora: Des de les 10.00 fins les 13.00 hores
 Lloc: CAR Sant Cugat
 Responsables: Armando Alvarez
 Treball tècnic:

1. Presentació
2. Escalfament
3. Tècnica tanques
4. 2 x 60 m. tanques, tanques entrades 1 peu
5. 155 m.t. (de la sortida del 300 m.t. fins a la 4a. tanca del 300 m.t.-tacs optatius-)
6. Conclusions i Avaluació tècnica
7. Finalització trobada

CL72843	ADALID SORIANO, SERGI	15/05/2001	GA Lluïsos Mataro
CL69624	ALMEIDA CORTECERO, KELLY JOHANA	14/11/2001	CN Reus Ploms
CL72689	ANTON GIBERT, PAU	04/09/2001	JA Sabadell
CL73121	ARTIGAS MEDINA, JOAN	06/02/2001	Muntanyenc S.Cugat
CL71569	BARRUBES MASIP, XAVIER	23/04/2000	CA Canaletes
CT23398	BELMONTE MOLINA, IRINA	16/06/2000	CA Sant Boi
CL73205	BENAVENTE TORTAJADA, BIEL	05/12/2000	CA Nou Barris
CL73650	CAMPOS CRESPO, PAULA	25/03/2000	UA Rubí
CT23320	CANET VIDAL, BERNAT	25/02/2000	Cornellà At.
CL71427	CORNELLAS ESCAYOLA, ELNA	22/04/2001	Avinent Manresa
CL69754	ERTA MAJO, BERNAT	15/02/2001	CA Igualada
CT23157	GABALDON GRAU, CLARA	13/04/2000	AA Catalunya
CT23181	GALLEGO SOTELO, SARA	11/10/2000	CE Universitari
CL72167	GARCIA GARCIA, MIGUEL	06/09/2000	Cornellà At.
CL72886	GARI PINA, MARC	06/01/2001	GA Lluïsos Mataro
CL70504	GIMENEZ TALAYERO, AINA	16/05/2001	CA Granollers
CT22458	GONZALEZ HERNANDEZ, SARA	10/02/2000	ISS - L'Hospitalet
CT23610	HORNOS GOMEZ, ISMAEL	07/02/2000	UA Barberà
CL74743	LEON RIOS, PAULA	13/02/2001	Cornellà At.
CT23556	LOPEZ URBANO, MIREIA	07/12/2000	CA Tarragona
CT23538	LOPEZ VILLENA, IVAN	21/08/2000	Cornellà At.
CT23478	MARTINEZ FERNANDEZ, ALBA	05/04/2000	CA Sant Just
CT23182	MARTINEZ GARCIA, LOLA	18/11/2000	CE Universitari
CL71488	MESAS HERRANZ, GERARD	22/02/2000	Avinent Manresa
CL71181	MOIX FALIP, LAIA	17/04/2001	CA Igualada
CT23183	MORENO MARTINEZ, JOAN	23/06/2000	AE Molins 2000
CL73672	NAVAJON FABREGAT, ADRIA	29/01/2001	UA Rubí
CL71637	PEREZ MOLERO, MARIO	27/02/2001	CA Canaletes
CT23577	PINIES PRAT, ABRIL	10/08/2001	ISS - L'Hospitalet

CT23109	POLO SERRA, JUDIT	05/03/2000	JA Sabadell
CL72019	RAMOS RAMIREZ, NEREA	11/04/2001	CG Tarragona
CL72833	REVILLA SANGUESA, TOMAS	23/01/2000	CA Sant Just
CL71515	RIERA SATO, MARTA	29/09/2001	Avinent Manresa
CT23605	ROMERO MORENO, IVAN	01/02/2000	CA Granollers
CT23167	RUBIO ARBONA, DAVID	09/06/2000	ISS - L'Hospitalet
CL74148	RUIZ GUIRAL, ELOI	31/03/2001	UGE Badalona
CL73854	SALINERO PEREZ, JORDI	05/05/2000	UA Barberà
CL73295	SALMERON ASCASO, TERESA	31/01/2001	CA Nou Barris
CL69097	SANCHEZ GONZALEZ, MA LUISA	02/06/2001	CA Gavà
CT23543	SANTAFE PAGA, ELOI	16/02/2001	JA Sabadell
CL74000	SASOT TEIXIDO, ANNA	09/03/2001	UA Terrassa
CL70703	VERGES PEREZ, ALBA	02/05/2001	AA Catalunya
CT23579	VICENTE GARCIA, MARIA	28/03/2001	ISS - L'Hospitalet
CL72207	VILA SANCHEZ, DIWA	13/02/2001	Cornellà At.
CL72322	VIVES GALBANY, BERTA	26/03/2001	CA Montornes

CONCENTRACIONS MIG FONTS I FONTS

El sector de mig-fons i fons de la Federació Catalana d'Atletisme organitza un seguit de concentracions de seguiment i control de l'entrenament durant la temporada 2014-2015 adreçada als atletes convocats i els seus entrenadors. L'objectiu d'aquestes trobades és aportar als entrenadors dels atletes convocats d'una sèrie d'eines útils per al control i organització de l'entrenament dels seus atletes. Aquesta convocatòria tindrà lloc al CAR de Sant Cugat els dies dijous 11 i dissabte 13 de desembre.

El contingut de les concentracions constarà de diverses proves d'avaluació fisiològica de camp per tal d'establir les diferents zones d'entrenament dels atletes convocats mitjançant indicadors de ritme, freqüència cardíaca i concentració de lactats. D'aquesta manera es podrà determinar el treball òptim de millora de cada zona de treball energètic de forma fiable i individualitzada.

Aquest control serà portat per Juan Carlos Galán, llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, Doble-Màster en Alt Rendiment Esportiu (UAM-COES i RETAN-UB) i entrenador nacional d'atletisme, juntament amb l'equip de fisiologia del CAR de Sant Cugat.

Les proves de control de valoració seran les següents:

- Test de determinació de la intensitat per a l'entrenament de la resistència: TEST DIPER.
- Test de 300 m. II. per a la determinació de la CAPACITAT ANAERÒBICA MÀXIMA.
- Test incremental de 5 o 6x2000 o 1600 m. per a la determinació del LLINDAR ANAERÒBI INDIVIDUAL.

Podeu trobar tota la informació detallada de les proves a desenvolupar i els objectius proposats a l'arxiu adjunt.

El programa de la concentració serà el següent:

Concentració Migfons i Fons 11 i 13 de desembre de 2014

1r. dia de concentració: Dijous, 11 de desembre de 2014

- 18:00 Rebuta dels atletes convocats i els seus entrenadors a la pista d'atletisme.
- 18:15 Breu explicació de la logística de les proves i organització de les mateixes.

- 18:30 Inici Test Diper 1r. grup
- 20:30 Finalització de la jornada

2n. dia de concentració: Dissabte, 13 de desembre de 2014

- 09:30 Rebuda dels atletes convocats i els seus entrenadors a la pista
- 09:50 Breu explicació de la logística de les proves i organització
- 10:00 Inici Test Incremental 1r. grup
- 12:30 Inici Test de 300 m. ll. 1r. grup
- 14:30 Fi de la concentració.

ATLETES CONVOCATS:

JUNIOR FEM

CT17894	MUÑOZ RUBIO, ADRIANA	30/10/1996	ISS - L'HOSPITALET
CT20184	PEREZ ALGARRA, ANDREA	07/10/1997	JA SABADELL
CT20037	PEREZ MARZO, JUDIT	18/07/1997	ISS - L'HOSPITALET

JUNIOR MASC

CT21239	BLANCH BAIGET, JOAN CARLES	12/10/1996	AA CATALUNYA
CT21232	DOMENECH VILLOLDO, MIQUEL	09/02/1997	CA GAVÀ
CT19827	RODRIGUEZ CORONADO, ALEXIS	19/04/1997	JA SABADELL
CT19826	TORRENTS TEIXIDOR, JORDI	25/09/1997	JA SABADELL
CT21410	MESTRES CARMONA, ANNA	08/12/1999	ISS - L'HOSPITALET
CT21486	MORRAL MARTIN, CARLA	27/06/1999	MUNTANYENC S.CUGAT
CT22178	STEPHENS CO, GEENA	19/08/1999	UA TERRASSA

JUVENIL MASC

CT22518	FARRES ALVAREZ, GIL	02/02/1999	CA VIC
CT22060	TAPIAS HOSTA, JOAN	24/05/1999	AA CATALUNYA

PROMESA FEM

CT16589	BONILLA SEGURA, IRENE	21/01/1993	AA CATALUNYA
CT19720	GUERRA BRAVO, SILVIA	10/06/1995	FC BARCELONA
CT19082	NAUMOV CORBERA, ZOYA	17/07/1995	AA CATALUNYA
CT17873	PINO CREIXENTI, INGRID	30/05/1995	FC BARCELONA
CT17367	RIERA SATO, MARIA	09/05/1993	AVINENT MANRESA

PROMESA MASC

CT17971	ALCALA IBAÑEZ, MARC	07/11/1994	FC BARCELONA
CT17655	BOSSY ANGUERA, ARTUR	30/04/1994	FC BARCELONA
CT18157	ESTEVE PONS, LLORENÇ	04/09/1995	JA SABADELL
CT19587	MOUNIM NAAMAN, MOURAD	31/01/1995	CA MONTORNES
CT19425	TAOUSSI YAHYAOU, YOUSSEF	08/12/1994	PLAYAS DE CASTELLON
CT19594	ZARHOUNI ZAITOUNI, MOHAMED	10/06/1995	FC BARCELONA

SÈNIOR FEM

CT15309	GALIMANY GUASCH, MARTA	05/10/1985	FC BARCELONA
CT16154	GUARNER PIQUET, MIREIA	02/09/1992	AA CATALUNYA
CT12977	GUERRERO MUÑOZ, ESTER	11/02/1988	AVINENT MANRESA
CT14585	GUERRERO PUIGDEVALL, ESTHER	07/02/1990	FC BARCELONA
CT16710	SAULEDA FERRER, VICTORIA	28/08/1992	NEW BALANCE TEAM

SÈNIOR MASC

CT13694	BONET ALCANTARA, ORIOL	04/01/1989	CA LAIETANIA
CT16544	JURADO SENCIANES, JAVIER	23/05/1990	JA SABADELL
CT14914	RODRIGUEZ PRITCHARD, ALEX	01/05/1989	ISS - L'HOSPITALET
CT15518	ROLDAN MARTINEZ, FRANCISCO	26/05/1990	FC BARCELONA
CT13794	SALES FERRE, LLORENÇ	14/07/1988	CA FENT CAMI MISLATA

El sector de mig-fons i fons de la Federació Catalana d'Atletisme convoca als següents atletes i als seus entrenadors personals per a la segona concentració de seguiment i control de l'entrenament de la temporada 2014-2015. L'objectiu d'aquests trobades és aportar als entrenadors dels atletes convocats una sèrie d'eines útils per al control i organització de l'entrenament dels seus atletes.

Aquesta convocatòria tindrà lloc al CAR de Sant Cugat els dies dijous 28 de maig i dimarts 2 de juny.

El contingut de les concentracions constarà de diverses proves de control per establir els diferents ritmes i zones d'entrenament dels atletes convocats. D'aquesta manera, es podrà determinar el treball òptim de millora de cada zona de treball energètic de forma fiable i individualitzada.

Aquest control serà dut a terme pel Juan Carlos Galan, Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport i Entrenador Nacional d'Atletisme, conjuntament amb la Unitat de Ciències del CAR de Sant Cugat.

Les proves de control de valoració seran les següents:

- Test de determinació de la intensitat per a l'entrenament de la resistència: TEST DIPER.
- Test de mesura de la Capacitat Anaeròbica Màxima
- Test incremental per a la determinació de la UAN individual

Podeu trobar tota la informació detallada de les proves a desenvolupar i els objectius proposats a l'arxiu adjunt.

El programa de la concentració serà el següent:

Concentració Migfons i Fons 28 de maig i 2 de juny de 2015

1r. dia de concentració: Dijous, 28 de maig de 2015

- 17:45 Rebuda dels atletes convocats i els seus entrenadors a la pista d'atletisme.
- 18:00 Breu explicació de la logística de les proves i organització de les mateixes.
- 18:30 Inici Test Diper 1r. grup

2n. dia de concentració: Dimarts, 2 de juny de 2015

- 17:30 Rebuda dels atletes convocats i els seus entrenadors a la pista
- 18:00 Breu explicació de la logística de les proves i organització de les mateixes
- 18:15 Inici Test Incremental submàxim (5 o 6 x1600/2000 m), 1r.grup
- 20:30 Inici Test de 300 m.II. 1r.grup

ATLETES CONVOCATS:

JUVENIL FEMENÍ

CT21410	MESTRES CARMONA, ANNA	08/12/1999	ISS - L'HOSPITALET
CT21486	MORRAL MARTIN, CARLA	27/06/1999	MUNTANYENC S.CUGAT
CT22178	STEPHENS CO, GEENA	19/08/1999	UA TERRASSA

JUVENIL MASCULÍ

CT22396	CARNER CARRER, GUILLEM	20/08/1998	CA IGUALADA
CT20742	MBARKI , MOUAD	17/05/1998	CA MONTORNES
CT22060	TAPIAS HOSTA, JOAN	24/05/1999	AA CATALUNYA

JUNIOR FEMENÍ

CT20184	PEREZ ALGARRA, ANDREA	07/10/1997	JA SABADELL
CT19267	GONZALEZ MELARDE, BLANCA	08/02/1996	UGE BADALONA

JUNIOR MASCULÍ

CT19636	ROGUERA SANCHEZ, CARLOS	22/04/1997	RIPOLLET UA
CT20278	AIT ALIBOU OUAHDA, LAHCEN	14/09/1996	CE PENEDÈS
CT21232	DOMENECH VILLOLDO, MIQUEL	09/02/1997	CA GAVÀ
CT19827	RODRIGUEZ CORONADO, ALEXIS	19/04/1997	JA SABADELL
CT19826	TORRENTS TEIXIDOR, JORDI	25/09/1997	JA SABADELL

PROMESA FEMENÍ

CT19082	NAUMOV CORBERA, ZOYA	17/07/1995	AA CATALUNYA
CT17873	PINO CREIXENTI, INGRID	30/05/1995	FC BARCELONA
CT18187	RODRIGUEZ SALA, MARTINA	17/02/1995	FC BARCELONA

PROMESA MASCULÍ

CT17655	BOSSY ANGUERA, ARTUR	30/04/1994	FC BARCELONA
CT18875	CHAKIR ELOSRI, IBRAHIM	04/09/1994	CA FENT CAMI MISLATA
CT18157	ESTEVE PONS, LLORENÇ	04/09/1995	JA SABADELL
CT16618	MARTIN CAMARA, AITOR	15/07/1993	JA MONTCADA
CT19587	MOUNIM NAAMAN, MOURAD	31/01/1995	CA MONTORNES
CT19425	TAOUSSI YAHYAOU, YOUSSEF	08/12/1994	PLAYAS DE CASTELLON
CT19594	ZARHOUNI ZAITOUNI, MOHAMED	10/06/1995	FC BARCELONA

SENIOR FEMENÍ

CT15309	GALIMANY GUASCH, MARTA	05/10/1985	FC BARCELONA
CT16154	GUARNER PIQUET, MIREIA	02/09/1992	AA CATALUNYA
CT12977	GUERRERO MUÑOZ, ESTER	11/02/1988	AVINENT MANRESA

SENIOR MASCULÍ

CT16544	JURADO SENCIANES, JAVIER	23/05/1990	JA SABADELL
CT13794	SALES FERRE, LLORENÇ	14/07/1988	CA FENT CAMI MISLATA

CONCENTRACIONS SECTOR SALTS

Dia: Dissabte, 8 de novembre de 2014
Hora: Des de les 16 fins les 19.00 hores
Lloc: CAR Sant Cugat
Responsable: Carles Triadó / Marc Tuset
Treball tècnic: Presentació model metodològic i demostració posterior.

CL74811	BENACH SOLE, XENIA	22/03/2000	CE PENEDÈS
CT23028	BENITO GUASCH, ABEL	19/04/1999	CA VIC
CT21225	COLL SICLUNA, VICTOR	06/01/1998	FC BARCELONA
CL70071	DELGADO BURGUES, DANI	04/01/2001	LLEIDA UA
CT23563	JENE VINUESA, BET	09/03/2001	CA LAIETANIA
CT21854	MALEVICH, DASHA	24/02/1999	ISS - L'HOSPITALET
CT21778	PEREZ AMIEL, MARTA	27/03/1999	JA SABADELL
CT22383	PINYOL CASTANY, GUILLEM	29/11/1998	CA VIC
CT23521	RAMOS GANDIA, HECTOR	09/03/2000	CA IGUALADA
CL22679	VALERO MARAÑON, NOELIA	03/10/1998	UA TERRASSA
CT23579	VICENTE GARCIA, MARIA	28/03/2001	ISS - L'HOSPITALET

Dia: Dissabte, 8 de novembre de 2014
Hora: Des de les 10 fins les 12.00 hores - categoria masculina -
 Des de les 12 fins les 14.00 hores - categoria femenina -
Lloc: CAR Sant Cugat
Responsable: Àlex Cristià

CT23367	BALLART VERNET, MARIA	29/07/1999	CA CANALETES
CT23417	BONET BUSTOS, NATALIA LOURDES	11/02/2000	UA MONTSIÀ
CT21725	CARNERO RODRIGUEZ, GUILLEM	08/05/1998	CA CANALETES
CT21225	COLL SICLUNA, VICTOR	06/01/1998	FC BARCELONA
CT22270	COMENGE PEIRO, JOEL	14/02/1999	LLEIDA UA
CT22281	CRESPO LINARES, PAULA	26/08/1998	CORNELLÀ AT.
CT23337	FERNANDEZ FERNANDEZ, MAYA	22/10/1999	CA CASTELLAR
CT23562	GASPAR RENGEL, MARIONA	19/07/2001	CA LAIETANIA
CT23418	GILABERT ESPINOS, JOSEP	22/07/2000	UA MONTSIÀ
CT21221	LOPEZ MAGRIÑA, CRISTINA	12/01/1998	UA MONTSIÀ
CT21084	MASSA PIRES, ANNA	20/07/1998	GIRONA C.BRAVA-CAP
CL75467	NAVARRO FERRERES, JOAN F.	13/02/2001	UA MONTSIÀ
CL73880	NOLLA MATEU, EDGAR	19/04/2002	UA MONTSIÀ
CL73881	PONS ARASA, EDGAR	23/05/2001	UA MONTSIÀ
CT23298	PRIETO BLASCO, OSCAR	20/05/1999	FC BARCELONA
CT23369	QUEROL PLA, JOAN	08/03/1999	CA CANALETES
CL70681	RABAIXET TORTOSA, NEREA	15/09/2001	AA CATALUNYA
CL73884	REVERTE MARTINEZ, JULIA	02/07/2001	UA MONTSIÀ
CT23555	RODRIGUEZ LOPEZ, ALBA	11/08/2000	CA LAIETANIA
CT20753	RUSAFÀ, NAHUEL AGUSTIN	04/11/1998	JA SABADELL
CT22439	SELLARES ALTIMIRA, JUDITH	13/04/2000	AVINENT MANRESA
CT21313	SERRA CHECA, MERCE	19/12/1998	CA GAVÀ
CL72199	TAULATS BRAOS, GERARD	25/10/2001	CORNELLÀ AT.
CT22848	TOMEY CEBOLLERO, MARC	28/02/2000	JA SABADELL
CL72630	ZEBERIO DASCA, GUILLEM	14/06/2001	ISS - L'HOSPITALET

Dia: Dissabte, 15 de novembre de 2014
Hora: Des de les 16 fins les 18.00 hores
Lloc: CAR Sant Cugat
Responsable: Antonio Corgos
Treball tècnic: Exercicis dirigits. Cursa i tècnica

CT22041	ABELLO SIMON, PAU	11/12/1999	AA CATALUNYA
CT20651	ADALIA AGUSTI, RAMON	23/11/1998	MUNTANYENC S.CUGAT
CL71245	BADJI MANSILL, MARIA DIEBANA	28/06/1999	CA LAIETANIA
CT23435	BIENEFELD , ISABEL	23/04/2000	CORNELLÀ AT.
CT20700	CHAMERO MEGIAS, LAURA	10/01/1998	ISS - L'HOSPITALET
CT20730	ESTANGA MASSAGUER, NAIARA	28/04/1998	CN BANYOLES
CT23181	GALLEGO SOTELO, SARA	11/10/2000	CE UNIVERSITARI
CL72419	GOMBAU RODRIGUEZ, JULIA	31/10/2001	CA GAVÀ
CT23434	GUERRA ALEJANDRE, JAIME	30/10/1999	CORNELLÀ AT.
CT23411	GUINART ZAMORA, ARIADNA	25/08/1999	CA CASTELLAR
CT21484	PAGES NEGRE, MARTI	12/02/1999	MUNTANYENC S.CUGAT
CT23608	PEREZ GARRIDO, SERGIO	05/01/2000	CA GAVÀ
CL71637	PEREZ MOLERO, MARIO	27/02/2001	CA CANALETES
CT21470	PERPINYA PARIS, LAURA	13/03/1999	AA CATALUNYA
CT23312	PUERTA GARCIA, JULIA	06/07/2000	UA TERRASSA
CT23521	RAMOS GANDIA, HECTOR	09/03/2000	CA IGUALADA
CT23535	STEPHEN EKHAGUERE, SUSAN	23/01/2000	LLEIDA UA
CT20652	TAHER MARTINEZ, NORA	02/04/1998	MUNTANYENC S.CUGAT
CT22256	TORO ORTIZ, DANIEL	09/11/1999	MUNTANYENC S.CUGAT
CL72207	VILA SANCHEZ, DIWA	13/02/2001	CORNELLÀ AT.
CL72322	VIVES GALBANY, BERTA	26/03/2001	CA MONTORNES
CL67564	ZAMORA HERNANDEZ, ARIADNA	27/02/2001	AA TONA

Dia: Dissabte, 22 de novembre de 2014
Hora: Des de les 16 fins les 18.00 hores
Lloc: CAR Sant Cugat
Responsable: Antonio Corgos
Treball tècnic: Exercicis dirigits. Cursa i tècnica

CT21142	AYUSTE POQUET, LYDIA	17/02/1998	GIRONA C.BRAVA-CAP
CT22920	CASAS GONZALEZ, ELENA	19/03/1998	CE PENEDÈS
CT23157	GABALDON GRAU, CLARA	13/04/2000	AA CATALUNYA
CL68687	JIMENEZ XIFRA, CARLA	19/01/2000	ACE RIUDELLOTS
CT22065	MARTINEZ PEÑALVER, JOAN	14/06/1999	CA NOU BARRIS
CT23608	PEREZ GARRIDO, SERGIO	05/01/2000	CA GAVÀ
CT23265	RETAMAL AVILA, POL	16/03/1999	CE PENEDÈS
CL73849	RODRIGUEZ AROCA, IKER	14/05/2000	UA BARBERÀ
CT21125	ROSSELL FONT, ONA	19/02/1998	AA CATALUNYA
CT20701	SISQUELLA ANDRES, CLARA	28/03/1998	ISS - L'HOSPITALET
CL22886	TERMENS VENTURA, JAN	20/05/1998	AA TONA
CT21473	TRAPE PEREZ, ANDREA	01/04/1999	AA CATALUNYA
CT23579	VICENTE GARCIA, MARIA	28/03/2001	ISS - L'HOSPITALET

Dia: Dissabte, 29 de novembre de 2014
Hora: Des de les 16 fins les 19.30 hores
 Masculins 16.00-18.00
 Femenins 17.30-19.30
Lloc: CAR Sant Cugat
Responsable: Carles Triadó
Treball tècnic: Sessió Tècnica

Els interessats hauran de confirmar la seva assistència abans del dimarts 25 de novembre enviant un correu a david@fcatalisme.cat.

CL74811	BENACH SOLE, XENIA	22/03/2000	CE PENEDÈS
CT23028	BENITO GUASCH, ABEL	19/04/1999	CA VIC
CT21225	COLL SICLUNA, VICTOR	06/01/1998	FC BARCELONA
CT21766	CURADO BAILINA, MESKELU	24/06/1999	JA SABADELL
CL70071	DELGADO BURGUES, DANI	04/01/2001	LLEIDA UA
CT23563	JENE VINUESA, BET	09/03/2001	CA LAIETANIA
CT21522	JULVE ORELLANA, MARIA	11/03/1999	AA CATALUNYA
CT23705	LOPEZ ZAMORA, LUCIA	09/06/1999	MUNTANYENC S.CUGAT
CT21854	MALEVICH , DASHA	24/02/1999	ISS - L'HOSPITALET
CL71181	MOIX FALIP, LAIA	17/04/2001	CA IGUALADA
CT21778	PEREZ AMIEL, MARTA	27/03/1999	JA SABADELL
CT22383	PINYOL CASTANY, GUILLEM	29/11/1998	CA VIC
CT23521	RAMOS GANDIA, HECTOR	09/03/2000	CA IGUALADA
CT21485	SALVATELLA VIDAL, MARC	03/02/1999	MUNTANYENC S.CUGAT
CT22679	VALERO MARAÑON, NOELIA	03/10/1998	UA TERRASSA
CT23579	VICENTE GARCIA, MARIA	28/03/2001	ISS - L'HOSPITALET

Dia: Dissabte, 29 de novembre de 2014
Hora: Des de les 16 fins les 18.00 hores - categoria masculina -
 Des de les 18 fins les 20.00 hores - categoria femenina -
Lloc: CAR Sant Cugat
Responsable: Àlex Cristià

CT23309	AGUILERA CABELLO, ANDRES	16/01/2000	UA TERRASSA
CT21338	ARANSAY URRIOS, CRISTINA	24/09/1998	PRATENC AA
CT22443	ARISO GRACIA, MAR	13/01/2000	AVINENT MANRESA
	BALLART VERNET, MARIA	29/07/1999	CA CANALETES
CT23417	BONET BUSTOS, NATALIA LOURDES	11/02/2000	UA MONTSIÀ
CT21725	CARNERO RODRIGUEZ, GUILLEM	08/05/1998	CA CANALETES
CL71582	CARVAJAL TUDELA, CLAUDIA	23/06/2000	CA CANALETES
CT21225	COLL SICLUNA, VICTOR	06/01/1998	FC BARCELONA
CT22270	COMENGE PEIRO, JOEL	14/02/1999	LLEIDA UA
CT22281	CRESPO LINARES, PAULA	26/08/1998	CORNELLÀ AT.
CT22403	DEL CERRO VILALTA, TANIA	31/12/1999	AA CATALUNYA
CT23337	FERNANDEZ FERNANDEZ, MAYA	22/10/1999	CA CASTELLAR
CT23027	FONT AGUILAR, JANA	10/09/1998	CA VIC
CL74031	GARCIA ROMERA, MARIA	18/10/2001	U COLOMENCA AT.
CT23418	GILABERT ESPINOS, JOSEP	22/07/2000	UA MONTSIÀ
CT21221	LOPEZ MAGRIÑA, CRISTINA	12/01/1998	AA CATALUNYA
CL22604	MATA PARIS, ALEIX	18/05/1998	CA CASTELLAR

CL75467	NAVARRO FERRERES, JOAN FRANCESC	13/02/2001	UA MONTSIÀ
CL71629	NAVARRO LAGLERA, ARLET	16/06/2001	CA CANALETES
CT23298	PRIETO BLASCO, OSCAR	20/05/1999	FC BARCELONA
	QUEROL PLA, JOAN	08/03/1999	CA CANALETES
CT23816	RABAIXET TORTOSA, NEREA	15/09/2001	AA CATALUNYA
CL73884	REVERTE MARTINEZ, JULIA	02/07/2001	UA MONTSIÀ
CL72608	RIDAMEYA JAN, VICTORIA	05/11/2001	ISS - L'HOSPITALET
CT20753	RUSAFA , NAHUEL AGUSTIN	04/11/1998	JA SABADELL
CT22393	SANCHEZ HOMS, ALBA	22/04/1999	MUNTANYENC S.CUGAT
CL73177	SANCHEZ HOMS, JULIA	29/09/2000	MUNTANYENC S.CUGAT
CT23422	SANCHEZ POL, MARC	13/05/2000	CA MALGRAT
CT22439	SELLARES ALTIMIRA, JUDITH	13/04/2000	AVINENT MANRESA
CT21313	SERRA CHECA, MERCE	19/12/1998	PRATENC AA
CL76734	TAULATS BRAOS, GERARD	25/10/2001	MUNTANYENC S.CUGAT
CT22848	TOMEY CEBOLLERO, MARC	28/02/2000	JA SABADELL
CL70817	TORRAS AGUILERA, ROGER	12/06/2000	CA CASTELLAR
CT23171	ZEBERIO DASCA, PEIO	20/04/2000	ISS - L'HOSPITALET

CONCENTRACIONS SECTOR SALTS (combinades)

Dia: Dissabte, 29 de novembre de 2014

Hora: Des de les 10 fins les 13.30 hores

Lloc: CAR Sant Cugat

Responsable: Antonio Corgos/Manoli Alonso (Resp. Proves Combinades RFEA)

Treball tècnic: Treball tècnic de tanques i pes a càrrec de la responsable estatal de proves combinades

Els interessats hauran de confirmar la seva assistència abans del dimarts 25 de novembre enviant un correu a david@fcatalisme.cat.

CT19270	BAILON GOMEZ, CRISTINA	04/02/1996	ISS - L'HOSPITALET
CT19974	DEL HOYO PEREZ, EMILIA	05/04/1997	AVINENT MANRESA
CT23157	GABALDON GRAU, CLARA	13/04/2000	AA CATALUNYA
CT23610	HORNOS GOMEZ, ISMAEL	07/02/2000	UA BARBERÀ
CT23556	LOPEZ URBANO, MIREIA	07/12/2000	CA TARRAGONA
CT20973	PALOMERO DONADEU, ARNAU	07/04/1998	AA CATALUNYA
CT20123	PAVLOVS , IGORS	18/04/1997	UA BARBERÀ
CT23608	PEREZ GARRIDO, SERGIO	05/01/2000	CA GAVÀ
CT21485	SALVATELLA VIDAL, MARC	03/02/1999	MUNTANYENC S.CUGAT
CT20724	SEPULVEDA GUTIERREZ, CORA	24/03/1998	CA VIC
CT22263	SOLER BARNOSELL, JUDITH	25/09/1998	GIRONA C.BRAVA-CAP
CT21473	TRAPE PEREZ, ANDREA	01/04/1999	AA CATALUNYA
CT23579	VICENTE GARCIA, MARIA	28/03/2001	ISS - L'HOSPITALET
CT18802	VICO RIOS, MAR	19/01/1996	FC BARCELONA
CT21689	VILA VILASECA, POL	09/05/1999	AVINENT MANRESA

CONCENTRACIONS SECTOR LLANÇAMENTS

Dia: Dissabte, 29 de novembre de 2014
 Hora: Des de les 10.30 fins les 13.30 hores
 Lloc: CAR Sant Cugat
 Responsables: Luis Lizaso

CT19576	ALIQUE GARCIA, MARC	30/09/1996	AA CATALUNYA
CT22422	BERMEJO PAREJO, BELEN	31/01/1999	AA CATALUNYA
CT20439	BERTRAN MARTI, FRANCESC ADRIA	10/01/1997	CA IGUALADA
CT21248	CABEZON ORTAS, SERGI	03/04/1997	AVINENT MANRESA
CT22958	CARRILLO CASTRO, ALBA	17/06/2000	LLEIDA UA
CT21803	CASABO OLIVERAS, ANNA	31/10/1997	GEIE GIRONÍ
CT21357	COBO ORCOYEM, CRISTINA	31/08/1998	CORNELLÀ AT.
CT22381	COLLAR CASTELAO, DANIEL	31/03/1998	AA CATALUNYA
CT19582	COQUIS LOSSIO, KATIA	29/01/1996	AA CATALUNYA
CT19974	DEL HOYO PEREZ, EMILIA	05/04/1997	AVINENT MANRESA
CT20440	FERNANDEZ RODRIGUEZ, CRISTINA	23/04/1997	CA IGUALADA
CT21946	FRANCO ALIAS, DIEGO	14/07/1999	AA CATALUNYA
CT23157	GABALDON GRAU, CLARA	13/04/2000	AA CATALUNYA
CT22380	GUARDEÑO ORTIZ, MARINA	04/06/1999	CA MONTORNES
CT17500	LIEBANA JORDAN, MARC	01/04/1998	LLEIDA UA
CT20862	LLISTOSELLA PALOMERAS, CARLA	24/07/1996	GEIE GIRONÍ
CT23067	MARTIN MARTINEZ, DAVID	10/07/2000	AVINENT MANRESA
CT23550	MERCADAL GERONA, PAU	26/08/1999	CA CASTELLAR
CT20633	MOYANO ESTAUN, DANIEL	19/01/1998	CA GRANOLLERS
CT23549	NOGUERA TRABALON, DANIEL	16/06/1999	CORNELLÀ AT.
CT20717	PLA PAGA, ANNA	21/08/1997	AA CATALUNYA
CT23436	RODRIGUEZ ANGLADA, MIQUEL	13/06/1999	ACE RIUDELLOTS
CT21309	ROFES SALCEDO, CLAUDIA	12/05/1998	FC BARCELONA
CT22439	SELLARES ALTIMIRA, JUDITH	13/04/2000	AVINENT MANRESA
CT21326	SERRANO JORCANO, VICTOR	17/07/1997	CORNELLÀ AT.
CT21472	SOLA SANJUAN, AARON	01/07/1999	AA CATALUNYA
CT23595	TORIJA VAZQUEZ, DANIEL	22/06/1999	U COLOMENCA AT.
CT22406	VEGA PALOMINO, MARIA	11/02/1999	CORNELLÀ AT.
CT20972	VEGA VIDAL, LAIA	28/11/1998	AA CATALUNYA
CT23509	VERDEGUER MOMOT, ELISA	26/11/1999	CA GAVÀ

CONCENTRACIONS SECTOR MARXA

Dia: Dissabte, 20 de desembre de 2014
 Hora: Des de les 10.00 fins les 12.30 hores
 Lloc: CAR Sant Cugat
 Responsable: Valentí Massana
 Treball tècnic: Entrenament per avaluar el rendiment d'atletes de les categories cadet, juvenil i junior. (Per raons estratègiques del Sector de Marxa es convoca a dos atletes de categoria infantil)

CT19591	ARENAS DE LA FUENTE, IVAN	25/01/1996	PRATENC AA
CT22264	BALLESTER TATARET, GABRIEL	26/11/1999	MUNTANYENC S.CUGAT
CL71874	BASSAS GARRITY, MARIO	09/09/2001	CE UNIVERSITARI
CT19153	BOCOS NAVARRO, DANIEL	01/06/1998	ISS - L'HOSPITALET
CT23622	BOHILS TENAS, JUDIT	05/08/2003	ISS - L'HOSPITALET
CT23621	BOHILS TENAS, MIREIA	28/11/2001	ISS - L'HOSPITALET
CT23310	CAMPINS PITART, FERRAN	23/07/2000	UA TERRASSA
CT20930	CANO VEGAS, TABATA	18/11/1998	SIMPLY-SCORPIO 71
CT20889	CASTEJON LATRAS, ALICIA	26/05/1999	ISS - L'HOSPITALET
CL76299	CAYERO SANCHEZ, NOELIA	01/07/2001	CA GAVÀ
CT21210	CERRO GUDIÑO, KEVIN	06/05/1998	CORNELLÀ AT.
CT23321	DE TORRES GIMENO, JULIA	14/07/2000	CORNELLÀ AT.
CT20773	DOMINGUEZ VILCHEZ, ANA	23/07/1998	JA SABADELL
CT22472	GARCIA ROVIRA, MARIONA	13/03/2000	AA CATALUNYA
CT23208	GUI TO VILARDELL, TON	12/09/2000	AVINENT MANRESA
CT23568	GUTIERREZ ORTEGA, ALEX	17/10/2001	UA TERRASSA
CT21206	HIDALGO MUÑOZ, HECTOR	08/06/1998	CA IGUALADA
CT23313	JIMENEZ ISABAL, DANIEL	19/05/2000	CA CANALETES
CT23322	MARTINEZ GONZALEZ, CARLA	02/03/1999	CORNELLÀ AT.
CL73965	MARTINEZ LUCEÑO, AINHOA	09/11/2001	UA TERRASSA
CT22938	MASSANA BANQUELLS, ANGELS	15/03/2000	MUNTANYENC S.CUGAT
CL72434	MCGRATH BENITO, PAUL	07/03/2002	CA GAVÀ
CL70807	MUÑOZ MOLINA, AINA	22/06/2001	CA CASTELLAR
CT22157	MUÑOZ NAVARRO, EVA	20/06/1999	AVINENT MANRESA
CT20970	NICOLAS SOLA, MARIA	30/06/1998	AA CATALUNYA
CT21212	PI PORTET, MAX	22/12/1998	AA CATALUNYA
CT22457	PUEYO ARTERO, JOAQUIM	20/03/2000	ISS - L'HOSPITALET
CL77009	PUEYO REPULLO, JAUME	12/10/2001	CA MONTORNES
CL72498	RIBAS CALM, MARIA	18/05/2001	GEIE GIRONÍ
CT18883	RODES LLORENS, NIL	16/06/1996	AA CATALUNYA
CT21856	RODRIGUEZ ORTEGA, ANDREI	08/09/1999	CORNELLÀ AT.
CT23202	ROVIRA MONTANE, OLGA	17/11/1999	PRATENC AA
CT21488	RUIZ BETLEJ, GEORGINA	02/07/1999	GIRONA C.BRAVA-CAP
CL76885	SANCHEZ NOVENSA, JOEL	06/07/2000	CA CANALETES
CT22452	TORNER CABOT, SERGI	10/07/2000	ISS - L'HOSPITALET
CL71676	URRUTIA HERRERA, MIREIA	04/03/2000	CA CANALETES
CT23324	VERA MASSANA, RUBEN	27/08/1999	CORNELLÀ AT.
CT20579	VIÑAS PICAZO, MARIO	22/05/1996	AA CATALUNYA

ATLETES BECATS PER LA FCA TEMPORADA 2014/2015

CAR SANT CUGAT

INTERN

BLANCO RODRIGUEZ, MIGUEL A.
ESTANGA MASSAGUER, NAIARA
FABREGAS PEREZ, EDUARD
GARCIA MUNTANE, SHEILA
GEREWU GRIÑO, HAJA
JUAREZ GALLARDO, MAR
MATSUOKA SATORRAS, JORDI Y.
PI PORTET, ALEIX

MIXT

DEL CERRO VILALTA, NOEL
GUERRERO PLAZA, MARC
LLOBERA MIRO, ELENA
MOYA MORENO, DAVID
ROLDAN MARTINEZ, FRANCISCO
VALLES PASTOR, JUAN ENRIQUE

ENTRENAMENT

CLEMENTE MARTÍ, MÓNICA
CURADO BAILINA, MESKELU
FIBLA GAMBUS, GEMMA
GONZALEZ REINA, M. CARMEN
ORTEGA ROZALEN, JOSE JAVIER
TRIADO SUBIRANA, CARLES
VALERO CANO, MARC
VELA GENESCA, MARC

SEGUIMENT

BESTUE FERRERA, ÈLLÀ
CLEMENTE MARTÍ, LAURA
COMENGE PEIRO, JOEL
DEL CERRO VILALTA, TANIA
FLORENZA NAVAS, MARC
GARCIA LANZAS, ESTER
GARCIA MARQUEZ, GUILLEM
HERRERO RAÑE, ALBERT
MASSA PIRES, ANNA
RODES LLORENS, NIL
VIAPLANA ROZMAN, FRANCESC

CTE LLEIDA

INTERNA

CABANAS TIRAPU, BERTA

CCE ESPLUGUES DE LLOBREGAT

INTERN

MIXT

CAMINS VILA, NEUS
CERRO GUDIÑO, KEVIN
CHAMERO MEGIAS, LAURA
COLL SICLUNA, VICTOR
DELGADO OSORIO, JAVIER
LARA PEREZ, CRISTINA
MARTINEZ NAVIO, PLACIDA A.
MONDRIA ALVAREZ, MARCEL
NASARRE GUILLAMON, SONIA
NIELSEN ROS, VICTOR
VILCHES LUENGO, MARTA

ENTRENAMENT

ALARCON LOPEZ, DIEGO
TORRES SOLA, SERGI

SEGUIMENT

BLANCO SANCHEZ, ELENA
CASTARLENAS MARTINEZ, AINTZANE
MADI BESALU, ORIOL
MALEVICH, DASHA
OLASOLO ARTERO, CARLES
PIQUERAS ARAGO, ORIOL
ROCA CARRERAS, JAN
VICENTE GARCIA, MARIA

CTE TERRES DE L'EBRE

MIXT

CERVELLERA DOMINGUEZ, JON

ENTRENAMENT

BONFANTI LLAMBRICH, ALESSANDRO
BONFANTI LLAMBRICH, VICTOR
LOPEZ MAGRIÑA, CRISTINA

SEGUIMENT

BONET BUSTOS, NATALIA LOURDES
GILABERT ESPINOS, JOSEP
MASCARELL BES, SERGI
PLA PAGA, ANNA
VALERO SEBASTIÀ, CINTA

ESCOLA CATALANA ENTRENADORS D'ATLETISME

Amb el patrocini de



i amb el suport de



JORNADES TÈCNIQUES

Centenari de la FCA 1915 - 2015



Jornades - 1, 2 i 3 de Maig de 2015 L'Entrenament de la Força des de la Iniciació fins l'Alt Nivell

JORNADES TÈCNIQUES PEL CENTENARI DE LA FCA 1915-2015

I Jornades – Barcelona, 1, 2 i 3 de Maig de 2015

Sala d'Actes de la Federació Catalana d'Atletisme.
Carrer Trafalgar, 12 – Entresòl 2a – 08010 Barcelona

Divendres 1 de Maig, tarda

17:00 H: Últimes inscripcions i acreditacions.
17:45 H: Lliurament de Documentació.
18:15 H: Inauguració.
18:30 H: "L'Entrenament de la Força en la Iniciació".
21:30 H: Final de la sessió.

Dissabte 2 de Maig

9:30 H: "L'Entrenament de la Força en els atletes adults". Part I.
11:00 H: Descans - Cafè
11:30 H: "L'Entrenament de la Força en els atletes adults". Part II.
13:30 H: Final de la sessió.
16:30 H: "L'Entrenament de la Força Reactiva". Part I.
18:00 H: Descans - Cafè
18:30 H: "L'Entrenament de la Força Reactiva". Part II.
20:30 H: Final de la sessió.

Diuenge 3 de Maig, matí

9:30 H: "Exemples pràctics d'entrenament de la força en algunes disciplines atlètiques". Part I.
11:00 H: Descans - Cafè
11:30 H: "Exemples pràctics d'entrenament de la força en algunes disciplines atlètiques". Part II.
12:30 H: Col·loqui.
13:30 H: Final de la sessió.

Nota: Aquest programa podria tenir alguna modificació.

Acreditació:

Diploma de FCA reconeixent 15 hores de formació.

Conferenciant:

Miguel Vélez Biasco
Director Tècnic de la FCA
Responsable de Salts de la RFEA
Entrenador de Salt d'Alçada al CAR de Sant Cugat

Moderadors:

- Carles Triadó Subirana, Director de l'Escola Catalana d'Entrenadors d'Atletisme.
- Antonio Corgos Cervantes, responsable de Salts i P. Combinades de la FCA.
- Luis Lizaso Sanz, Responsable de Llançaments de la FCA.
- Armando Álvarez Anaya, Responsable de Velocitat i Tanques de la FCA.

Preus d'inscripció:

60 € fins al 28 d'Abril.

Preus especials per a tècnics de la FCA amb llicència en vigor:
Entrenadors 10 €, Monitors 15 €
Formadors i Alumnes de l'Escola d'Entrenadors 20 €

A partir del 29 d'Abril fins el mateix dia del Seminari, increment de 20 €.

Procediment d'inscripció:

Per correu electrònic: david@catletisme.cat
per telèfon: 93-268.78.85
El mateix dia d'inici de les Jornades a la Federació Catalana d'Atletisme.

Forma de pagament:

Transferència Bancària a la FCA
Caixabank IBAN ES18 2100 0679 1802 0044 0559 indicant nom i cognom i "Jornades Tècniques - Força"
O en metàl·lic en la Jornada inaugural.

Amb el patrocini de



i amb el suport de



JORNADES TÈCNIQUES

Centenari de la F.C.A. 1915 - 2015



II Jornades – 4 i 5 de Juliol de 2015 L'Entrenament en les Proves de Llançaments

JORNADES TÈCNIQUES PEL CENTENARI DE LA FCA 1915-2015

II Jornades – Sant Cugat, 4 i 5 de Juliol de 2015

Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat (CAR).
Avinguda Alcalde Barnils s/n – 08173 Barcelona

Dissabte 4 de Juliol, matí (Carlos Burón Fresno)

9:30 H: Últimes inscripcions i acreditacions.
10:00 H: Inauguració.
10:10 H: "La Plamificación en los Lanzamientos".
12:00 H: Descans
12:30 H: "El Entrenamiento de la Fuerza en los Lanzamientos".
14:30 H: Final de la sessió.

Dissabte 4 de Juliol, tarda (Carlos Burón Fresno)

16:30 H: "La Técnica y el Entrenamiento en los Lanzamientos". Part I.
18:00 H: Descans
18:30 H: "La Técnica y el Entrenamiento en los Lanzamientos". Part II.
20:30 H: Final de la sessió.

Diumenge 5 de Juliol, matí (Luis Lizaso Sanz con Haja Gerewu)

10:00 H: "Ejercicios de Asimilación de la Técnica en sus diferentes fases en el Lanzamiento de Disco y Peso Rotacional".
13:00 H: Final de la sessió.

Nota: Aquest programa podria tenir alguna modificació.

Acreditació:

Diploma de l'ECE-FCA reconeixent 12 hores de formació.

Conferenciant:

Carlos Burón Fresno
Responsable de Llançaments de la RFEA fins el 2012
Professor Titular Universitat de León
Responsable Llançaments CEARD de León

Luis Lizaso Sanz
Responsable de Llançaments de la FCA

Moderadors:

Miguel Vélez Blasco, Director Tècnic de la FCA
Carlos Triadó Subirana, Director de l'Escola d'Entrenadors.

Preus d'inscripció:

50 € fins al 22 de juny.

Preus especials per a tècnics de la FCA amb llicència en vigor:
Entrenadors 10 €, Monitors 15 €
Formadors i Alumnes de l'Escola d'Entrenadors 20 €

A partir del 23 de juny fins el mateix dia del Seminari, increment de 15 €.

Material:

Tot el material s'entregarà en format digital al finalitzar les jornades.

Procediment d'inscripció:

Per correu electrònic: david@fcnetisme.cat
per telèfon: 93-268-78-88
El mateix dia d'inici de les Jornades al CAR.

Mode de pagament:

Transferència Bancària a la FCA
Caixabank IBAN ES18 2100 0679 1802 0044 0559 indicant nom i cognom i "per a Jornades Tècniques-Llançaments"

Amb el patrocini de

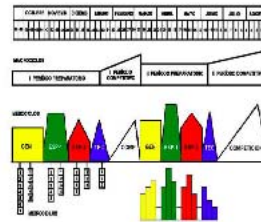
divinapastora
assegurances
l'aliança

i amb el suport de



JORNADES TÈCNIQUES

Centenari de la FCA 1915 – 2015



III Jornades – 24 i 25 d'Octubre de 2015 Planificació de l'Entrenament: Models Pràctics segons les Etapes i les Disciplines

JORNADES TÈCNIQUES PEL CENTENARI DE LA FCA 1915-2015

III Jornades – Sant Cugat, 24 i 25 d'Octubre de 2015
Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat (CAR).

Avinguda Alcáide Barnils, 3-5 – 08173 Sant Cugat del Vallès (Barcelona).

Dissabte 24 d'Octubre, matí (Miguel Vélez i José Manuel Vela)

9:30 H: Últimes inscripcions i acreditacions.
10:00 H: Inauguració.
10:10 H: "Els Models de Planificació i tendències actuals".
12:00 H: Descans.
12:30 H: "Eines informàtiques per a Entrenadors i Directors Tècnics".
14:30 H: Final de la sessió.

Dissabte 24 d'Octubre, tarda (Claudio Veneziano i Josep Marín)

16:30 H: "El meu Model de Planificació per al Triple Salt".
18:30 H: Descans.
18:45 H: "El meu Model de Planificació per a la Marxa".
20:45 H: Final de la sessió.

Diumenge 25 d'Octubre, matí (José Enrique Villacorta i Luis Sevillano)

10:00 H: "El meu Model de Planificació pel Fons".
12:00 H: Descans.
12:30 H: "El meu Model de Planificació per 400m i 400m tanques".
14:30 H: Final de la sessió.

Nota: Aquest programa podria tenir alguna modificació.

Conferenciants:

Miguel Vélez Blasco

Director Tècnic de la FCA
Responsable de Salts de la RFEA
Entrenador de Salt d'Alçada al CAR de Sant Cugat

José Manuel Vela Fernández

Tècnic del Departament de Preparació Física del CAR
Professor d'Informàtica del curs de "Ciències Aplicades a l'Esport" (CIO)

Josep Marín Sospedra

Responsable de Marxa de la RFEA des de 1988 fins el 2012
Entrenador de Marxa al CAR de Sant Cugat
Medallista Europeu i Mundial en 20 i 50 km marxa

Claudio Veneziano

Adjunt de Triple Salt RFEA
Entrenador Responsable de L'"Atletismo Playas de Castellón"
Entrenador personal de Pablo Torrijos (recordman espanyol de triple salt)

Luis Sevillano Gonzalo

Entrenador de Nucli RFEA de Velocitat i Tanques
Responsable del Centre d'Entrenament CEAM BCN

José Enrique Villacorta

Adjunt Mig Fons i Fons RFEA
Millor Entrenador Revelació RFEA 2012
President del Club "Sprint Atletismo León"

Moderadors:

- Miguel Vélez Blasco, Director Tècnic de la FCA
- Carles Triadó Subirana, Director de l'Escola d'Entrenadors.

Acreditació:

Diploma de l'ECE-FCA reconeixent 12 hores de formació.

Material:

Portar un "Pen-Drive" o Memòria Externa per poder recollir la documentació a més d'un software per planificar l'entrenament valorat en més de 200 euros.

Preus d'inscripció:

50 euros fins al 18 d'Octubre.
Preus especials per a tècnics de la FCA amb llicència en vigor:
- Entrenadors 20 €, Monitors 25 €
- Formadors i Alumnes de l'Escola d'Entrenadors 30 €
A partir del 19 d'Octubre fins el mateix dia del Seminari, increment de 20 €.

Procediment d'inscripció:

Per correu electrònic: david@fcatalisme.cat
per telèfon: 93-268-78-88
El mateix dia d'inici de les Jornades al CAR.

Mode de pagament:

Transferència Bancària a la FCA.
Caixabank IBAN ES18 2100 0679 1802 0044 0559 indicant nom i cognom i "per a Jornades Tècniques-Planificació".