

Benvolguts amics,

Els propers diumenges 13 i 20 de desembre i dins el “Programa Nacional de Tecnificació Deportiva 2020” del CSD mitjançant la RFEA amb la col·laboració tècnica de la FCA, s’organitzen les jornades que a continuació es relacionen sempre i quan la situació sanitària ho permeti.

### 1. Les sortides de velocitat i la fase d’acceleració a l’etapa de Tecnificació

Dia: Diumenge 13 de desembre de 2020  
Lloc: Pista d’Atletisme Antonio Amorós - Santa Coloma de Gramenet  
Horari: 10.10 - 13.00 hores  
Descripció: Coneixement, ensenyança i/o monitorització de les tècniques de sortida i de la fase d’acceleració en els velocistes de l’etapa de tecnificació.  
Objectius: Formació per a la millora del nivell tècnic dels atletes del sector de velocitat i els seus entrenadors amés del seguiment i control del desenvolupament esportiu.  
Programa: 10.10 - 11.00 Taller teòric  
11.00 - 13.00 Sessió pràctica  
Ponent: Sebastian Conesa Ros

Atletes convocats/des:

CT211	CIRUJEDA SERRA, BIEL	01/10/2006	CA MANRESA
CT29424	GARCIA GARCIA-MOCHALES, ARNAU	18/09/2005	JA SABADELL
CT28379	GARCIA MARTINEZ, MARC	24/02/2004	UGE BADALONA
CT29666	NUÑEZ SANCHEZ, NEUS	05/06/2005	CORNELLA AT.
CT26918	PONS OLIVAN, ROGER	13/02/2003	CE UNIVERSITARI
CT367	SEGURA BERENGENO, BERTA	06/06/2003	LLEIDA UA
CT27270	SEGURA MASSO, ISAAC	07/05/2003	L'HOSPITALET AT.
CT29688	ZURITA CARBO, LAIA	26/05/2005	UGE BADALONA

Entrenadors convocats/des:

ESPILEZ URBON, IVAN  
GALLEGO JIMENEZ, DAVID  
MANCHEÑO PEREZ, ALEX  
MONTSERRAT MARIEGES, JOAN

La data límit de confirmació d’assistència és divendres 4 de desembre, mitjançant correu electrònic a [david@fcatletisme.cat](mailto:david@fcatletisme.cat). Tots/totes els/les assistents hauran d’emplenar el full de declaració responsable de salut respecte a la COVID19 que es pot descarregar a:

[http://fcatletisme.cat/wp-content/uploads/Model\\_Declaracio\\_Responsable\\_Salut.pdf](http://fcatletisme.cat/wp-content/uploads/Model_Declaracio_Responsable_Salut.pdf)



## 2. Aproximació als factors claus del pas de tanques

Dia: Diumenge 13 de desembre de 2020  
Lloc: Pista d'Atletisme Mar Bella - Barcelona  
Horari: 10.10 - 13.00 hores  
Descripció: Coneixement, ensenyança i/o monitorització de l'execució tècnica del pas de la tanca i la continuació en cursa per a atletes de l'etapa de tecnificació.  
Objectius: Formació per a la millora del nivell tècnic dels atletes del sector de tanques i els seus entrenadors amés del seguiment i control del desenvolupament esportiu.  
Programa: 10.10 - 11.00 Taller teòric  
11.00 - 13.00 Sessió pràctica  
Ponent: Salvador Porrás Lopez

Atletes convocats/des:

CT28489	DIAZ BASULLAS, BIEL	20/08/2003	CA MANRESA
CT28514	GOMEZ VERDUGO, ARNAU	29/02/2004	CA CANALETES
CT28314	GUIXERAS REIXACH, GERARD	03/07/2003	AEA VENTALLÓ
CT26942	MARTINEZ LOPEZ, ROGER	17/03/2003	JA SABADELL
CT28224	MUAKUKU EÑESO, IGAMBO	27/09/2004	FC BARCELONA
CT29643	PEREZ BRUQUE, DAVID	01/03/2005	CA MANRESA
CT29193	PEREZ RAMOS, MARINA	01/06/2004	UNIO COLOMENCA AT.
CT29856	REYES FERNANDEZ, PAULA	29/05/2005	AEA VENTALLO

Entrenadors/es convocats/des:

GODINEZ DIAZ, FAUSTO AUGUSTO  
POQUET ABADAL, ELENA  
REVILLA REVILLA, ADRIAN  
TORRESCASANA QUINTANA, EULÀLIA

La data límit de confirmació d'assistència és divendres 4 de desembre, mitjançant correu electrònic a [david@fcatletisme.cat](mailto:david@fcatletisme.cat). Tots/totes els/les assistents hauran d'emplenar el full de declaració responsable de salut respecte a la COVID19 que es pot descarregar a:

[http://fcatletisme.cat/wp-content/uploads/Model\\_Declaracio\\_Responsable\\_Salut.pdf](http://fcatletisme.cat/wp-content/uploads/Model_Declaracio_Responsable_Salut.pdf)

### 3. El talonament i l'entrada a la batuda en salts horitzontals

Dia: Diumenge 13 de desembre de 2020  
Lloc: Pista d'Atletisme Zona Esportiva Municipal de la Guinardera - Sant Cugat del Vallès  
Horari: 10.10 - 13.00 hores  
Descripció: Coneixement, ensenyança i/o monitorització de l'execució tècnica de la cursa d'impuls i l'entrada a la batuda en els salts horitzontals per a atletes de l'etapa de tecnificació.  
Objectius: Formació per a la millora del nivell tècnic dels atletes del sector de salts horitzontals i els seus entrenadors amés del seguiment i control del desenvolupament esportiu.  
Programa: 10.10 - 11.00 Taller teòric  
11.00 - 13.00 Sessió pràctica  
Ponent: Antonio Corgos Cervantes

Atletes convocats/des:

CT28486	CLEMENTE MARTIN, IRENE	05/03/2003	CORNELLA AT.
CT28362	DIAZ BASULLAS, JAN	12/12/2004	CA MANRESA
CT237	FUCHS TAULERIA, ALEIX	17/03/2005	CM SANT CUGAT
CT27127	LAVILA TORT, ANDREY	10/03/2003	CM SANT CUGAT
CT28409	MARIMON FERNANDEZ, LAURINE ELISA	17/09/2004	CA TARRAGONA
CT315	PAREDES LARIO, RUBEN	10/03/2005	FACVAC VALLS
CT25969	SALA MUÑOZ, MARC	21/02/2003	CM SANT CUGAT
CT26578	VELASCO GONZALEZ, VICTOR	11/01/2003	CM SANT CUGAT

Entrenadors/es convocats/des:

ALJARILLA FERNANDEZ, ALVARO  
CARRILLO SERRADELL, FRANCESC  
DURAN FORTEZA, MARIA  
MARTÍ PLA, MARIA ALBA

La data límit de confirmació d'assistència és divendres 4 de desembre, mitjançant correu electrònic a [david@fcatletisme.cat](mailto:david@fcatletisme.cat). Tots/totes els/les assistents hauran d'emplenar el full de declaració responsable de salut respecte a la COVID19 que es pot descarregar a:

[http://fcatletisme.cat/wp-content/uploads/Model\\_Declaracio\\_Responsable\\_Salut.pdf](http://fcatletisme.cat/wp-content/uploads/Model_Declaracio_Responsable_Salut.pdf)

#### 4. El correcte transport de la perxa i la seva presentació per a la batuda

Dia: Diumenge 13 de desembre de 2020  
Lloc: Pista d'Atletisme Zona Esportiva Municipal de la Guinardera - Sant Cugat del Vallès  
Horari: 10.15 - 13.00 hores  
Descripció: Coneixement, ensenyança i/o monitorització del transport correcte de la perxa i la seva presentació per a la batuda.  
Objectius: Formació per a la millora del nivell tècnic dels atletes del sector de salts amb perxa i els seus entrenadors amés del seguiment i control del desenvolupament esportiu.  
Programa: 10.15 - 11.00 Taller teòric  
11.00 - 13.00 Sessió pràctica  
Ponent: Alberto Ruiz Benito

Atletes convocats/des:

CT 29812	ALVES QUERALTO, IAN	01/07/2005	CA IGUALADA
CT 28344	CARDONA PONCE, ANNA	28/04/2004	UA MONTSIÀ
CT29859	GRACIA GASULLA, ELOI	10/03/2005	FC BARCELONA
CT 28524	LEON BENITEZ, VICTOR	22/08/2004	CA GRANOLLERS
CT 29704	PUJOL SOLA, MARIA	01/06/2005	CA LAIETÀNIA
CT 29685	RUIZ BULNES, SILVIA	10/08/2005	PRATENC AA
CT 29718	SERRA PRAT, MARTI	29/04/2005	CA MANRESA
CT 27128	TERUEL SANCHEZ, ALEX	08/02/2003	CA CANALETES

Entrenadors/es convocats/des:

CRISTIÀ PÉREZ, ÀLEX  
LINARES ARROYO, HECTOR  
MARTÍ PLA, MARIA ALBA  
OBIOLS PEDROL, ENRIC

La data límit de confirmació d'assistència és divendres 4 de desembre, mitjançant correu electrònic a [david@fcatletisme.cat](mailto:david@fcatletisme.cat). Tots/totes els/les assistents hauran d'emplenar el full de declaració responsable de salut respecte a la COVID19 que es pot descarregar a:

[http://fcatletisme.cat/wp-content/uploads/Model\\_Declaracio\\_Responsable\\_Salut.pdf](http://fcatletisme.cat/wp-content/uploads/Model_Declaracio_Responsable_Salut.pdf)

## 5. Acondicionament fonamental de la força en llançadors de l'etapa de Tecnificació

**Dia:** Diumenge 20 de desembre de 2020  
**Lloc:** Estadi Municipal de Granollers  
**Horari:** 10.00 - 13.00 hores  
**Descripció:** Coneixement, ensenyança i/o monitorització de l'execució tècnica dels exercicis fonamentals generals i específics dels llançadors en l'etapa de tecnificació.  
**Objectius:** Millorar la qualitat de l'entrenament dels llançadors i al mateix temps, monitoritzar el desenvolupament tècnic-esportiu dels llançadors joves i els seus entrenadors  
**Programa:** 10.10 - 10.45 Taller teòric  
11.00 - 13.00 Sessió pràctica  
**Ponent:** Luis Lizaso Sainz

Atletes convocats/des:

CT29629	CAMATS GARCIA, ALEIX	27/01/2005	CA IGUALADA
CT29797	ESTRAMPES MATEU, HAILU	24/12/2006	CA ASCO
CT29630	FERNANDEZ DE HARO, DANIELA	15/11/2005	CA OLESA
CT28671	GONZALEZ VIDAL, ALEX	15/01/2003	CA IGUALADA
CT29267	MATEO TOMASA, IRENE	28/03/2005	CA MANRESA
CT28495	OLIVER PEREZ, PABLO	22/11/2003	LLEIDA UA
CT29608	SEDANO MARTIN, ADRIAN	25/11/2005	CA MANRESA
CT84	VALCARCEL RODRIGUEZ, INGRID	24/01/2006	CA GRANOLLERS

Entrenadors/es convocats/des:

CAMATS CABRE, JOSEP AGUSTÍ  
GUTIERREZ GARCIA, CRISTIAN  
PRIMO PARDO, SALVADOR  
TOPRESCASANA QUINTANA, EULÀLIA

La data límit de confirmació d'assistència és divendres 4 de desembre, mitjançant correu electrònic a [david@fcatletisme.cat](mailto:david@fcatletisme.cat). Tots/totes els/les assistents hauran d'emplenar el full de declaració responsable de salut respecte a la COVID19 que es pot descarregar a:

[http://fcatletisme.cat/wp-content/uploads/Model\\_Declaracio\\_Responsable\\_Salut.pdf](http://fcatletisme.cat/wp-content/uploads/Model_Declaracio_Responsable_Salut.pdf)

## 6. Entrenament a llarg termini de les variables fonamentals del rendiment en el fons

Dia: Diumenge 20 de desembre de 2020  
Lloc: Estadi Municipal Josep Molins - Sabadell  
Horari: 10.15 - 13.00 hores  
Descripció: Coneixement, ensenyança i/o monitorització de les tècniques i de les formes d'entrenament en atletes de fons i obstacles de l'etapa de tecnificació.  
Objectius: Formació per a la millora de l'entrenament i el rendiment en competició dels corredors de fons i obstacles, així com dels seus entrenadors, amés del seguiment i control del desenvolupament esportiu.  
Programa: 10.15 - 11.00 Taller teòric  
11.00 - 13.00 Sessió pràctica  
Ponent: Carles Castillejo Salvador

Atletes convocats/des:

CT27059	ALEMANY ORO, AIDA	04/03/2003	JA ARBECA
CT27061	BONJORN GIROS, OXANA	03/01/2003	JA ARBECA
CT213	CLAVELL CLOTET, ANIOL	17/05/2005	CA OLOT T.V.
CT28433	DE SOUSA BRITO, SOFIA	10/04/2003	CM SANT CUGAT
CT29658	EL KHOUYA ALI BAHYAOUJ, MARWA	11/05/2006	CA TERRES DE PONENT
CT28517	ROBLEDA GRACIA, ERIKA	18/02/2004	JA ARBECA
CT28244	TOMAS OJEDA, AMBAR	07/10/2004	JA SABADELL
CT29520	VIDAL CASADESUS, BEMNET	11/06/2005	CA NOU BARRIS

Entrenadors/es convocats/des:

CECILIA GALLEGO, PAU  
GINES PUERTAS, JUAN CARLOS  
MOLINS MONTES, JOSEP  
SARRI BORRAS, SANDRA

La data límit de confirmació d'assistència és divendres 4 de desembre, mitjançant correu electrònic a [david@fcatletisme.cat](mailto:david@fcatletisme.cat). Tots/totes els/les assistents hauran d'emplenar el full de declaració responsable de salut respecte a la COVID19 que es pot descarregar a:

[http://fcatletisme.cat/wp-content/uploads/Model\\_Declaracio\\_Responsable\\_Salut.pdf](http://fcatletisme.cat/wp-content/uploads/Model_Declaracio_Responsable_Salut.pdf)

## 7. Transició tècnica de la gambada en les diferents condicions de la cursa - Grup 1

**Dia:** Diumenge 20 de desembre de 2020  
**Lloc:** Estadi Municipal La Pedra Salvadora - Mollet del Vallès  
**Horari:** 10.30 - 13.15 hores  
**Descripció:** Coneixement, ensenyança i/o monitorització de la transició de les tècniques de curs en migfondistes de l'etapa de tecnificació.  
**Objectius:** Formació per a la millora de l'entrenament i el rendiment en competició dels corredors de mig fons, així com dels seus entrenadors, amés del seguiment i control del desenvolupament esportiu.  
**Programa:** 10.30 - 11.15 Taller teòric  
11.15 - 13.15 Sessió pràctica  
**Ponent:** Juan Carlos Galán Miró

Atletes convocats/des:

CT28518	BLASI CAIROL, PAULA	19/02/2003	CE UNIVERSITARI
CT27258	BLASI CAIROL, VICTOR	19/02/2003	CE UNIVERSITARI
CT29616	CACERES PEREZ, BETH	04/04/2005	CA VILADECANS
CT25927	DE LA PIEDRA SITJAS, JULIA	09/03/2003	FC BARCELONA
CT26723	GARCIA FUENTES, JULIA	21/07/2003	FC BARCELONA
CT26826	HERRAIZ PRAT, MARÇAL	08/09/2003	CA MOLLET
CT275	LOPEZ CRISTIA, IRINA	13/02/2006	FACVAC VALLS
CT27952	TERUEL SUBIRATS, BERTA	03/03/2004	JA SABADELL

Entrenadors/es convocats/des:

MONTSERRAT MARIEGES, JOAN  
MOLINS MONTES, JOSEP  
PRIETO GASQUES, JOSE ANTONIO  
VEGA MARTIN, ROGELIO

La data límit de confirmació d'assistència és divendres 4 de desembre, mitjançant correu electrònic a [david@fcatletisme.cat](mailto:david@fcatletisme.cat). Tots/totes els/les assistents hauran d'emplenar el full de declaració responsable de salut respecte a la COVID19 que es pot descarregar a:

[http://fcatletisme.cat/wp-content/uploads/Model\\_Declaracio\\_Responsable\\_Salut.pdf](http://fcatletisme.cat/wp-content/uploads/Model_Declaracio_Responsable_Salut.pdf)

## 8. Transició tècnica de la gambada en les diferents condicions de la cursa - Grup 2

**Dia:** Diumenge 20 de desembre de 2020  
**Lloc:** Estadi Municipal La Pedra Salvadora - Mollet del Vallès  
**Horari:** 10.30 - 13.15 hores  
**Descripció:** Coneixement, ensenyança i/o monitorització de la transició de les tècniques de curs en migfondistes de l'etapa de tecnificació.  
**Objectius:** Formació per a la millora de l'entrenament i el rendiment en competició dels corredors de mig fons, així com dels seus entrenadors, amés del seguiment i control del desenvolupament esportiu.  
**Programa:** 10.30 - 11.15 Taller teòric  
11.15 - 13.15 Sessió pràctica  
**Ponent:** Juan Carlos Galán Miró

Atletes convocats/des:

CT28960	BISBAL BELENGUER, CARLA	13/05/2005	CA IGUALADA
CT28689	GISBERT AGUZA, BRIAN	27/02/2004	CN REUS PLOMS
CT29570	GOMEZ CARMONA, ADRIAN	12/02/2005	UA BARBERA
CT27468	GONZALEZ FAÑANAS, JOSE	10/02/2003	CM SANT CUGAT
CT295	MITJANS MUÑOZ, MARTA	28/12/2006	CA CANOVELLES
CT27267	MORA ESCUTIA, PAU	20/05/2003	GEE GIRONI
CT26906	SOLER VAZQUEZ, CARLOTA	11/02/2003	CA MANRESA
CT28402	TORRES GARCIA, LAURA	19/12/2003	RIPOLLET UA

Entrenadors/es convocats/des:

GINES PUERTAS, JUAN CARLOS  
LOURHCHIT HANAFI, MUSTAPHA  
SIROLLA OBRE, FRANCESC XAVIER  
SARRI BORRAS, SANDRA

La data límit de confirmació d'assistència és divendres 4 de desembre, mitjançant correu electrònic a [david@fcatletisme.cat](mailto:david@fcatletisme.cat). Tots/totes els/les assistents hauran d'emplenar el full de declaració responsable de salut respecte a la COVID19 que es pot descarregar a:

[http://fcatletisme.cat/wp-content/uploads/Model\\_Declaracio\\_Responsable\\_Salut.pdf](http://fcatletisme.cat/wp-content/uploads/Model_Declaracio_Responsable_Salut.pdf)