

Benvolguts amics,

La FCA, juntament amb la RFEA i el Consejo Superior de Deportes (CSD) vol organitzar com l'any passat unes jornades del "Programa Nacional de Tecnificació Deportiva". Aquestes jornades van adreçades a atletes de categories joves seleccionats/des pel Comitè Tècnic de la FCA i als seus entrenadors amb llicència federada.

Els/les atletes i entrenadors/es convocats/des hauran de confirmar la seva participació el dilluns anterior a la Jornada, mitjançant correu electrònic a david@fcatletisme.cat. Els/les atletes reserves també hauran de confirmar la seva intenció de participar, fet que anirà en funció de possibles baixes.

S'abonaran els desplaçaments d'atletes i d'entrenadors convocats posteriorment a la jornada, un cop complimentada la documentació que el dia de l'activitat es lliurarà.

L'horari de les jornades serà el següent:

- 9:45 h. Arribada dels/les entrenadors/es
- 10:00-11:15 h. Sessió teòrica
- 11:15 h. Arribada dels/les atletes
- 11:30-13:30 h. Entrenament 1
- 13:30-15:45 h. Descans i dinar a càrrec de la FCA
- 15:45-16:45 h. Xerrada a entrenadors/es i atletes
- 16:45-18:15 h. Entrenament 2
- 18:15 h. Final i comiat de la Jornada

El calendari de les jornades i llistat d'atletes convocats/des són els següents:



1a. Jornada

Dia: 06/11/2021
Lloc: El Prat de Llobregat
Prova: Marxa
Ponent: Valentí Massana
Coordinador: Jose Manuel Rodriguez Aguilar
Treball: L'aprenentatge de la tècnica en l'etapa de Tecnificació i el seu rol en la planificació de l'entrenament.

Atletes convocats/des

CT 29261	BALLARIN RUBINART, NURIA	07/03/2004	Avinent Manresa
CT 172	BALLESTER TATARET, ELIES	22/07/2006	Muntanyenc S.Cugat
CT 29280	DURO ROMERAL, ERIKA	28/01/2005	Cornellà At.
CT 231	FERNANDEZ GALIÑANES, URIEN	25/05/2006	Barcelona At.
CT 259	JIMENEZ NICOLAU, MARTA	23/10/2006	AA Catalunya
CT 29602	LACAMBRA MUÑOZ, HELENA	02/11/2005	CA Nou Barris
CT 28354	LISTE HURTADO, RUBEN	10/12/2004	L'Hospitalet At.
CT 298	MOLINA ESPARTERO, IVAN	19/01/2006	GA Lluïsos Mataro
CT 29613	RAMIREZ CORTES, IZAN	22/10/2004	CA Montornes
CT 22	SANTACREU CALATAYUD, SOFIA	07/02/2006	JA Sabadell
CT 28623	SERRET MENENDEZ, GRISELDA	09/07/2005	Runners El Vendrell
CT 29377	SUAREZ PIZA, JULIA	05/11/2006	CA Tarragona
CT 59	TEIJEIRO GAMEZ, RUBEN	18/02/2006	Hinaco Monzon
CL 77642	TORRES AUBERNI, GINA	25/08/2007	CA Castellar
CT 28424	URRUTIA HERRERA, AINA	30/07/2004	CA Canaletes

Atletes reserves

CL 87340	BOIX PONS, NORA	27/09/2006	CA Vic
----------	-----------------	------------	--------



2a. Jornada

Dia: 06/11/2021
Lloc: Santa Coloma de Gramenet
Prova: Proves Combinades
Ponent: Sebastian Conesa Ros
Coordinador: Fernando Martínez Esteban
Treball: Transició entre les proves en les Combinades i la seva preparació en l'etapa deTecnificació.

Atletes convocats/des

CT 568	ALONSO PUERTO, LAIA	27/10/2006	L'Hospitalet At.
CT 164	ALSINA FERNANDEZ, ADRIA	29/03/2005	CA Canaletes
CT 29643	PEREZ BRUQUE, DAVID	01/03/2005	Avinent Manresa
CT 332	PRIEGO CAZORLA, ADRIAN	10/08/2005	UA Terrassa
CT 28619	RODRIGUEZ JUAN, PAULA	20/07/2006	Muntanyenc S.Cugat
CT 25942	SANCHEZ ROMERO, JORDI	23/03/2004	L'Hospitalet At.
CL 77331	SUBIROS BRASERO, LLUC	06/01/2007	CA Tarragona
CT 28695	TUÑON NOVENSA, ANNA	02/04/2004	Cornellà At.

Atletes reserves

CT 29154	SEGOVIA IZQUIERDO, ANDREA	23/02/2004	U Colomenca At.
----------	---------------------------	------------	-----------------



3a. Jornada

Dia: 13/11/2021

Lloc: Cornellà

Prova: Velocitat

Ponent: Ricardo Dieguez Montesinos

Coordinador: Àlex Mancheño Pérez

Treball: Transició de la tècnica de carrera en les tres fases de la Velocitat en l'etapa de Tecnificació.

Atletes convocats/des

CT 553	CAGIGOS BOSCH, CARLA	25/08/2006	CA Terres de Ponent
CT 211	CIRUJEDA SERRA, BIEL	01/10/2006	Avinent Manresa
CT 28379	GARCIA MARTINEZ, MARC	24/02/2004	UGE Badalona
CT 570	GARCIA ROMAN, IVAN	02/05/2007	UA Rubí
CT 29849	GOMEZ CARMONA, INES	12/02/2005	UA Barberà
CT 28514	GOMEZ VERDUGO, ARNAU	29/02/2004	Playas de Castellon
CT 29689	LOPEZ GARIJO, MARTA	02/06/2004	GEiE Gironí
CT 28698	PAYRATO CASALS, CELIA	27/09/2004	FC Barcelona
CT 580	PEREIRA COMAS, ENRIQUE	28/02/2006	L'Hospitalet At.
CT 717	PEULA MARIN, MAX	17/06/2007	JA Sabadell
CT 351	ROMEVA RIBA, ELDA	23/03/2006	Muntanyenc S.Cugat
CL 2671	SANCHEZ CORTES, ORIOL	02/03/2006	CE Universitari
CT 27335	VIDAL POY, MARIA	20/05/2004	UA Montsià
CL 77729	VALLBONA RAMOS, QUERALT	09/01/2007	Avinent Manresa
CT 29688	ZURITA CARBO, LAIA	26/05/2005	UGE Badalona

Atletes reserves

CT 551	ARGELICH BERNAUS, NURIA	22/01/2007	CA Terres de Ponent
CT 710	HERRANDO FLOTATS, BERNAT	15/07/2004	FC Barcelona



4a. Jornada

Dia: 13/11/2021

Lloc: **El Prat de Llobregat**

Prova: Salt de Llargada

Ponent: Antonio Corgos Cervantes

Coordinadora: Cora Salas Planas

Treball: La batuda i l'enllaç als diferents models tècnics. Exercicis d'aplicació en l'etapa de Tecnificació.

Atletes convocats/des

CT 168	ARTIGAS MEDINA, ISAIAS	09/09/2006	Muntanyenc S.Cugat
CT 29597	CASANOVA ESPAULELLA, PERE	19/02/2004	CA Granollers
CT 28362	DIAZ BASULLAS, JAN	12/12/2004	Avinent Manresa
CT 570	GARCIA ROMAN, IVAN	02/05/2007	UA Rubí
CT 28619	RODRIGUEZ JUAN, PAULA	20/07/2006	Muntanyenc S.Cugat
CT 28991	RODRIGUEZ VENDRELL, LAIA	03/05/2005	U Colomenca At.
CT 29568	RUIZ CAZAÑEZ, SAUL	31/12/2004	Barcelona At.
CT 384	WEBER PORCAR, BLANCA	25/08/2006	CE Penedès

Atletes reserves

CT 719	DE MIGUEL CANO, JAN	27/04/2006	JA Sabadell
CT 717	PEULA MARIN, MAX	17/06/2007	JA Sabadell



5a. Jornada

Dia: 14/11/2021

Lloc: Granollers

Prova: Pes - Disc

Ponent: Luis Lizaso Sainz

Coordinador: Salvador Primo Pardo

Treball: La transició del desplaçament a la descarrega en els llançaments de Pes i Disc.
Exercicis d'aplicació en l'etapa de Tecnificació.

Atletes convocats/des

CT 27593	CALBO FORTUNY, AINA	27/04/2004	AA Catalunya
CT 29629	CAMATS GARCIA, ALEIX	27/01/2005	CA Igualada
CT 29630	FERNANDEZ DE HARO, DANIELA	15/11/2005	CA Olesa
CT 245	GIL PEÑA, ALBERT	21/11/2005	CA Igualada
CT 28215	GONZALEZ FAÑANAS, IRMA	05/07/2004	Muntanyenc S.Cugat
CT 297	MOIX FALIP, NURIA	08/03/2005	CA Igualada
CT 84	VALCARCEL RODRIGUEZ, INGRID	24/01/2006	CA Granollers
CT 67	VALLES PEDRET, MARIA	08/02/2006	FACVAC Valls

Atletes reserves

CT 740	GIMENEZ PUIG, GUILLEM	28/06/2006	CA Sant Just
CT 25942	SANCHEZ ROMERO, JORDI	23/03/2004	L'Hospitalet At.



6a. Jornada

Dia: 20/11/2021

Lloc: CAR Sant Cugat

Prova: Alçada

Ponent: Miguel Vélez Blasco

Coordinador: Marc Sanchez Alonso

Treball: Transició de la carrera d'impuls a la batuda en el salt d'Alçada. Entrenament en l'etapa de Tecnificació.

Aletes convocats/des

CT 181	BONET BERNADICH, ONA	29/03/2006	Avinent Manresa
CT 723	FABREGA GALAN, ALEX-ALEMAYEHU	18/08/2006	Ripollet UA
CT 247	GONZALEZ GARCIA, ANTONI	05/10/2005	Muntanyenc S.Cugat
CL 84893	MARTINEZ MARCH, FERRAN	28/03/2004	CA Molins
CT 294	MENDOZA MORENO, POL	25/01/2006	U Colomenca At.
CT 585	ROYES SANCHEZ, ELOI	16/11/2006	FACVAC Valls
CT 29796	SUMELL GARCIA, AKETZA	28/01/2006	UA Rubí
CL 71108	VIZCAINO MATEO, ARNAU	26/07/2006	CA Granollers

Aletes reserves

CT 29703	JIMENEZ CRISTIA, JOAN	11/08/2004	CA Gavà
----------	-----------------------	------------	---------

En les activitats que es desenvolupin al CAR, és necessari fer arribar a la FCA certificat de vacunació de tots/es els/les assistents 10 dies abans de la jornada.
Així mateix s'haurà d'enviar declaració responsable (que es pot descarregar del web de la FCA) 10 abans de la jornada.
No es podrà afegir ningú fóra d'aquest termini.

7a. Jornada

Dia: 20/11/2021

Lloc: CAR Sant Cugat

Prova: Perxa

Ponent: Alberto Ruiz Benito

Coordinador: Ricard Clemente Martí

Treball: La carrera d'impuls en el salt amb Perxa. La tècnica de carrera i la seva longitud segons les edats.

Atletes convocats/des

CT 28344	CARDONA PONCE, ANNA	28/04/2004	UA Montsià
CT 29859	GRACIA GASULLA, ELOI	10/03/2005	FC Barcelona
CT 28524	LEON BENITEZ, VICTOR	22/08/2004	CA Granollers
CT 738	LLADO REAL, JOAN	10/04/2006	Avinent Manresa
CL 91302	MARTINEZ MERINO, NOA	27/02/2007	AA Catalunya
CL 81958	RIPOLLES ARCO, ADRIA	12/02/2006	UA Montsià
CT 29685	RUIZ BULNES, SILVIA	10/08/2005	FC Barcelona
CT 29718	SERRA PRAT, MARTI	29/04/2005	Avinent Manresa

Atletes reserves

CT 29812	ALVES QUERALTO, IAN	07/01/2005	CA Igualada
CT 29872	FELIX VIÑES, MIREIA	20/04/2005	UA Montsià
CT 741	SUST TIO, ARLET	19/03/2006	CA Laietania
CT 567	VAN DROOGE VIVES, BERNAT	06/06/2006	FC Barcelona

En les activitats que es desenvolupin al CAR, és necessari fer arribar a la FCA certificat de vacunació de tots/es els/les assistents 10 dies abans de la jornada.
Així mateix s'haurà d'enviar declaració responsable (que es pot descarregar del web de la FCA) 10 abans de la jornada.
No es podrà afegir ningú fóra d'aquest termini.

8a. Jornada

Dia: 20/11/2021
Lloc: Lleida
Prova: Tanques
Ponent: Salvador Porrás Lopez
Coordinador: Sebastià Vidal Ibañez
Treball: La transició de la sortida al pas de la primera tanca en l'etapa de Tecnificació.

Atletes convocats/des

CT 28686	ALEMANY BLASCO, JUDIT	11/11/2004	AEA Ventallo
CT 168	ARTIGAS MEDINA, ISAIAS	09/09/2006	Muntanyenc S.Cugat
CT 28493	BRUSES CORTADA, JANA	17/12/2004	CA Figueres
CT 206	CARA JURADO, JUDIT	28/09/2005	UA Terrassa
CT 28362	DIAZ BASULLAS, JAN	12/12/2004	Avinent Manresa
CT 28668	FERNANDEZ MARTINEZ, ENRIC	02/03/2004	UA Terrassa
CT 28224	MUAKUKU EÑESO, IGAMBO	27/09/2004	FC Barcelona
CT 29643	PEREZ BRUQUE, DAVID	01/03/2005	Avinent Manresa
CT 29193	PEREZ RAMOS, MARINA	01/06/2004	U Colomenca At.
CT 29856	REYES FERNANDEZ, PAULA	29/05/2005	AEA Ventallo
CT 28619	RODRIGUEZ JUAN, PAULA	20/07/2006	Muntanyenc S.Cugat
CT 29679	RODRIGUEZ SANCHEZ, GERARD	17/10/2004	UA Barberà
CT 29813	STEFANOV YANKOV, MARIO	24/04/2007	CA Ascó
CT 28496	VARA ENRIQUE-TARANCON, LAIA	03/03/2004	Lleida UA
CT 386	ZUNINO VUJICHICH, MARTINA	31/10/2006	Muntanyenc S.Cugat

Atletes reserves

CT 579	CASSIDY NARVAIZA, MAX	27/03/2006	L'Hospitalet At.
CL 77729	VALLBONA RAMOS, QUERALT	09/01/2007	Avinent Manresa

9a. Jornada

Dia: 20/11/2021

Lloc: **El Prat de Llobregat**

Prova: Triple Salt

Ponent: Antonio Corgos Cervantes

Coordinadora: Cora Salas Planas

Treball: La transició del Hop al Step i del Step al Jump.
Exercicis d'aplicació en l'etapa de Tecnificació.

Atletes convocats/des

CT 29567	CABRE VERGES, PAU	14/06/2004	Barcelona At.
CT 235	FONTANALS RAFOLS, MARTI	08/05/2005	CE Penedès
CT 565	GRACIA SABATE, ERIC	14/07/2006	CA Terres de Ponent
CT 257	HOMS SELGA, JOAN	19/04/2006	Avinent Manresa
CL 71060	JAEN GALERA, ALBERT	17/07/2004	CA Granollers
CT 28409	MARIMON FERNANDEZ, LAURINE ELISA	17/09/2004	CA Tarragona
CT 581	MARTINEZ GARCIA, JUDITH	19/10/2006	Dinami-k CA Vilanova
CT 351	ROMEVA RIBA, ELDA	23/03/2006	Muntanyenc S.Cugat

Atletes reserves

CT 29683	ETTALYDY BOUKHALLOUF, AMINE	29/03/2004	Lleida UA
----------	-----------------------------	------------	-----------



10a. Jornada

Dia: 27/11/2021
Lloc: Granollers
Prova: Martell
Ponent: Jesús Duran Piqueras
Coordinador: Salvador Primo Pardo
Treball: El meu "amic" Martell en l'etapa de Tecnificació.

Aletes convocats/des

CT 162	ALIAS GONZALEZ, ELSA	13/06/2006	CA Igualada
CT 27930	ESCOLANO GARCIA, IRENE	21/05/2004	U Colomenca At.
CT 28688	JANE GOL, ELOI	31/01/2004	INDEPENDIENTE
CT 537	LOPEZ HORNERO, SERGI	07/07/2006	Pratenc AA
CT 29267	MATEO TOMASA, IRENE	28/03/2005	Avinent Manresa
CT 327	PIZARRO USTRELL, JORDI	25/04/2005	Runners El Vendrell
CT 29608	SEDANO MARTIN, ADRIAN	25/11/2005	Avinent Manresa
CL 93248	SERRAL MARTINEZ, CARLA	30/06/2006	CA Castellar

Aletes reserves

CT 75	LOPEZ ROLDAN, BERTA	30/04/2006	Pratenc AA
CL 85923	MAYOR FUMADO, ANNA	16/10/2006	UA Montsià



11a. Jornada

Dia: 28/11/2021

Lloc: Granollers

Prova: Javelina

Ponent: Jesús Duran Piqueras

Coordinador: Salvador Primo Pardo

Treball: La meva "amiga" Javelina en l'etapa de Tecnificació.

Atletes convocats/des

CT 28621	AMOROS RODRIGUEZ, NAYARA	22/01/2005	Runners El Vendrell
CT 29797	ESTRAMPES MATEU, HAILU	24/12/2006	CA Ascó
CT 77	MORCILLO FALCONES, GUIM	28/02/2005	CA Igualada
CT 29698	PAGES VIVES, ELOI	09/01/2004	Dinami-k CA Vilanova
CT 29793	RAMIREZ CORTES, AARON	19/11/2006	CA Montornes
CT 560	SELLART BORDES, ERIKA	15/06/2007	CA Terres de Ponent
CL 77331	SUBIROS BRASERO, LLUC	06/01/2007	CA Tarragona
CT 84	VALCARCEL RODRIGUEZ, INGRID	24/01/2006	CA Granollers



12a. Jornada

Dia: 27/11/2021

Lloc: Mollet

Prova: Mig Fons

Ponent: Juan Carlos Galan Miró

Coordinador: Rogelio Vega Martin

Treball: Les zones d'entrenament i la seva relació amb la tècnica de carrera, el sentit del ritme, la freqüència cardíaca i la percepció de l'esforç (RPE) en les proves de Mig-Fons en l'etapa de Tecnificació.

Atletes convocats/des

CT 6	BERTRAN REYES, MARTI	08/05/2006	JA Sabadell
CT 28960	BISBAL BELENGUER, CARLA	13/05/2005	CA Igualada
CT 29616	CACERES PEREZ, BETH	04/04/2005	RTC Running Club
CT 28500	CASAMADA RIBERA, JAN	30/10/2004	CA Castellar
CT 28689	GISBERT AGUZA, BRIAN	27/02/2004	CN Reus Ploms
CT 29570	GOMEZ CARMONA, ADRIAN	12/02/2005	UA Barberà
CL 89363	GRANADO GUART, JOAN	28/04/2006	CA Vila-Seca
CT 643	LAGTIY CHAODAR, ANAS	17/01/2004	GEiE Gironí
CT 28657	LAHOSA CALVO, JULIA	09/05/2006	CA Parets
CT 92	LECHUGA FROUIN, ENYA	08/07/2006	CA Sant Boi
CT 275	LOPEZ CRISTIA, IRINA	13/02/2006	FACVAC Valls
CT 292	MATURANA BARCELO, BRUNO	17/04/2006	FC Barcelona
CT 295	MITJANS MUÑOZ, MARTA	28/12/2006	CA Canovelles
CT 71626	MUNTE NAVARRO, JULIA	02/10/2005	CA Canaletes
CT 486	PINTADO AZNAR, ALEX	13/10/2006	UA Terrassa

Atletes reserves

CT 552	BADIA RIBALTA, ARAN	03/05/2007	CA Terres de Ponent
CL 85554	LOPEZ GARMON, IGNASI	08/07/2007	FC Barcelona
CT 29517	ROVIROSA SARDA, ANNA	07/07/2005	FACVAC Valls



13a. Jornada

Dia: 28/11/2021
Lloc: Mollet
Prova: Fons
Ponent: Juan Carlos Galan Miró
Coordinador: Rogelio Vega Martin

Treball: Les zones d'entrenament i la seva relació amb la tècnica de carrera, el sentit del ritme, la freqüència cardíaca i la percepció de l'esforç (RPE) en les proves de Fons i Obstàcles en l'etapa de Tecnificació.

Atletes convocats/des

CL 90216	ALSINA MAÑER, ALBERT	26/02/2007	FC Barcelona
CT 174	BATLLE BUSQUET, BLANCA	25/07/2004	AA Palamos
CT 193	CASAL COSTA, LLUC	11/04/2006	A Olot-Terra Volcans
CT 213	CLAVELL CLOTET, ANIOL	17/05/2005	CA Granollers
CT 29658	EL KHOUYA ALI BAHYAOU, MARWA	11/05/2006	CA Terres de Ponent
CT 584	ENRICH TASIAS, CLARA	31/03/2007	CA Igualada
CT 81	FITO CARRIL, AINHOA	08/04/2006	CA Canovelles
CT 29471	GABRIEL RODRIGUEZ, MEREM	20/05/2005	JA Sabadell
CT 254	GUTIERREZ TOSCANO, ALEJANDRO	01/06/2004	FACVAC Valls
CL 81631	PI RODRIGUEZ, PAULA	21/04/2004	CA Castellar
CT 28517	ROBLEDA GRACIA, ERIKA	18/02/2004	Valencia CA
CT 374	TAGGI PADRO, MARIA	27/01/2005	CA Cambrils
CT 28244	TOMAS OJEDA, AMBAR	07/10/2004	JA Sabadell
CT 29520	VIDAL CASADESUS, BEMNET	11/06/2005	CA Nou Barris
CT 29695	VIVES ESPLUGAS, ALEIX	27/09/2004	FACVAC Valls

Atletes reserves

CL 75779	CABRELLES DIESTRE, ALEX	16/08/2006	FC Barcelona
CT 82266	MORANCHO BARGAS, BIEL	02/02/2006	FC Barcelona
CL 100	ORDOYO CONROY, MAX	20/07/2007	FC Barcelona
CT 29853	SANCHEZ OLLER, MARTI	07/11/2004	AA Catalunya
CT 29805	SAUBI MAS, ARNAU	03/09/2004	CA Sta.Cristina d'Aro
CT 714	SERIÑANA BLEDA, POL	23/08/2004	FC Barcelona
CT 403	TRABALDO TOGNA, JACOPO	11/04/2006	AA Catalunya

