



El sector de velocitat del Comitè Tècnic de la Federació Catalana d'Atletisme, d'acord amb la programació dels Plans Especials de Velocitat i Tanques, organitza la següent Jornada de Formació Tècnica i de Seguiment de velocitat i tanques el proper dissabte dia 19 de novembre, a la que es convoca als/es següents atletes i els/les seus/seves entrenadors/es personals (amb llicència federativa de tècnic FCA o RFEA)

Les dades de la concentració són:

Dia:	Dissabte 19 de novembre de 2022	
Lloc:	CAR Sant Cugat	
Horari:	10.00-18.30 hores	
Tècnics especialitzats:	A concretar	
Coordinadors jornada:	Equip tècnic del sector de velocitat i tanques de la FCA	
Objectius:	Presentació de l'equip de treball del sector de velocitat i tanques 2022-2026 Fer un recull de preguntes, suggeriments i necessitats dels nuclis d'entrenament que realitzin els/les tècnics i els/les atletes. Fer una primera recollida de dades antropomètriques i condicionals dels/ de les atletes Formar tant a tècnics/tècniques com als/a les atletes en aspectes tècnics com els de l'halterofília, dels multisalts (velocitat) i de les tanques	
Programa:	10.00 h.	Recepció entrenador/es i atletes
	10.15-10.45	Presentació de l'equip tècnic del sector
	10.45-12.00	Taller-fòrum per grups de treball. Intervenien atletes i tècnics/tècniques
	12.00-14.00	Sessió pràctica. Treball amb els/les atletes a la pista. Valoració dels tests i recull de les dades: 5 estacions * PHV + biomedança (tallímetre i bioimpedància) * Test 6" + test 15" (100-200) // test 30" (400) (Optojump) * CMJ i DJ (Plataforma de contactes) * Kinograma a baixa velocitat * 30 n (PFVh) + 10 m. (kinograma a alta velocitat)
	14.00-15.00	Dinar
	15.00-16.30	Xerrada tècnica (separats/des per especialitats)
	16.30-18.00	Sessió pràctica d'entrenament en pista per especialitats

Confirmació assistència: Límit dijous 10 de novembre david@fcatletisme.cat AQUESTA DATA ÉS IMPRORRROGABLE

Nota important: Únicament podran accedir a les instal·lacions, els entrenadors i atletes que hagin confirmat assistència. No poden entrar ni cotxes ni acompanyants al CAR.

Els desplaçaments s'abonaran segons la normativa vigent. Conserveu bitllets de tren, i si el desplaçament s'ha realitzat en vehicle privat, recolliu tiquet de benzina en ruta (0.19 €/km). Per tal de racionalitzar les despeses de les activitats organitzades per la FCA, us agrairíem fer un ús responsable dels vehicles en els desplaçaments utilitzant, a ser possible, un de sol per entrenador/s i atleta/es

En el cas dels/les entrenadors/es, la FCA només abonarà els desplaçaments i es farà càrrec del dinar dels entrenadors/es que estiguin en possessió de la llicència de tècnic FCA o RFEA durant la temporada 2022

Atletes convocats/des:

Sector tanques

CT 28686	ALEMANY BLASCO, JUDIT	11/11/2004	Aldahra Lleida UA
CT 729	ALVAREZ DOMINGUEZ, ERIC	19/03/2007	CA Sant Just
CT 968	BEDNAREK , ZUZANNA	25/07/2007	Cornellà At.
CT 28493	BRUSES CORTADA, JANA	17/12/2004	CA Figueres
CT 28362	DIAZ BASULLAS, JAN	12/12/2004	Avinent Manresa
CT 1397	ESCALERA CANELA, MARTA	22/08/2008	Avinent Manresa
CT 68	HERNANDEZ GOMEZ, HUGO	01/06/2007	UA Terrassa
CT 28627	HURTADO CAMPS, JANA	10/07/2005	L'Hospitalet At.
CT 26942	MARTINEZ LOPEZ, ROGER	17/03/2003	JA Sabadell
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.
CL 5616	QUERALT MORALES, JANA	18/05/2009	CA Terres de Ponent
CT 28619	RODRIGUEZ JUAN, PAULA	20/07/2006	Muntanyenc S.Cugat
CT 29679	RODRIGUEZ SANCHEZ, GERARD	17/10/2004	Playas de Castellon
CT 28494	ROUTBI TEHIRI, DOUNIA	27/05/2003	CA Figueres
CT 28487	SALAS SAMSO, BIEL	03/04/2003	Avinent Manresa
CT 29851	SANTIN SANCHEZ, MARIO	16/09/2004	Barcelona At.
CT 1391	SERRANO SALLERAS, ADA	24/05/2008	CA Figueres
CT 29813	STEFANOV YANKOV, MARIO	24/04/2007	CA Ascó
CT 967	VARGAS VICENTE, SERGIO	25/05/2005	Cornellà At.
CT 386	ZUNINO VUJICHICH, MARTINA	31/10/2006	Muntanyenc S.Cugat

Sector velocitat

CT 551	ARGELICH BERNAUS, NURIA	22/01/2007	CA Terres de Ponent
CT 721	CASTELLA SOLERA, JAN	24/04/2007	JA Sabadell
CT 211	CIRUJEDA SERRA, BIEL	01/10/2006	Avinent Manresa
CT 946	CONDE DRAGO, ROGER	20/03/2006	UA Montsià
CT 28891	ELVIRA MARTIN, POL	16/10/2005	CA Viladecans
CT 237	FUCHS TAULERIA, ALEIX	17/03/2005	Muntanyenc S.Cugat
CT 29424	GARCIA GARCIA-MOCHALES, ARNAU	18/09/2005	FC Barcelona
CT 570	GARCIA ROMAN, IVAN	02/05/2007	UA Rubí
CT 267	LEAL SOLE, POL	16/08/2005	Aldahra Lleida UA
CT 114	MARTINEZ ROS, CLAUDIA	27/02/2005	Aldahra Lleida UA
CT 28607	NIUBO NOBAU, PAULA	22/06/2005	AA Xafatolls
CT 29666	NUÑEZ SANCHEZ, NEUS	05/06/2005	Cornellà At.
CT 27225	PAGES MABOKA, LERATO	14/04/2005	Abdirra Ar
CT 28698	PAYRATO CASALS, CELIA	27/09/2004	FC Barcelona
CT 717	PEULA MARIN, MAX	17/06/2007	JA Sabadell
CT 26918	PONS OLIVAN, ROGER	13/02/2003	CE Universitari
CT 350	ROMEU CENDROS, JAZMIN	02/08/2006	CE Penedès
CL 2671	SANCHEZ CORTES, ORIOL	02/03/2006	CE Universitari
CT 367	SEGURA BERENJENO, BERTA	06/06/2003	Aldahra Lleida UA
CT 884	VALLBONA RAMOS, QUERALT	09/01/2007	Avinent Manresa
CT 562	VIÑALS CALIXTO, DUNA	01/01/2006	AA Catalunya
CT 522	YUSTE PEREZ, UNAI	29/04/2007	L'Hospitalet At.
CT 29688	ZURITA CARBO, LAIA	26/05/2005	UGE Badalona