

ACTIVITAT DE MARÇ DE TANQUES AL CAR DE SANT CUGAT

El sector de velocitat i tanques **del Comitè Tècnic de la Federació Catalana d'Atletisme**, d'acord amb la programació de Pla Especial de Tanques, organitza la següent Jornada de Formació Tècnica i de Seguiment de Tanques **el proper dissabte 18 de maç a la que es convoca** als/les següents atletes i els/les seus/seves entrenadors/es personals que se citen a continuació (*)

Tanques curtes

Categoria Sub 18

CT 29785	AGUILAR CASANOVA, RAUL	09/10/2006	UA Terrassa
CT 579	CASSIDY NARVAIZA, MAX	27/03/2006	L'Hospitalet At.
CT 31	CAVILLI , FIONA	30/10/2007	CA Vic
CT 68	HERNANDEZ GOMEZ, HUGO	01/06/2007	UA Terrassa
CT 28619	RODRIGUEZ JUAN, PAULA	20/07/2006	Muntanyenc S.Cugat
CT 369	SHARMA SORRIBES, NIL	21/01/2006	AA Catalunya
CT 29813	STEFANOV YANKOV, MARIO	24/04/2007	CA Ascó

Categoria Sub 20

CT 28686	ALEMANY BLASCO, JUDIT	11/11/2004	Aldahra Lleida UA
CT 28362	DIAZ BASULLAS, JAN	12/12/2004	Avinent Manresa
CT 29665	MORENO MORENO, IVAN	16/04/2004	Cornellà At.
CT 28224	MUAKUKU EÑESO, IGAMBO	27/09/2004	L'Hospitalet At.
CT 27225	PAGES MABOKA, LERATO	14/04/2005	Andorra At.
CT 25942	SANCHEZ ROMERO, JORDI	23/03/2004	L'Hospitalet At.
CT 393	SILVA , LUAN HENRIQUE	11/02/2004	U Colomenca At.
CT 28695	TUÑON NOVENSA, ANNA	02/04/2004	Cornellà At.
CT 967	VARGAS VICENTE, SERGIO	25/05/2005	Cornellà At.

Tanques llargues

Categoria Sub 18

CT 968	BEDNAREK , ZUZANNA	25/07/2007	Cornellà At.
CT 232	FERNANDEZ MEDINA, DIANA	13/04/2006	Aldahra Lleida UA
CT 364	SANTACANA BASTIDA, HELENA	20/09/2006	Muntanyenc S.Cugat
CT 562	VIÑALS CALIXTO, DUNIA	01/06/2006	Andorra At.
CT 386	ZUNINO VUJICHICH, MARTINA	31/10/2006	Muntanyenc S.Cugat

Categoria Sub 20

CT 28668	FERNANDEZ MARTINEZ, ENRIC	02/03/2004	AA Catalunya
CT 28627	HURTADO CAMPS, JANA	10/07/2005	L'Hospitalet At.
CT 29643	PEREZ BRUQUE, DAVID	01/03/2005	Avinent Manresa
CT 29679	RODRIGUEZ SANCHEZ, GERARD	17/10/2004	Playas de Castellon
CT 29851	SANTIN SANCHEZ, MARIO	16/09/2004	Barcelona At.

(*) La categorització dels/les atletes en el grup de tanques curtes i/o llargues s'ha realitzat sota criteri tècnic en base als resultats obtinguts aquesta temporada i a l'historial de cada atleta. En tot cas, els coordinadors de l'activitat estaran oberts a consultes

Les dades de l'activitat són:

Dia:	Dissabte 18 de març de 2023
Lloc:	CAR Sant Cugat
Horari:	10.00 – 17.30 hores
Coordinadors jornada:	Equip tècnic del sector de tanques de la FCA. Àlex Mancheño Perez / Joaquim Garcia Romera

PROGRAMA

10.00 h	Recepció a entrenadors/es i atletes
10.15-10.45	Escalfament específic
10.45-11.00	Valoració bateria de Bosco (SJ-CMJ-DJ)
11.00-14.00	Sessió pràctica: Treball amb atletes a la pista. Tanques curtes: <ul style="list-style-type: none">• Acceleració amb tanques (2x1a+2x2a+2x3a) r: 5-6'• Ritme entre tanques (2-3x8 distància i alçada reduïda) r: 10-12' Tanques llargues <ul style="list-style-type: none">• Ritme entre tanques (4x6t @20m) r:8-10'
14.00-15.00	Dinar
15.00-17.30	Xerrada tècnica-Interpretació de les dades aconseguides a la pista

OBJECTIUS

- Realitzar la continuació del seguiment específic individualitzat/da d'atletes seleccionats/des.
- Obtenir un recull de dades específiques de l'activitat, que es puguin reproduir en futures concentracions.
- Proporcionar suport als/les diferents/es tècnics/tècniques del sector.

CONFIRMACIÓ D'ASSISTÈNCIA

Per escrit amb límit dimarts 14 de març a david@fcatletisme.cat **AQUESTA DATA ÉS IMPRORRÓGABLE.**

NOTES IMPORTANTS

- Únicament podran accedir a les instal·lacions, els/les entrenadors/es i atletes que hagin confirmat assistència. No poden entrar ni cotxes ni acompanyants al CAR.
- Els desplaçaments s'abonaran segons la normativa vigent. Conserveu bitllet de tren i, si el desplaçament es realitza en vehicle privat, recolliu tiquet de benzina en ruta (0.19€/km).
- La FCA, seguint normativa de llicències, només abonarà els desplaçaments i es farà càrrec del dinar dels entrenadors que estiguin en disposició de la llicència de tècnic/tècnica corresponent a la temporada 2023.