

ACTIVITAT D'ABRIL DE VELOCITAT 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 Velocitat, organitza la següent Jornada de Formació Tècnica i de Seguiment de Velocitat **el proper diumenge 2 d'abril a la que es convoca** als/les següents atletes i els/les seus/seves entrenadors/es personals que se citen a continuació

Categoria Sub16

CT 490	Armero Montane, Mariona	14/04/2009	Aldahra Lleida UA
CL 94667	Camara Fuste, Mabintou	13/06/2009	CA Igualada
CT 1469	Gallardo Boris, Carla	18/01/2008	CA Montornès
CL 85275	Gamez Masoliver, Martina	14/03/2008	CA Laietània
CT 769	Garrido Rubio, Irene	24/05/2008	AA Catalunya
CT 2216	Guillem Verdun, Jana	14/05/2009	FC Barcelona
CT 1308	Linares Rubiño, Berta	08/12/2009	CA Lloret-La Selva
CT 678	March Llobera, Maria	10/09/2008	AA Xafatolls Ponent EIE
CT 1979	Marsal Royo, Lluna	22/10/2009	UA Montsià
CT 2013	Moreno Porcel, Daniela	25/06/2008	AA Catalunya
CT 2189	Nyarko Omedu, Manuela Fabea	11/02/2009	CA Vilafranca
CT 2081	Ortuño Vallbona, Iveta	20/01/2009	CA Castellar
CT 1467	Redondo Mendoza, Mireia	10/06/2008	CA Tarragona
CT 1491	Rovira Obiols, Carla	27/11/2008	Avinent Manresa
CL 75411	Tarrago Llaurodo, Julia	20/04/2008	CA Ascó
CT 2181	Alabart Angles, Joel	31/07/2008	Aldahra Lleida UA
CT 2006	Anciones Menchen, Aaron	27/03/2008	AA Catalunya
CL 82872	Barcelo Sales, Lluc	24/01/2008	Pratenc AA
CT 2185	Gado Iddrisu, Ashraf	09/05/2008	CA Vic
CT 1465	Jimenez Garcia, Victor	25/05/2008	CA Tarragona
CL 96779	Martinez Jorquera, Ivan	13/03/2008	CA Sant Celoni
CT 1506	Morante Martin, Alejandro	12/03/2008	CA Nou Barris
CT 1528	Moreso Fabregues, Xavi	12/02/2008	CA Terres de l'Ebre
CT 2217	Noguera Fuste, Eloy	04/11/2009	FC Barcelona
CL 69971	Perez Piqueras, Max	15/05/2008	CA Laietània
CL 89351	Saperas Fernandez, Pol	01/02/2008	CA Castellar



Les dades de l'activitat són:

Dia:	Diumenge, 2 d'abril de 2023
Lloc:	CAR Sant Cugat
Horari:	10.00 – 15.00 hores
Coordinadors jornada:	Equip tècnic del sector de velocitat de la FCA. Alvaro Aljarilla Fernandez / Pau Fradera Miralles / Luis Sevillano Gonzalo

PROGRAMA

10.00 h	Recepció a entrenadors/es i atletes
10.15-10.45	Escalfament específic
10.45-11.30	Valoració bateria de Bosco (SJ-CMJ-DJ)
11.30-14.00	Escalfament + Filmació en vídeo. Kinograma a diferents velocitats i cadències.
14.00-15.00	Dinar

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 28 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.