

## ACTIVITAT DE MARÇ 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 26 de març a la que es convoca** als/les següents atletes i els/les seus/seves entrenadors/es personals que se citen a continuació.

### Categoria Sub 18

CT 551	ARGELICH BERNAUS, NURIA	22/01/2007	Aldahra Lleida UA
CT 553	CAGIGOS BOSCH, CARLA	25/08/2006	Aldahra Lleida UA
CT 1493	DOMINGUEZ TRIAS DE BES, OLIVIA	13/04/2007	L'Hospitalet At.
CT 344	RODRIGUEZ SANTOS, ALBA	09/11/2006	UA Rubí
CT 350	ROMEU CENDROS, JAZMIN	02/08/2006	CE Penedès
CT 364	SANTACANA BASTIDA, HELENA	20/09/2006	CM Sant Cugat
CT 884	VALLBONA RAMOS, QUERALT	09/01/2007	Avinent Manresa
CT 168	ARTIGAS MEDINA, ISAIAS	09/09/2006	CM Sant Cugat
CT 586	CALVET RAGGIO, BIEL	26/07/2006	CA Terres de l'Ebre
CT 211	CIRUJEDA SERRA, BIEL	01/10/2006	Avinent Manresa
CT 946	CONDE DRAGO, ROGER	20/03/2006	UA Montsià
CT 723	FABREGA GALAN, ALEX-ALEMAYEHU	18/08/2006	Ripollet UA
CT 570	GARCIA ROMAN, IVAN	02/05/2007	UA Rubí
CT 717	PEULA MARIN, MAX	17/06/2007	JA Sabadell
CT 522	YUSTE PEREZ, UNAI	29/04/2007	L'Hospitalet At.

### Categoria Sub 20

CT 1440	CALVERA VERNET, BERTA	01/04/2005	FC Barcelona
CT 196	CASTAÑO FALZONI, LARA	18/03/2004	FC Barcelona
CT 29849	GOMEZ CARMONA, INES	12/02/2005	CA Playas de Castellon
CT 28652	HERNANDEZ TARRADAS, MERITXELL	06/04/2004	Aldahra Lleida UA
CT 29689	LOPEZ GARIJO, MARTA	02/06/2004	GEE Gironí
CT 1121	MASERAS FARRE, ERICKA BADEAU	04/07/2005	Independent
CT 29666	NUÑEZ SANCHEZ, NEUS	06/05/2005	Cornellà At.
CT 28698	PAYRATO CASALS, CELIA	27/09/2004	FC Barcelona
CT 28757	PUBILL MURCIA, XENIA	26/07/2004	Avinent Manresa
CT 29688	ZURITA CARBO, LAIA	26/05/2005	UGE Badalona

CT 28891	ELVIRA MARTIN, POL	16/10/2005	FC Barcelona
CT 237	FUCHS TAULERIA, ALEIX	17/03/2005	CA Igualada
CL 82156	GARCIA MARTINEZ, CLAUDIA	25/01/2010	UGE Badalona
CT 28514	GOMEZ VERDUGO, ARNAU	29/02/2004	CA Playas de Castellon
CT 1954	IBAÑEZ RODRIGUEZ, POL	01/12/2004	Barcelona AC
CT 1445	LANCHO IBARRA, PAU	19/08/2005	GA Lluïsos Mataró
CT 267	LEAL SOLE, POL	16/08/2005	Aldahra Lleida UA
CT 1439	SUBIRATS GUELL, PAU	21/04/2005	CA Igualada

### Les dades de l'activitat són:

<b>Dia:</b>	Diumenge, 26 de març de 2023
<b>Lloc:</b>	CAR Sant Cugat
<b>Horari:</b>	10.00 – 18.00 hores
<b>Coordinadors jornada:</b>	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
15.00-17.00	Xerrada tècnica-Interpretació de les dades aconseguides a la pista
17.00-18.00	Sessió de tècnica de cursa.

### 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 21 de març a [david@fcatletisme.cat](mailto: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.