

JORNADA DEL PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓ DEPORTIVA 2023 MARXA ATLÈTICA

La **Federació Catalana d'Atletisme i la Real Federación Española de Atletismo**, desenvolupant el **Programa Nacional de Tecnificació Deportiva (PNTD) 2023**, organitzaran la següent jornada de Formació Tècnica d'Especialització i Seguiment d'atletes amb els seus entrenadors el diumenge 7 de maig de 2023 al CAR de Sant Cugat.

La jornada està adreçada a atletes i entrenadors/es del sector de marxa atlètica de les categories Sub 16 i Sub 18. A aquestes jornades podran assistir els/les atletes convocats/des i els/les seus/seves entrenadors/es personals de forma conjunta (únicament per a tècnics i atletes amb llicència RFEA o FCA 2023)

La confirmació d'assistència té com a data límit el proper dimecres 3 de maig, mitjançant un correu electrònic a david@fcatletisme.cat

Atletes convocats/des

CT 677	AIXALA MONTULL, LAIA	15/09/2008	Lleida UA
CT 2142	CARRASCO LOPEZ, ADRIAN	09/05/2009	Runners El Vendrell
CT 937	ELVIRA MARTIN, BIEL	20/11/2008	CA Viladecans
CT 773	FERRIZ NUÑEZ, NURIA	21/02/2008	AA Catalunya
CT 992	FLORES LOPEZ-PASCA, BRU	25/03/2009	Lleida UA
CT 868	LOPEZ ARIAS, ORIOL	06/02/2008	UA Barberà
CT 8349	MIRALLES CLARAMUNT, LAIA	10/04/2008	CA Viladecans
CT 1409	MORENO PEGUERO, ANDREA	04/04/2008	L'Hospitalet At.
CT 2116	PUJOL ESCOLA, ABEL	13/08/2009	UGE Badalona
CT 2140	REDONDO PADILLA, SARAY	17/04/2009	CA Atletes VNG
CT 1182	RUBIO VILLACAMPA, CLAUDIA	08/05/2008	CA Viladecans
CT 39	SAÑAS CAPDEVILA, NURIA	16/05/2008	CA Vic
CT 2131	SERRAS VIEGUEZ, QUERALT	14/08/2009	CA Granollers
CT 2177	SUAREZ PIZA, MARC	29/04/2009	CA Tarragona
CT 1720	VENTEO GOMEZ, LAIA	17/07/2009	GA Lluïsos Mataró

Entrenadors/es convocats/des

ALONSO RODA, ERNESTO
CALATAYUD MASIP, SERGI
CASTRO NUÑEZ, MANUEL
FERNANDEZ FERNANDEZ, MAYA
GARCIA BRAGADO, JESUS ANGEL
PELEGRI GUILLEME, LAURA
SANCHEZ BUSTOS, ROBERTO

Dades de l'activitat

Dia: Diumenge 7 de maig de 2023
 Lloc: CAR Sant Cugat
 Prova: Marxa atlètica
 Coordinador: Jose Manuel Rodriguez Aguilar
 Entrenadora Especialitzada RFEA: Montserrat Pastor Martínez

Objectiu de la jornada

Control i seguiment de l'evolució en la categoria.

Millorar el concepte tècnic de la tècnica de la marxa atlètica pel seu treball en l'evolució dels/les atletes de promoció a la tecnificació.

Implementació d'estratègies pràctiques per a la correcció d'errades en la tècnica de la marxa atlètica.

Programa de la jornada

Horari	Activitat	Contingut
9.45 h	Recepció d'entrenadors/es	Recepció d'entrenadors/es per part del coordinador de l'activitat
10.00-11.15	Sessió teòrica	Sessió teòrica adreçada als/les entrenadors/es convocats/des amb el l'entrenador especialitzat RFEA sobre les possibles errades tècniques de la marxa en categories de promoció i com solucionar-los
11.15	Recepció d'atletes	Recepció d'atletes convocats per part del coordinador de l'activitat,
11.30-13.30	Sessió pràctica	Sessió amb treball pràctic d'exercicis d'activació previs a l'escalfament. Sèries de 400 a diferents ritmes i gravació
13.30-15.30	Dinar i descans	
15.30-16.45	Sessió teòrica	Sessió teòrica adreçada especialment als/les atletes sobre exercicis per millorar les errades comeses dins de l'aspecte de la tècnica de marxa.
17.00-18.30	Sessió pràctica	Sessió amb treball pràctic d'aplicació d'exercicis per a la correcció de possibles errades dins la tècnica de la marxa
18.30	Finalització de la jornada	Finalització de l'activitat i comiat dels/les participants per part del coordinador

NOTES IMPORTANT

- 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/les atletes participants en aquesta jornada hauran de presentar degudament emplenat el document d'autorització que s'adjunta abans del començament de l'activitat.

A lliurar al responsable de l'activitat en el moment d'incorporació a la jornada

En/na _____

com a pare/mare/tutor de _____

dona el seu permís per tal que el/la seu/seva fill/filla prengui part de la jornada del Programa Nacional de Tecnificació Deportiva que tindrà lloc el diumenge 7 de maig de 2023 al CAR de Sant Cugat.

Així mateix informa que el/la seu/seva fill/a/pupil té necessitat d'atenció especial per causa de les següents particularitats:

(al·lèrgies, medicacions, malalties, etc.)

Signatura

NOM I COGNOMS PARE/MARE/TUTOR

DNI PARE/MARE/TUTOR

TELÈFONS CONTACTE PARE/MARE/TUTOR