

JORNADA DEL PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓ DEPORTIVA 2023

PROVES COMBINADES

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 dissabte 29 d'abril de 2023 al CAR de Sant Cugat.

La jornada està adreçada a atletes i entrenadors/es del sector de proves combinades 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 dia 26 d'abril, mitjançant un correu electrònic a david@fcatletisme.cat

Atletes convocats/des

CT 568	ALONSO PUERTO, LAIA	27/10/2006	L'Hospitalet At.
CT 195	CASALS RIERA, MARTINA	09/02/2007	CA Puigcerdà
CT 1546	ENRIQUE AMADAS, MARC	22/02/2008	UA Terrassa
CT 1494	FONT GIRONES, GUILLEM	18/04/2007	Cornellà At.
CT 41	GORGALS SABORIT, MIQUELINA	01/05/2008	CA Vic
CT 678	MARCH LLOBERA, MARIA	10/09/2008	AA Xafatolls
CT 369	SHARMA SORRIBES, NIL	21/01/2006	AA Catalunya
CT 1186	SUBIROS BRASERO, LLUC	06/01/2007	CA Tarragona

Entrenadors/es convocats/des

BOFILL GARVI, DAVID
CARRILLO SERRADELL, FRAN
CUMERAS COSTA, MANEL
MANCHEÑO PEREZ, ALEX
PEDROTTI SALODINI, DANIELE
PEREZ-CHIRINOS LOPEZ, PEDRO

Dades de l'activitat

Dia:	Dissabte 29 d'abril de 2023
Lloc:	CAR Sant Cugat
Prova:	Proves Combinades
Coordinador:	Eloi Santafé Paga
Entrenador Especialitzat RFEA	Fernando Martínez Esteban

Objectiu de la jornada

Tècnic de tanques i javelina com a proves fonamentals de les proves combinades.

Disseny de diferents tipus de planificació en combinades i els elements bàsics a treballar en proves combinades en categories Sub 16 i Sub 18.

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 entrenadors convocats amb el l'entrenador especialitzat RFEA sobre la distribució i planificació de l'entrenament de proves combinades
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 sobre tècnica de llançament de javelina
13.30-15.30	Dinar i descans	
15.30-17.30	Sessió pràctica	Sessió amb treball pràctica sobre la tècnica de tanques
17.30	Finalització de la jornada	Finalització de l'activitat i comiat dels/les participants per part del coordinador

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.
- Per a un bon desenvolupament de l'activitat, els/les atletes hauran de portar un artefacte de la seva modalitat i categoria.