

JORNADA DEL PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓ DEPORTIVA 2023

LLANÇAMENT DE MARTELL

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 26 de novembre de 2023 al CTE Terres de l'Ebre

La jornada està adreçada a atletes i entrenadors/es de llançament de javelina de les categories Sub 16 i Sub 18. A aquestes jornades han d'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 22 de novembre, mitjançant un correu electrònic a david@fcatalletisme.cat

Atletes convocats/des

CT 162	ALIAS GONZALEZ, ELSA	13/06/2006	CA Igualada
CT 2040	GOST ARGEMI, AINA	14/11/2008	Club Atlètic Vic
CT 2274	HERNAIZ MORAL, POL	07/06/2008	CA Gavà
CT 690	MARTINEZ AUBAREDA, ARNAU	02/03/2007	FACVAC Valls
CL 2518	OROZCO PEDROSA, AINHOA	05/02/2009	CA Sant Andreu
CT 942	RECOLONS LIEBANA, ERIC	25/03/2007	Club Athletic Mollet
CT 2003	ROS SAINZ, LUIS RAUL	08/04/2008	AA Catalunya
CT 415	ROS SAINZ, SOFIA	24/02/2007	AA Catalunya

Entrenadors/es convocats/des

CA 10090	DOMINGO ROMERO, JOAN
CA 27655	DOMINGO INGLÉS, JOANA A.
CA 28726	PEÑA DIAZ, SERGIO
CA 28774	REDONDO MORA, LAURA
TC 42	SERRAT TORRES, MATEU
TC 67	SOLA ARMENGOL, ALBERT

Dades de l'activitat

Dia:	Diumenge, 26 de novembre de 2023
Lloc:	CTE Terres de l'Ebre
Prova:	Llançament de martell
Coordinador:	Pau Cecilia Gallego
Entrenadora Especialitzada RFEA	Mari Carmen Vidal Montell
Ponent convidada:	Neus Ramos Agost

Objectiu de la jornada

Objectius tècnics: Millorar l'amplitud d'entrada al primer gir. Analitzar casos individuals de col·locació de segments en el moment dels voltejos i sortida al primer gir. Analitzar l'acció del peu en el moment de l'arribada al recolzament després del primer gir.

Programa de la jornada

Horari	Activitat	Contingut
10.00 h.	Recepció d'entrenadors/es i atletes	Presentació i rebuda
10.15-11.15	Part teòrica (Neus Ramos)	La salut mental i estratègies de control emocional en els entrenaments i competicions.
11.30-13.30	Part pràctica (M. Carmen Vidal)	Treball d'adequació de la tècnica d'entrada i sortida del gir.
14.00 h.	Dinar	
15.30-16.30	Part teòrica (M. Carmen Vidal)	
16.45-18.30	Part Pràctica (M. Carmen Vidal)	Treball pràctic de la tècnica estabilitzadora del tronc a la sortida del gir
18.30	Comiat entrenadors i atletes	

NOTES IMPORTANTS

- Únicament podran accedir a les instal·lacions, els/les entrenadors/es i atletes que hagin confirmat assistència.
- 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 26 de novembre de 2023 al CTE Terres de l'Ebre.

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