

ACTIVITAT DE LLANÇAMENTS SUB14-SUB16 AL CAR DE SANT CUGAT

La **Federació Catalana d'Atletisme**, organitza la següent concentració de llançaments en categories de promoció, el diumenge 3 de desembre de 2023 al CAR de Sant Cugat.

La jornada està adreçada a atletes de llançaments de les categories Sub16 i Sub14. i els/les seus/seves entrenadors/es personals (en possessió de llicència de tècnic FCA o RFEA)

La confirmació d'assistència té com a data límit el proper dimarts 28 de novembre, mitjançant un correu electrònic a david@fcatletisme.cat. AQUESTA DATA ÉS IMPRRORROGABLE

IMPORTANT: Els/ les atletes convocats/des hauran de portar un artefacte estàndard de la seva categoria i prova competitiva per a un correcte desenvolupament de la sessió.

Atletes convocats/des llançament de pes

CL88326	ALCAIDE RAMIREZ, NOA	18/11/2008	CA Parets
CT 1650	CRESPO BELTRAN, PAU	22/10/2008	CA Tarragona
CL89760	CIPRIAN PONS, JON	02/12/2008	Unió Colomenca At.
CT 2359	COUVREUR DUPONT, ENZO	19/01/2010	Barcelona AC
CL92034	DIAZ RODRIGUEZ, AINA	22/01/2011	Unió Colomenca At.
CL3605	KA CURTO, QUERALT	13/10/2011	Dinami-k CA Vilanova
CL95463	PASTOR DEL CURA, JORDI	24/03/2008	CA Igualada
CL 9191	RECUENCO BOIX, ANNA	05/02/2011	Avinent Manresa
CT 2003	ROS SAINZ, LUIS RAUL	08/04/2008	AA Catalunya
CT 2346	SANCHEZ ANDUJAR, JULIA	16/03/2010	CA Sant Just

Atletes convocats/des llançament de disc

CT 781	BLUM ERCORECA, IRATI	18/09/2008	Club Atlètic Vic
CL 4997	DOMINGO MARSOL, ELIA	09/06/2010	CA Terres de Ponent
CL92229	MORENO GARCIA, LEO	09/09/2011	Unió Colomenca At.
CL89784	MORENO MIRON, TEO	30/12/2010	FACVAC Valls
CT 2408	RUBIO VARGAS, MARTINA	14/01/2009	Avinent Manresa
CL 4763	SAKAI MORENO, SHINGO	12/06/2011	L'Hospitalet At.
CT 1590	SANCHEZ TRALLERO, ADRIA	27/04/2009	CA Parets
CL 10151	SEGURA MANEN, JORDI	27/04/2010	CA Sant Celoni
CL95094	VALENCIA ENRIQUEZ, MARINA	09/07/2010	Unió Colomenca At.

Atletes convocats/des llançament de javelina

CT 1719	CALVACHE ALVAREZ, NATALIA	30/01/2010	GA Lluïsos Mataró
CL10686	CHAM , FATOU	24/04/2009	AA Figueres
CL88091	COLLADO FERNANDEZ, GISELA	20/01/2010	CA Gavà
CL80141	JUBANY ANGLADA, LLUC	05/10/2010	CA Sant Celoni
CL92992	MARCH LLOBERA, MARTINA	16/05/2011	CA Terres de Ponent
CT 2240	PARAREDA GAMERO, JANA	18/08/2009	CA Vic
CL10683	PAULINO MEDRANO, IDALKY	29/06/2010	AA Figueres
CT 1677	SELLART BORDES, ANGELA	26/07/2010	CA Terres de Ponent
CT 1559	TOMAS TAPIES, JAN	13/02/2009	Lleida UA

Atletes convocats/des llançament de martell

CL 8767	BALLESTER BOU, CARLA	05/02/2010	Dinami-k CA Vilanova
CL 1007	CECILIA CALVET, CLAUDIA	26/09/2010	UA Montsià
CL 3033	GRANJA GISPERT, INGRID	16/03/2010	Dinami-k CA Vilanova
CT 1999	LOPEZ PARES, ELSA	01/07/2009	AA Catalunya
CT 2251	OLLE GRAU, GRISELDA	07/03/2008	CA Terres de l'Ebre
CT 2396	REYES ESPAÑA, SERGI	28/03/2008	JA Sabadell
CT 2264	SEMACARITT BERTOMEU, BIANCA	22/12/2008	UA Montsià
CL 1593	VELASCO MESA, AINA	30/01/2011	CA Torredembarra

Dades de l'activitat

Dia:	Diumenge, 3 de desembre de 2023
Lloc:	CAR Sant Cugat
Horari:	10.00-17.30 hores
Proves:	Llançament de Pes Llançament de Disc Llançament de Javelina Llançament de Martell
Coordinador:	Pau Cecilia Gallego
Tècnic llançament de pes:	Victor Llevot Calatayud
Tècnic llançament de disc:	Pablo Sanchis Sanjuan
Tècnica llançament de javelina:	Nuria Ferrer Moreno
Tècnica llançament de martell:	Laura Redondo Mora

Objectius de la jornada

- Conèixer la situació d'atletes convocats/des en relació a la seva situació i condicions d'entrenament.
- Establir un perfil condicional i antropomètric dels/les atletes participants en l'activitat
- Analitzar i treballar el model tècnic bàsic de cada especialitat segons atleta, categoria i nivell.

Programa de la jornada

Horari	Activitat	Contingut
10.00 h	Recepció d'entrenadors/es i atletes	Benvinguda a participants i recollida de documentació
10.15-11.30	Sessió tècnica 1	Sessió de continguts tècnics de cada disciplina
11.30-13.00	Recollida de dades	Test condicionals: Pes i Disc Test antropomètric: Javelina i Martell
14.00-15.30	Dinar	Dinar i descans a les instal·lacions del CAR Reunió d'entrenadors/es i responsables de sector
15.30-16.00	Sessió tècnica 2	Sessió continguts tècnics de cada disciplina
16.00-17.30	Recollida de dades	Test condicionals: Javelina i Martell Test antropomètric: Pes i Disc
17.30 h.	Finalització de la jornada	Valoració i fi de l'activitat

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/les atletes menors d'edat participants en aquesta jornada, hauran de presentar degudament emplenat el document d'autorització que s'adjunta abans del començament de l'activitat.
- En el moment de la confirmació d'assistència, s'haurà de comunicar els/les atletes que necessitin atenció especial en el tema alimentari (celíacs, intoleràncies alimentàries, motius religiosos,...)

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 Comitè Tècnica que tindrà lloc el diumenge 3 de desembre 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
