

ACTIVITAT DE VELOCITAT AL CAR DE SANT CUGAT

CLÀUSULA DE GÈNERE

La Federació Catalana d'Atletisme garanteix la igualtat efectiva de dones i homes com a un dels principis bàsics d'actuació.

Amb aquesta finalitat, les mencions genèriques en masculí en l'articulat de les seves convocatòries publicades s'entendran referides també al seu corresponent femení, llevat dels supòsits en què específicament es faci constar que no és així.

El sector de velocitat **del Comitè Tècnic de la Federació Catalana d'Atletisme**, organitza la següent jornada de seguiment, **el proper diumenge 17 de març** a la que es convoca als següents atletes i als seus entrenadors personals (amb llicència de tècnic FCA o RFEA) que se citen a continuació.

Atletes convocats

CT 184	Buchaca Valdes, Mar	30/01/2006	CA Igualada
CT 553	Cagigos Bosch, Carla	25/08/2006	Aldahra Lleida UA
CT 1438	Calleja Villegas, Ines	05/01/2006	CA Sant Just
CT 1440	Calvera Vernet, Berta	01/04/2005	Facsa - Playas de Castellón
CT 211	Cirujeda Serra, Biel	01/10/2006	Avinent Manresa
CT 28891	Elvira Martin, Pol	16/10/2005	FC Barcelona
CT 723	Fabrega Galan, Alex Alemayehu	18/08/2006	Ripollet UA
CT 232	Fernandez Medina, Diana	13/04/2006	Aldahra Lleida UA
CT 237	Fuchs Tauleria, Aleix	17/03/2005	CA Igualada
CT 29570	Gomez Carmona, Adrian	12/02/2005	Facsa - Playas de Castellón
CT 28627	Hurtado Camps, Jana	10/07/2005	L'Hospitalet At.
CT 267	Leal Sole, Pol	16/08/2005	Andorra At.
CT 114	Martinez Ros, Claudia	27/02/2005	Aldahra Lleida UA
CT 1121	Maseras Farre, Ericka Badeau	04/07/2005	U Colomenca At.
CT 2162	Parramon Perez, David	26/11/2006	Barcelona At.
CT 332	Priego Cazorla, Adrian	10/08/2005	FC Barcelona
CT 350	Romeu Cendros, Jazmin	02/08/2006	FC Barcelona
CT 2036	Sanchez Cortes, Oriol	02/03/2006	CE Universitari
CT 364	Santacana Bastida, Helena	20/09/2006	FC Barcelona
CT 571	Soler Sancristofol, Ferran	27/02/2006	UA Rubí
CT 29688	Zurita Carbo, Laia	26/05/2005	UGE Badalona

Reserva

CT 1445	Lancho Ibarra, Pau	19/08/2005	GA Lluïsos Mataro
---------	--------------------	------------	-------------------

Entrenadors convocats

CA-28765	Acera Villanueva, Sergio
TC2024-5	Bola Gil, Pau
CA-26882	Castellanos Garcia, David
CA-3094	Dieguez Montesinos, Ricardo
CA-20754	Gallego Jimenez, David
CA-24167	Lapuente Marques, Albert
CA-18015	Llonch Arnero, Pere
CA-28081	Lopez Hortal, Guillermo
CA-28783	Maseras Farre, Pau
CA-27819	Pelegri Guilleme, Laura
CA-28143	Ramos Sanz, Santiago
CA-27271	Torrescasana Quintana, Eulalia
CA-29717	Vidal Ibañez, Sebastian

Les dades de l'activitat són:

Dia:	Diumenge, 17 març de 2024
Lloc:	CAR Sant Cugat
Coordinadors jornada:	Equip tècnic del sector de velocitat de la FCA: Luis Sevillano Gonzalo Pau Fradera Miralles Alvaro Aljarilla Fernandez

Programa sessió

- 10.00 h. Rebuda participants
- 10.15-11.30 Xerrada zones d'entrenament de la força
- 11.30-14.00 Bateria de tests de Bosco
Escalfament i tècnica d'halterofília
Test de sobre càrregues progressives en CMJ+salt i en mitja sentadeta / sentadeta

Objectius de la sessió

- Realitzar la continuació del seguiment individualitzat dels atletes seleccionats.
- Incidir en detalls tècnics per optimitzar el desenvolupament de l'especialitat.
- Proporcionar suport als diferents tècnics/es del sector.

CONFIRMACIÓ D'ASSISTÈNCIA

Obligatòriament per escrit amb límit dilluns 11 de març, a 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 (per a desplaçaments superiors en 40 quilòmetres entre anada i tornada) s'abonaran segons la normativa vigent. Conserveu bitllets de tren i, si el desplaçament s'ha realitzat en vehicle privat, recolliu tiquets de benzina.
- Tots els atletes i entrenadors que assisteixen a l'activitat donen el seu consentiment de poder utilitzar imatges i dades d'entrenament als responsables del sector.