

# JORNADA DEL PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓ ESPORTIVA 2024 LLANÇAMENT DE DISC

## 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 dels seus reglaments publicats s'entendran referides també al seu corresponent femení, llevat dels supòsits en què específicament es faci constar que no és així.

La **Federació Catalana d'Atletisme** i la **Real Federación Española de Atletismo**, desenvolupant el **"Programa Nacional de Tecnificació Deportiva" (PNTD) 2024**, organitzaran la següent jornada de Formació Tècnica d'Especialització i Seguiment d'atletes amb els seus entrenadors el dissabte 20 d'abril de 2024 al CAR de Sant Cugat.

La jornada està adreçada a atletes i entrenadors de llançament de disc de les categories Sub 16 i Sub 18. A aquestes jornades podran assistir els atletes convocats i els seus entrenadors personals de forma conjunta (únicament per a tècnics amb llicència RFEA 2024). La RFEA considera que la presència de l'entrenador personal és un factor prioritari i essencial en les jornades per a les que han estat convocats atletes i entrenadors. Sense una causa justificada, s'espera que tant l'atleta com el seu entrenador personal estiguin presents en les jornades programades.

La confirmació d'assistència té com a data límit el pròxim dimecres dia 17 d'abril, mitjançant un correu electrònic a [david@fcatletisme.cat](mailto:david@fcatletisme.cat)

### Atletes convocats

CT 1650	Crespo Beltran, Pau	22/10/2008	CA Tarragona
CT 1562	Fanes Gil, Ferran Pau	02/10/2009	AA Catalunya
CT 2182	Fernando Junyent, Martina	21/10/2008	Cornellà At.
CT 1634	Gonzalo Haba, Daniel	14/04/2008	CA Nou Barris
CL 95094	Valencia Enriquez, Marina	09/07/2010	U Colomenca At.
CL 94987	Vila Zapater, Didac	28/07/2009	UA Rubí

### Entrenadors convocats

CA-20674	Lopez Morillas, David
CA-10090	Domingo Romero, Joan
CA-25215	Perez Panadero, Jose

### Dades de l'activitat

Dia:	Dissabte 20 d'abril de 2024
Lloc:	Centre d'alt rendiment Sant Cugat
Prova:	Llançament de disc
Coordinador:	Víctor Manuel Llevot Calatayud
Entrenador Especialitzat RFEA	Luis Lizaso Sainz

### Objectiu de la jornada

Treballar la sortida buscant equilibri i bon control del sistema artefacte - atleta amb la major amplitud possible.

Incrementar la velocitat del sistema, utilitzant el màxim espai possible, arribant a la posició final amb una bona col·locació dels peus i la màxima torsió entre els eixos d'espatlles i malucs.

Aplicar la major velocitat possible a l'artefacte, amb la utilització de totes les palanques corporals a la seqüència corresponent.

### Programa de la jornada

Horari	Activitat	Contingut
9.45 h	Recepció d'entrenadors/es i atletes	Recepció dels participants per part del coordinador de l'activitat
10.00-11.15	Sessió Teòrica	Sessió teòrica adreçada als entrenadors/es convocats/des amb l'entrenador especialitzat RFEA.
11.15-30	Descans	Trasllat a la zona de llançaments
11.30-13.30	Sessió pràctica	Primera sessió pràctica.
13.30-15.00	Dinar i descans	
15.15-16.45	Sessió teòrica	Sessió teòrica adreçada a atletes i entrenadors/res amb l'entrenador especialitzat RFEA.
17.00-18.30	Sessió pràctica	Segona sessió pràctica.
18.30	Finalització de la jornada i comiat	Fi de l'activitat i comiat dels participants per part del coordinador

### NOTES IMPORTANTS

Els/les atletes convocats/des hauran de lliurar el full d'autorització degudament emplenat adjunt en el moment de la incorporació a l'activitat.

No es podrà participar en l'activitat sense aquest full degudament emplenat i lliurat.

**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 dissabte 20 d'abril al CAR de Sant Cugat.

Amés consento expressament a la Real Federación Española de Atletismo (a partir d'ara RFEA) amb domicili en Av. Valladolid, 81 i a la Federació Catalana d'Atletisme (a partir d'ara FCA) a utilitzar gratuïtament, de forma no exclusiva, a nivell mundial i pel temps legalment establert, d'acord a la legislació espanyola, la imatge del/la meu/meva fill/a captada en fotografies i gravació de vídeo, essent aquestes les imatges preses exclusivament durant el desenvolupament de les concentracions, entrenaments, entrevistes i qualsevol altre event relacionat amb l'activitat esportiva i respectant en tot moment la dignitat i l'honor personal del menor per a la seva reproducció, edició, distribució, transformació i comunicació pública en qualsevol mitjà de comunicació, escrit i/o audiovisual, electrònic, digital, en Internet, present i futur, en particular, però sense estar-ne limitat, en:

- Els llocs web [www.rfea.es](http://www.rfea.es) i [www.fcatletisme.cat](http://www.fcatletisme.cat)
- Els llocs web i/o perfils en xarxes socials de la RFEA i la FCA i qualsevol lloc web pertanyent a societats degudament autoritzades per la RFEA i la FCA, en particular els mitjans de comunicació i patrocinadors de la RFEA i la FCA que informin de l'event.

Confirmo estar informat de les polítiques, protocols i codis de conducta de *Salvaguardia y Protección* de la RFEA, i de l'existència d'una delegada de protecció de la RFEA a [andres@rfea.es](mailto:andres@rfea.es)

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**