

## JORNADA DEL PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓ ESPORTIVA 2024 – FONTS

### 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 **Reial Federació Espanyola d'Atletisme**, desenvolupant el **Programa Nacional de Tecnificació Esportiva (PNTD) 2024**, organitzaran la següent jornada de Formació Tècnica d'Especialització i seguiment d'atletes amb els seus entrenadors el diumenge 28 d'abril de 2024 al CAR de Sant Cugat.

La jornada està adreçada a atletes i entrenadors de fons de la categories Sub18. 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 proper dimecres dia 24 d'abril, mitjançant un correu electrònic a [david@fcatalletisme.cat](mailto:david@fcatalletisme.cat)

### Atletes convocats

CT 9216	Alsina Mañer, Albert	26/02/2007	FC Barcelona
CT 7139	Bartoli Macia, Albert	29/05/2007	FC Barcelona
CT 1387	Benmerzouk Aalovi, Amira	01/10/2008	CA Vila-Seca
CT 2265	Carnero Garcia, Elsa	15/02/2008	Pratenc AA
CT 1470	Carrera Pinto, Pol	08/02/2007	CA Igualada
CT 1509	El Asri Mohsine, Bakr	28/01/2007	CA Lloret-La Selva
CT 1412	Espartero Polino, Mar	04/01/2007	CA Laietania
CT 1887	Ezzitouni Nait Mansour, Amin	12/09/2008	Aldahra Lleida UA
CT 1859	Ferrara Bosch, Carla	08/10/2007	Aldahra Lleida UA
CT 566	Jordan Riba, Estel	12/07/2007	Aldahra Lleida UA
CT 679	Mas Ferrus, Pere	07/06/2008	AA Xafatolls
CT 2896	Navarro Serra, Ariadna	11/07/2008	CA Parets
CT 1963	Zarranz Partal, Axel	21/11/2008	AA Xafatolls

### Entrenadors convidats

CA 24291	Carbó Calvet, Maria
CA 26747	Carrillo Serradell, Francesc
CA 26720	Espilez Urbon, Ivan
CA 28816	Garcia Insa, Xavier
CA 22466	Prieto Gasques, Jose Antonio
CA 20773	Vila Mones, Jaume

Es recomana als entrenadors amb llicència nacional realitzin el curs de Salvaguarda de la World Athletics ([Curs Conceptes Bàsics de Salvaguardia](#)) i aportin el certificat a la RFEA en aquest [enllaç](#)

### Dades convocatòria

Dia:	Diumenge, 28 d'abril de 2024
Lloc:	Centre d'alt rendiment Sant Cugat
Prova:	Mig Fons
Coordinador:	Andreu Novakosky Davidov
Entrenador Especialitzat RFEA	Marcos Peón

### Objectiu de la jornada

Donar una visió actualitzada i adequada a la progressió de l'aprenentatge tècnic dels joves migfondistes i els seus entrenadors. Diversificar el ventall d'exercicis i l'estructura de la rutina per aconseguir una sessió més dinàmica de l'aprenentatge de la tècnica de cursa en mig fons.

## Programa de la jornada

Horari	Activitat	Contingut
09.45 h	Recepció d'entrenadors i atletes	Recepció d'entrenadors i atletes per part del coordinador de l'activitat
10.00-11.15	Sessió pràctica	Entrenament aeròbic
11.15-13.30	Sessió pràctica	Sessió didàctica d'exercicis complementaris i de tècnica de cursa
14.00-15.30	Dinar i descans	
15.30-16.45	Sessió teòrica	Explicació i documentació sobre didàctica d'exercicis complementaris
17.00-18.30	Sessió pràctica	Treball pràctic sobre organització de sessió d'exercicis complementaris i tècnica de cursa (per a entrenadors i atletes)
18.30	Finalització de la jornada	Final de l'activitat i comiat dels participants per part del coordinador

## NOTES IMPORTANTS

Els atletes convocats hauran de lliurar el full d'autorització degudament omplert 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 diumenge 28 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**