

## JORNADA DEL PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓ ESPORTIVA 2024 – MIG 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 dissabte 13 d'abril de 2024 al CAR de Sant Cugat.

La jornada està adreçada a atletes i entrenadors de velocitat de les categories Sub16.. A aquestes jornades podran assistir els atletes convocats i els seus entrenadors personals de forma conjunta (únicament per a tècnics i atletes amb llicència RFEA o FCA 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 10 d'abril, mitjançant un correu electrònic a [david@fcatalletisme.cat](mailto:david@fcatalletisme.cat)

### Atletes convocats

CT 2462	Antuñez Perez, Alba	04/03/2009	GEiE Gironí
CT 2256	Benavent Pellicer, Marc	15/11/2009	CA Ascó
CT 2098	Benktib El Jibari, Walid	13/04/2009	CA Mollet
CT 2452	Borras Torramilans, Bruna	02/05/2010	AA Catalunya
CL 12565	Caso Closa, Adria	24/11/2009	Avinent Manresa
CT 2843	Cuartero Sans, Guillem	01/03/2009	CA Canovelles
CL 90492	Domenech Recasens, Xenia	05/09/2010	CE Penedès
CL 91476	Galan Capdevila, Berta	11/09/2010	JA Sabadell
CT 1675	Mas Ferrus, Anna	25/07/2010	AA Xafatolls
CT 2141	Ouzemmou Ikhlef, Rabab	16/01/2009	CA La Pobla de Segur
CT 1583	Pares Mateo, Maia	04/04/2010	CA Canovelles
CT 2146	Robledo Saavedra, Hector	17/05/2009	CA Canaletes
CT 2090	Salomon Pagespetit, Maia	20/05/2009	CE Universitari
CT 2654	Turmo Arnedo, Gonzalo	13/10/2010	FC Barcelona
CT 2887	Zurita Carbo, Aleix	16/06/2009	UGE Badalona

### Entrenadors convidats

CA 24291	Carbó Calvet, Maria
CA 26747	Carrillo Serradell, Francesc
CA 20754	Gallego Jimenez, David
CA-16315	Montserrat Marieges, Joan
CA-23342	Muñoz Gonzalez, Maria Luisa
CA 22466	Prieto Gasques, Jose Antonio
CA 21482	Santisteban Roncero, Toni
CA 19517	Vega Martin, Rogelio
CA 27487	Yélamos Azor, Norman

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:	Dissabte, 13 d'abril de 2024
Lloc:	Centre d'alt rendiment Sant Cugat
Prova:	Mig Fons
Coordinador:	Andreu Novakosky Davidov
Entrenador Especialitzat RFEA	Ana Barrenechea

### 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 14 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**