

ACTIVITAT DE TANQUES 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 tanques **del Comitè Tècnic de la Federació Catalana d'Atletisme**, organitza la següent jornada de seguiment, **el proper diumenge 28 d'abril** a la que es convoca als següents atletes i els seus entrenadors personals (amb llicència de tècnic FCA o RFEA) que se citen a continuació.

Atletes convocats tanques curtes

CT 1648	Ferrer Lopez, Arnau	07/12/2007	Pratenc AA
CT 68	Hernandez Gomez, Hugo	01/06/2007	UA Terrassa
CT 1405	Herreros Sola, Pol	19/08/2005	Andorra At.
CT 1916	Jimenez Tombarelli, Lucia	20/03/2007	L'Hospitalet At.
CT 1960	Junyent Ribalta, Merce	08/05/2008	Avinent Manresa
CT 731	Khoumi Hmidouch, Aicha	23/02/2007	JA Sabadell
CT 997	Latorre Fiestras, Gerard	10/04/2008	Aldahra Lleida UA
CT 2430	Martinez Lacalle, Xavier	03/10/2005	CA Canaletes
CT 892	Medina Viger, Elia	07/01/2006	Pratenc AA
CT 753	Miguel Leon, Noa	11/05/2007	Runners El Vendrell
CT 2894	Monfort Garcia, Miguel	14/07/2007	Cornellà At.
CT 2198	Montserrat Vilar, Martina	30/03/2006	Cornellà At.
CT 2148	Moreno Miron, Pau	28/06/2008	FACVAC Valls
CT 2431	Nuñez Sequera, Isabel	18/01/2007	CA Canaletes
CT 332	Priego Cazorla, Adrian	10/08/2005	FC Barcelona
CT 28619	Rodriguez Juan, Paula	20/07/2006	FC Barcelona
CT 1391	Serrano Salleras, Ada	24/05/2008	AA Figueres
CT 29813	Stefanov Yankov, Mario	27/04/2007	CA Ascó

Atletes convocats tanques llargues

CT 729	Alvarez Dominguez, Eric	19/03/2007	CA Nou Barris
CT 2316	Armenteros Cuevas, Alex	14/10/2008	GA Lluïsos Mataro
CT 2320	Carballo Risco, Aroa	04/02/2006	UA Rubí
CT 579	Cassidy Narvaiza, Max	27/03/2006	CE Penedès
CT 737	Catot Muncunill, Jan Pol	21/07/2006	CA Tarragona
CT 1231	Egusquiza Petrakovicova, Marek	09/09/2007	AA Catalunya
CT 2007	Gomez Carmona, Joan	11/11/2008	CE Cros Matadepera
CT 28627	Hurtado Camps, Jana	10/07/2005	CE Picornell
CT 28657	Lahosa Calvo, Julia	09/05/2006	CA Nou Barris
CT 678	March Llobera, Maria	10/09/2008	CG Tarragona
CT 364	Santacana Bastida, Helena	20/09/2006	CA Montornes
CT 1520	Viñals Calixto, Alba	01/12/2007	Andorra At.
CT 562	Viñals Calixto, Duna	01/06/2006	CG Tarragona
CT 386	Zunino Vujichich, Martina	31/10/2006	CA Palafrugell-GiCB

Les dades de l'activitat són:

Dia:	Diumenge, 28 d'abril de 2024
Lloc:	CAR Sant Cugat
Coordinadors jornada:	Equip tècnic del sector de tanques de la FCA: Joaquim Garcia Romera Àlex Mancheño Pérez

Programa sessió tanques curtes

- 09.00 h. Rebuda participants
- 09.15-10.00 Reunió de sector i explicació de la concentració
- 10.15-11.15 Escalfament i valoracions generals
- 11.15-13.30
 - Bateria de tests de Bosco
 - Sessió específica
 - Escalfament específic
 - Sortides a 1a. tanca
 - Treball rítmic en espais reduïts
- * 13.30 Dinar

Programa sessió tanques llargues

- 15.00 h. Rebuda participants
- 15.15-16.00 Reunió de sector i explicació de la concentració
- 16.15-17.15 Escalfament i valoracions generals
- 17.15-19.00
 - Bateria de tests de Bosco
 - Sessió específica
 - Treball tècnic sobre tanques en doble recolzament
 - Treball rítmic en espais variables
- * 19.00 Fi de la concentració

- *Amb l'objectiu d'evitar la repetició de continguts, aquells atletes convocats per a les sessions de tanques curtes (matí) i llargues (tarda), s'incorporaran a la concentració a l'inici de la sessió específica de tanques curtes (11:00h).*
- *Atletes i entrenadors convocats en les dues jornades poden dinar al CAR, sempre que ho comuniquin en el moment de la confirmació*

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 recolzament als diferents tècnics/es del sector.

CONFIRMACIÓ D'ASSISTÈNCIA

Obligatòriament per escrit amb límit dimarts 24 d'abril, a david@fcataletisme.cat
AQUESTA DATA ÉS IMPRORRROGABLE.

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.
- 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.