

JORNADA TÈCNICA I FORMATIVA SOBRE LLANÇAMENT DE PES EN CATEGORIES DE PROMOCIÓ

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.

El sector de llançaments del Comitè Tècnic de la Federació Catalana d'Atletisme organitza el dissabte dia **25 de maig de 2024** una jornada de tècnica i formativa sobre el llançament de pes i la seva aplicació a les diferents escoles d'atletisme.

Aquesta jornada és gratuïta, amb inscripció prèvia, per a tècnics amb llicència federativa FCA o RFEA tramitada per la temporada 2024, no incloent el dinar, excepte pels tècnics i atletes convocats.

Altres persones interessades en formar part de la formació hauran de fer un pagament conjuntament amb la inscripció de 30€, que inclou el dinar.

Data: **Dissabte 25 de maig de 2023**
Lloc: **CAR de Sant Cugat**
Ponent: **Manuel Martínez Gutiérrez** (Entrenador Nacional d'Atletisme)
Horari: **10:00 a 13:30 i 15:00 a 18:00 hores**

Objectius:

- Explicació i debat del models tècnics de llançament de pes.
- Pràctica per començar a girar / Correcció de possibles errades tècniques.

Programa:

MATÍ (entrenadors i atletes)

10:00 - 10.45 h Presentació de la jornada i del ponent. Debat.

11:00 - 12:30 h Sessió pràctica 1. Activitats d'iniciació al pes giratori.

12:30 - 13:30 h Introducció als moviments bàsics del treball amb pesos lliures.

13:30 - 15:00 h Dinar.

TARDA (entrenadors i atletes)

15:00 - 15.45 h Xerrada llibre Xosé Deiros "Creciendo con la fuerza".

16:00 - 18:00 h Sessió pràctica 2 - Progressió metodològica i exercicis bàsics.

Inscripció: Enviar un correu electrònic a david@fcatletisme.cat amb data límit fins dimarts **21 de maig**. AQUESTA DATA ÉS IMPRORRROGABLE.

Cada entrenador que s'inscriu podrà inscriure també un màxim de 2 atletes de categories S14 o S16 per a la jornada, que estiguin entrenant i competint habitualment en la prova de llançament de pes, fent constar nom, cognoms, data de naixement, número de llicència i proves / marques de cada atleta. Per garantir un bon funcionament de la jornada, cada atleta haurà de portar el seu propi artefacte. El dinar d'aquests atletes no estarà inclòs i s'haurà de fer el pagament corresponent de 15€.

Nota important: Únicament podran accedir a les instal·lacions, els entrenadors i atletes que s'hagin inscrit prèviament, així com els convocats que hagin confirmat.

Atletes i entrenadors convocats/des: (els entrenadors hauran de tenir la llicència vigent de tècnic FCA o RFEA per a la temporada 2024, sent vàlida també la de Formador, per a poder accedir gratuïtament a tota l'activitat). En el cas dels atletes i entrenadors convocats, l'activitat inclou també el dinar.

Pagament:

El pagament dels imports corresponents s'hauran de fer en el número de compte **ES96 0182 4618 1502 0007 8901** figurant "inscripció jornada llançaments" i enviar el comprovant per correu electrònic, conjuntament amb la inscripció a david@fcatletisme.cat.

Atletes convocats:

CT 2415	Arenas Roman, Mariona	27/11/2009	AA Catalunya
CT 1654	Bueria Barbera, Biel	07/03/2007	Aldahra Lleida UA
CL 10686	Cham , Fatou	24/04/2009	AA Figueres
CL 6631	Desel Barris, Guillem	25/10/2011	CA Porqueres
CL 93579	Domingo Arjona, Alejandro	11/12/2011	CE Penedès
CL 9547	Escutia Coloma, Cesar	07/01/2009	Cornellà At.
CT 1562	Fanes Gil, Ferran Pau	02/10/2009	AA Catalunya
CL 8197	Guerrero Benitez, Alejandro	30/11/2009	L'Hospitalet At.
CL 3605	Ka Curto, Queralt	13/10/2011	Dinami-k CA Vilanova
CL 81184	Pascual Morcillo, Laia	31/07/2007	Dinami-k CA Vilanova
CL 9191	Recuenco Boix, Anna	05/02/2011	Avinent Manresa
CT 1170	Ribera Garcia, Laia	12/01/2007	CA Castellar
CT 1708	Rosell Anadon, Pau	11/01/2009	Aldahra Lleida UA
CL 4763	Sakai Moreno, Shingo	12/06/2011	L'Hospitalet At.
CT 2346	Sanchez Andujar, Julia	16/03/2010	CA Sant Just
CT 2395	Tubonemi , Layla	04/02/2009	CA Lloret-La Selva
CL 1593	Velasco Mesa, Aina	30/01/2011	CE Penedès

Tècnics convocats:

CA 28811	Bofill Garvi, David
CA 27968	Egea Ribera, Maria Pilar
TC2024-13	Fanes Trillo, Ferran
CA 24857	Godinez Diaz, Fausto Augusto
TC2024-59	Riveiro Lazaro, Joshua
TC2024-63	Rubio Lopez, David