

ACTIVITAT TANQUES CURTES SUB16 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 velocitat i tanques del Comitè Tècnic de la Federació Catalana d'Atletisme, d'acord amb la programació del Pla Especial de velocitat, organitza la següent Jornada de Formació Tècnica i de Seguiment de velocitat el proper diumenge 3 de novembre.

L'activitat es desenvoluparà diumenge 3 de novembre a la que es convoca als següents atletes i els seus entrenadors personals (**amb llicència de tècnic FCA o RFEA 2024**) que se citen a continuació.

Atletes convocats

CL 93766	Cortada Llado, Queralt	10/02/2011	CA Figueres
CL 89779	Fortuny Oliva, Maria	15/07/2011	FACVAC Valls
CT 1200	Franch Serrano, Jana	23/05/2011	UA Terrassa
CL 728	Garrido Rizzo, Mateo	19/01/2010	FACVAC Valls
CL 6430	Gil Petchame, Muluken	28/11/2011	Barcelona At.
CL 89005	Guirado Farras, Arnau	06/09/2011	Martorell AC
CL 8742	Lopez Rodriguez, Eduard	04/04/2011	Avinent Manresa
CL 95876	Morera Argiles, Laia	18/03/2011	UA Terrassa
CL 94046	Obro Iyamu, Jeremiah	09/03/2011	CG Tarragona
CL 15333	Preciado Foreman, Cessar Aina	29/06/2011	CA Tarragona
CT 2333	Ramon Capel, Ander	08/03/2011	UA Barberà
CL 10684	Ruiz Cordón, David	09/06/2010	AA Figueres
CT 2886	Saballs Perez, Laia	09/03/2010	Cornellà At.
CL 92026	Timoneda Garcia, Didac	12/07/2011	U Colomenca At.

Les dades de l'activitat són:

Dia: Diumenge, 3 de novembre de 2024
Lloc: CAR Sant Cugat
Coordinadors jornada: Equip tècnic del sector de velocitat i tanques de la FCA:

CA 27868 Garcia Romera, Joaquim
CA 21475 Mancheño Perez, Alejandro

Programa sessió

- 9.30 h. Recepció dels atletes i tècnics
- 9.45-10.45 Sessió grupal: Organització de continguts en els exercicis analítics d'escalfament específic
- 10.45-11.15 Escalfament i valoracions generals
 - Bateria de tests de Bosco
- 11.30-13.30 Sessió específica
 - Escalfament general
 - Aplicació pràctica d'exercicis analítics amb tanques (impulsió-atac-recollida)
 - Treball de l'estructura de la sortida a la 1a. tanca
- 13.30 Finalització de l'activitat

Els atletes i entrenadors convocats a la jornada de tarda si així ho desitgen poden dinar al CAR (a confirmar-ho en el moment de la confirmació d'assistència)

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 dilluns 28 d'octubre, a david@fcatletisme.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.
- En cas d'atletes menors d'edat és obligatori presentar l'autorització adjunta signada. No es podrà accedir a la jornada sense aquest document degudament emplenat.
- Els entrenadors (**amb llicència de tècnic FCA o RFEA 2024**) que tot i no tenir cap atleta convocat, estiguin interessats en assistir a la concentració com a oients, podran sol·licitar-ho dins el termini de temps establert.

DADES DE L'ATLETA

NOM:	
COGNOMS:	
NIF:	
DATA DE NAIXEMENT:	
ADREÇA:	
POBLACIÓ	

DADES PARE/MARE/TUTOR

NOM:	
COGNOMS:	
NIF:	
DATA DE NAIXEMENT:	
ADREÇA:	
POBLACIÓ	
MAIL:	
MOBIL	
SIGNATURA	

AUTORITZACIÓ

Pel present document, autoritzo la gravació, fotografia i tractament de la imatge de l'atleta convocat a la concentració, per tal que els tècnics responsables del sector de velocitat i tanques de la Federació Catalana d'Atletisme que organitzem activitats i estudis, puguin fer ús i publicació en els mitjans de difusió (web, xarxes socials, mitjans de comunicació, revistes, ..) amb l'únic fi educatiu, formatiu i de rendiment