

## ACTIVITAT TANQUES CURTES SUB18 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 24 de novembre.

**L'activitat es desenvoluparà diumenge 24 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

CT 31	Cavilli , Fiona	30/10/2007	CA Vic
CT 675	Curto Garcia, Adriana	14/08/2009	Dinami-k CA Vilanova
CT 2678	Dorado Cots, Didac	21/01/2009	CA Sant Andreu Barca
CL 87143	Fernandez Soler, Biel	03/12/2009	AEA Ventallo
CL 86460	Flores Piñas, Jeroni	04/01/2009	CA Tarragona
CL 79364	Guixeras Reixach, Guillem	26/09/2007	AEA Ventallo
CT 1916	Jimenez Tombarelli, Lucia	20/03/2007	L'Hospitalet At.
CT 1960	Junyent Ribalta, Merce	08/05/2008	Avinent Manresa
CT 997	Latorre Fiestras, Gerard	10/04/2008	Aldahra Lleida UA
CT 892	Medina Viger, Elia	07/01/2006	Pratenc AA
CT 753	Miguel Leon, Noa	11/05/2007	Runners El Vendrell
CT 2198	Montserrat Vilar, Martina	30/03/2006	Cornellà At.
CT 2431	Nuñez Sequera, Isabel	18/01/2007	CA Canaletes
CL 3331	Pastor Del Cura, Pau	24/02/2009	CA Igualada
CT 2164	Pérez Rocamora, Roger	27/01/2009	AA Figueres
CT 1568	Queralt Morales, Jana	18/05/2009	Aldahra Lleida UA
CL 3222	Ramos Pastor, Manel	26/02/2009	U Colomenca At.
CT 28619	Rodriguez Juan, Paula	20/07/2006	FC Barcelona
CL 8141	Romero Diaz, Lucas	01/01/2009	Cornellà At.
CT 1590	Sanchez Trallero, Adria	27/04/2009	CA Parets
CT 29813	Stefanov Yankov, Mario	27/04/2007	CA Ascó
CT 1520	Viñals Calixto, Alba	01/12/2007	Andorra At.

### Les dades de l'activitat són:

**Dia:** Diumenge, 24 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: Evolució del treball rítmic al llarg de la temporada
- 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)
  - Sessió pràctica de l'activitat
- 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 18 de novembre, a [david@fcatletisme.cat](mailto:david@fcatletisme.cat)  
**AQUESTA DATA ÉS IMPRORRIGABLE.**

### 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