

ACTIVITAT TANQUES LLARGUES 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 1011	Alegre Gomez, Eros	06/05/2010	UA Montsià
CL 10270	Bertran Mindzie, Marc	08/08/2011	CA Igualada
CT 2808	Busch Serrano, Daniel	13/02/2011	CA Lloret-La Selva
CT 1719	Calvache Alvarez, Natalia	30/01/2010	GA Lluïsos Mataro
CL 10711	Escriche Cendrero, Xenia	23/03/2011	Cornellà At.
CL 11325	Fuentes Puesta, Iker	18/06/2011	CA Tarragona
CL 91887	Garcia Arribas, Emma	07/09/2011	Cornellà At.
CT 2456	Lopez Herrera, Martina	30/06/2010	AA Catalunya
CL 94046	Obro Iyamu, Jeremiah	09/03/2011	CG Tarragona
CL 5532	Pajuelo Arcos, Nadia	18/01/2011	Ripollet UA
CL 4338	Pla Messeguer, Patricia	07/08/2011	UA Montsià
CL 15333	Preciado Foreman, Cessar Aina	29/06/2011	CA Tarragona
CT 2333	Ramon Capel, Ander	08/03/2011	UA Barberà
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

- 15.00 h. Recepció dels atletes i tècnics
- 15.15-16.00 Sessió grupal: Distribució de l'estructura rítmica en la prova de 300 m.t.
- 16.00-16.15 Escalfament i valoracions generals
 - Bateria de tests de Bosco
- 16.30-18.30 Sessió específica
 - Escalfament general
 - Aplicació pràctica d'exercicis analítics amb tanques (impulsió-atac-recollida) bilateral
 - Treball d'estructures rítmiques generals
- 18.30 Finalització de l'activitat

Els atletes i entrenadors convocats a la jornada de matí, 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 IMPRORRÓGABLE.

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