

ACTIVITAT TANQUES LLARGUES 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 729	Alvarez Dominguez, Eric	19/03/2007	L'Hospitalet At.
CT 2316	Armenteros Cuevas, Alex	14/10/2008	UA Barberà
CT 2401	Bascones Rejas, Andrea	02/01/2009	CA Sant Just
CT 737	Catot Muncunill, Jan Pol	21/07/2006	Avinent Manresa
CT 1311	Domenech Colmenero, Marc	19/01/2008	CA Lloret-La Selva
CT 2678	Dorado Cots, Didac	21/01/2009	CA Sant Andreu Barca
CT 1231	Egusquiza Petrakovicova, Marek	09/09/2007	CA Lloret-La Selva
CT 2426	El Yacoubi El Baqqali, Basma	09/02/2007	UA Barberà
CT 232	Fernandez Medina, Diana	13/04/2006	Aldahra Lleida UA
CL 86460	Flores Piñas, Jeroni	04/01/2009	CA Tarragona
CT 745	Gallach Sole, Gisel-La	25/06/2007	Cornellà At.
CL 80021	Garcia Cerezales, Pol	25/08/2007	U Colomenca At.
CT 2007	Gomez Carmona, Joan	11/11/2008	AA Catalunya
CT 28657	Lahosa Calvo, Julia	09/05/2006	FC Barcelona
CT 678	March Llobera, Maria	10/09/2008	AA Xafatolls
CT 1979	Marsal Royo, Lluna	22/10/2009	UA Montsià
CL 76265	Melia Casabon, Eric	05/06/2007	Cornellà At.
CT 2146	Robledo Saavedra, Hector	17/05/2009	CA Canaletes
CL 12336	Romero Rodríguez, Marc	14/08/2009	CA Lloret-La Selva
CT 364	Santacana Bastida, Helena	20/09/2006	FC Barcelona
CT 1520	Viñals Calixto, Alba	01/12/2007	Andorra At.
CT 386	Zunino Vujichich, Martina	31/10/2006	FC Barcelona

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

- 15.00 h. Recepció dels atletes i tècnics
- 15.15-16.00 Sessió grupal: Distribució de l'estructura rítmica en la prova de 400 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)
 - Treball d'estructures rítmiques diriges
- 18.30 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
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