

## ACTIVITAT DE VELOCITAT 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 17 de novembre.

**L'activitat es desenvoluparà diumenge 17 de novembre** a la que es convoca als següents atletes i els seus entrenadors personals (**amb llicència de tècnic FCA o RFEA 2024**)

### Atletes convocats

CL 1011	Alegre Gomez, Eros	06/05/2010	UA Montsià
CL 3201	Alvarado Ramos, Aina	07/08/2011	CA Parets
CL 90450	Anton Paterna, Noa	20/01/2010	CA Tarragona
CL 6430	Gil Petchame, Muluken	28/11/2011	Barcelona At.
CT 2456	Lopez Herrera, Martina	30/06/2010	AA Catalunya
CL 92992	March Llobera, Martina	16/05/2011	CA Terres de Ponent
CL 7588	Morales Alemany, Clara	10/05/2011	UGE Badalona
CL 94046	Obro Iyamu, Jeremiah	09/03/2011	CG Tarragona
CT 1583	Pares Mateo, Maia	04/04/2010	CA Canovelles
CT 1002	Sola Florensa, Alex	03/05/2010	Aldahra Lleida UA

### Atletes reserves (per ordre)

CL 95876	Morera Argiles, Laia	18/03/2011	UA Terrassa
CT 2517	Martinez Alonso, Itziar	25/05/2011	GA Lluïsos Mataro
CL 4204	Fresnillo Perez, Montserrat	05/05/2010	Avinent Manresa

### Les dades de l'activitat són:

**Dia:** Diumenge, 17 de novembre de 2024  
**Lloc:** CAR Sant Cugat  
**Coordinadors jornada:** Equip tècnic del sector de velocitat i tanques de la FCA:

CA 25463 Fradera Miralles, Pau  
CA 9563 Sevillano Gonzalo, Luis

### Programa sessió

- 10:00 h. Recepció dels atletes i tècnics
- 10.15-11.15 Escalfament específic
- 11.15-13.00 Sessió pràctica:
  - Test de Bosco (SJ-CMJ-DJ)
  - Kinogrames diferents velocitats
  - Tècnica de cursa llançada
- 13.15-14.00 Formació específica sobre tècnica de carrera (kinograma) (Pau Fradera)
- 14.00-15.00 Dinar
- 15:00-16.00 Reunió sector velocitat i finalització de la jornada

### 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 4 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