

ACTIVITAT DE VELOCITAT 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 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

CT 490	Armero Montane, Mariona	14/04/2009	Aldahra Lleida UA
CT 2232	Camara Fuste, Mabintou	13/06/2009	CA Igualada
CT 769	Garrido Rubio, Irene	24/05/2008	AA Catalunya
CT 2216	Guillem Verdun, Jana	14/05/2009	FC Barcelona
CT 931	Hurtado Camps, Martina	19/09/2008	L'Hospitalet At.
CT 1308	Linares Rubiño, Berta	08/12/2009	CA Lloret-La Selva
CT 1979	Marsal Royo, Lluna	22/10/2009	UA Montsià
CT 2249	Martinez Jorquera, Ivan	13/03/2008	CA Sant Celoni
CT 1506	Morante Martin, Alejandro	12/03/2008	CA Nou Barris
CT 2013	Moreno Porcel, Daniela	25/06/2008	AA Catalunya
CT 2245	Saperas Fernandez, Pol	01/02/2008	CA Castellar
CT 1596	Turro Boronat, Guim	17/01/2009	UA Terrassa

Atletes reserves (per ordre)

CT 1388	Serrano Bausan, Paola	27/07/2008	CA Vila-Seca
CL 8346	Benages Holgado, Carla	23/01/2008	CA Sant Boi
CT 1467	Redondo Mendoza, Mireia	10/06/2008	CA Tarragona

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

- 14:00 h. Recepció de tècnics
- 14.00-15.00 Dinar
- 15.00-16.00 Recepció d'atletes
- 15.00-16.00 Reunió sector velocitat
- 16.15-17.15 Ponència: Perfil velocitat i potència (Luis Sevillano)
- 17.15-17.45 Escalfament específic
- 17.45-19.30 Sessió pràctica:
 - Test de Bosco (SJ-CMJ-DJ)
 - Test FV (CMJ amb càrregues 0-25-50-75% PC)
 - Tècnica d'exercicis d'halterofília
- 19.30 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
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