

JORNADES DE TECNIFICACIÓ ESPORTIVA - TANQUES

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 dels seus reglaments publicats s'entendran referides també al seu corresponent femení, llevat dels supòsits en què específicament es faci constar que no és així.

El sector de tanques de la Federació Catalana d'Atletisme, d'acord amb la programació del Pla especial de Tanques, organitza la següent Trobada de Nuclis de tanques els propers **dimarts 28 de gener i diumenge 16 de febrer** a les instal·lacions del CAR de Sant Cugat.

Els objectius d'aquesta jornada són:

1. Posar a disposició dels entrenadors del sector les instal·lacions existents i disponibles de forma coordinada i organitzada.
2. Apropar-nos, compartir, millorar la comunicació entre nosaltres i donar importància a la vostra figura com a entrenadors i entrenadores, peça clau en aquest procés.

Cada jornada consistirà en una sessió d'entrenament conjunta en el mòdul cobert d'atletisme del CAR de Sant Cugat.

Programa de les jornades (dimarts 28-gen tarda / diumenge 16-feb matí):

- **18:00h/10:30h** - Recepció de nuclis a les instal·lacions del CAR
- **18:15h/10:45h** - Inici del temps d'escalfament general.
 - ◆ Cada nucli podrà realitzar les seves rutines d'escalfament lliurement en les instal·lacions del car.
- **19:15h/11:45h** - Inici de l'escalfament específic.
 - ◆ Es disposaran les primeres tanques i cada entrenador podrà ajustar la sortida amb els seus atletes.
- **19:45h/12:15h** - Inici de l'entrenament específic*.
 - ◆ 3x3a tanca competició (Alçada de competició/98% distància de competició) r: 6'
 - ◆ 2x5a tanca competició (Alçada de competició/98% distància de competició) r: 10'

- ◆ Totes les repeticions de l'entrenament específic es gravaran en vídeo pel posterior anàlisi in-situ durant els períodes de recuperació.

→ 20:30h/13:00h - Posada en comú de l'entrenament entre els diferents nuclis i final de la jornada.

**La part específica podrà ser adaptada en funció de les circumstàncies o del criteri dels tècnics presents en la jornada.*

El nombre d'atletes participants en cada jornada es limitarà a 4 nois i 4 noies per nucli d'entrenament i a un total de 16 atletes. Es donarà prioritat atletes Absoluts M i F, S23 M i F i S20 F respecte a atletes de categories inferiors.

Els entrenadors hauran d'estar en possessió de llicència federativa FCA o RFEA 2025

Tots aquells entrenadors amb llicència interessats en participar en cadascuna de les sessions hauran de realitzar la sol·licitud a través del següent formulari fins a 10 dies abans de la jornada corresponent o fins a omplir el límit de participants.

<https://forms.gle/7GDVvBT7LeNgBZcDA>

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.

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 l'activitat de tanques del dia _____, per tal que els tècnics responsables del sector salts 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.