

## JORNADA DE TECNIFICACIÓ ESPORTIVA SECTOR DE 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 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 tanques de la Federació Catalana d'Atletisme, d'acord amb la programació del Pla especial de Tanques, organitza les següents Trobades de Nuclis de tanques els propers:

- Dissabte 5/4/2025 (Matí) (Tanques curtes 1)
- Dimarts 15/4/2025 (Tarda) (Tanques curtes 2)
- Dijous 17/4/2025 (Tarda) (Tanques llargues)
- Dissabte 19/4/2025 (Matí) (Tanques curtes 3)

Els objectius d'aquesta jornada son:

1. Agrupar els millors atletes catalans de l'especialitat per afavorir entrenaments de qualitat en grup.
2. Compartir metodologies i visions dels principals tècnics especialistes en tanques de Catalunya.
3. Cohesionar el sector català de tanques per maximitzar el nivell general del mateix en competicions nacionals i internacionals.

Cada jornada consistirà en una sessió d'entrenament conjunta en la pista d'atletisme Antonio Amorós, a Santa Coloma de Gramenet.

Estructura de les jornades:

- 17:00h/10:30h - Recepció de nuclis
- 17:15h/10:45h - Inici del temps d'escalfament general.
  - ◆ Cada nucli podrà realitzar les seves rutines d'escalfament lliurement.
- 18:15h/11:45h - Inici de l'escalfament específic.
  - ◆ Es disposaran les primeres tanques i cada entrenador podrà ajustar la sortida amb els seus atletes.
- 18:45h/12:15h - Entrenament específic.
- 20:00h/13:30h - Final de la sessió
- 20:30h/14:00h - En les jornades en les que els assistents estiguin interessats, s'organitzarà un dinar/sopar conjunt en un lloc proper a la pista per posar en comú aspectes que hagin anat sortint durant la jornada així com altres temàtiques relacionades i fer cohesió de grup.

## Sessions específiques

Es proposen diferents sessions que poden ser modificables en funció de l'interès dels tècnics i atletes assistents.

### Tanques curtes:

<b>Sessió 1:</b> Ritmes intensius amb estructures rítmiques mixtes.	<b>Sessió 2:</b> Resistència rítmica.	<b>Sessió 3:</b> Ritmes específics.
<b>Sessió:</b> 6x7 tanques r:6-8' <b>Alçada:</b> Noies 0,84 amb passos / Nois 1,00 <b>Distància:</b> 94% distància de competició i equivalents <b>Unitats rítmiques:</b> 5-3-3-7-3-3 <b>Acceleració a primera tanca:</b> Entrada 6 passos amb sortida alta	<b>Sessió:</b> 3x3x8 tanques r:4-8' <b>Alçada:</b> Noies 0,76 / Nois 1,00 <b>Distància:</b> 94% distància de competició i equivalents <b>Unitats rítmiques:</b> 3-3-3-7-3-3-3 <b>Acceleració a primera tanca:</b> Entrada 6 passos amb sortida alta	<b>Sessió:</b> 3x4tq + 2x6tq + 2x8tq r:5'-7'-9' <b>Alçada:</b> Noies 0,84 / Nois 1,07 <b>Distància:</b> 96% distància de competició i equivalents <b>Unitats rítmiques:</b> 3 <b>Acceleració a primera tanca:</b> Entrada 8 passos amb sortida des de tacs

### Tanques llargues:

<b>Sessió 1:</b> Models de cursa (Ritme creuer + conflicte rítmic)
<b>Sessió:</b> 3x7 tanques r:12' amb alçades de tanca decreixents. <b>Alçada:</b> Noies 0,76-0,6-0,5 / Nois 0,91-0,84-0,76 <b>Distància:</b> Distància de competició <b>Acceleració a primera tanca:</b> Entrada a 45m

### Inscripció:

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

Els entrenadors responsables 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.

Formulari d'inscripció:

<https://forms.gle/PSHuabyV4Ka6XyoE6>

**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 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