

## JORNADA DE TECNIFICACIÓ DE TANQUES

23/11/2025

### 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 masculí, llevat dels supòsits en què específicament es faci constar que no és així

El sector de velocitat-tanques del Comitè Tècnic de la Federació Catalana d'Atletisme organitza el diumenge 23 de novembre unes jornades de tècnica sobre tanques.

**Les activitats es desenvoluparan a les pistes de Santa Coloma de Gramenet a les que es convoca als següents atletes i els seus entrenadors personals (amb llicència de tècnic FCA o RFEA 2025).**

### SESSIÓ TÈCNICA VELOCITAT

|                             |                                              |
|-----------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Dia:</b>                 | Diumenge 23 de novembre de 2025              |
| <b>Lloc:</b>                | Santa Coloma de Gramenet                     |
| <b>Horari:</b>              | 9.30-13.00 hores                             |
| <b>Coordinació jornada:</b> | Joaquim Garcia Romera<br>Àlex Mancheño Pérez |

### Atletes convocats tanques curtes

|         |                      |            |                      |
|---------|----------------------|------------|----------------------|
| CT675   | Adriana Curto Garcia | 2009-08-14 | Dinami-k CA Vilanova |
| CT9972  | Anwar Slilam Rida    | 2009-10-18 | AA Figueres          |
| CL10684 | David Ruiz Cordon    | 2010-06-09 | AA Figueres          |
| CT2328  | Etna Pou Olive       | 2009-03-10 | Andorra At.          |
| CT1200  | Jana Franch Serrano  | 2011-05-23 | UA Terrassa          |
| CT1568  | Jana Queralt Morales | 2009-05-18 | Lleida UA            |
| CT3067  | Laia Morera Argiles  | 2011-03-18 | UA Terrassa          |
| CT2886  | Laia Saballs Perez   | 2010-03-09 | Cornella At.         |
| CT3085  | Lucas Romero Diaz    | 2009-01-01 | Cornella At.         |
| CT2922  | Mateo Garrido Rizzo  | 2010-01-19 | FACVAC Valls         |
| CT2241  | Qixiang Liu          | 2009-07-24 | CAE Barca            |
| CT2164  | Roger Perez Rocamora | 2009-01-27 | AA Figueres          |

## Atletes convocats tanques llargues

|                  |                              |            |                    |
|------------------|------------------------------|------------|--------------------|
| CL15333          | Cessar Aina Preciado Foreman | 2011-06-29 | CA Tarragona       |
| CT2678           | Didac Dorado Cots            | 2009-01-21 | CAE Barca          |
| CT1309           | Donna Piza Raye              | 2009-04-25 | CA Lloret-La Selva |
| CA-3762066-A-Ts  | Hector Robledo Saavedra      | 2009-05-17 | CA Canaletes       |
| CT2936           | Idalky Paulino Medrano       | 2010-06-29 | AA Figueres        |
| CT2937           | Marc Romero Rodriguez        | 2009-08-14 | CA Lloret-La Selva |
| CA-3781288-A-T-s | Martina Gratacos Canals      | 2009-03-10 | Independent        |
| CT1719           | Natalia Calvache Alvarez     | 2010-01-30 | GA Lluïsos Mataro  |
| CL11990          | Roger Cargol Vila            | 2010-03-26 | GEiE Gironi        |
| CL10711          | Xenia Escriche Cendrero      | 2011-03-23 | Cornella At.       |

Els entrenadors amb llicència FCA o RFEA que, tot i no tenir cap atleta convocat, estiguin interessats en assistir a aquesta concentració com a oients, poden sol·licitar-ho al mail [david@fcatletisme.cat](mailto:david@fcatletisme.cat) dins el termini de temps establert per a confirmacions

## Programa de la jornada

|             |                                                                                                                     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.30 h.     | Recepció d'atletes i d'entrenadors assistents.                                                                      |
| 9.45-10.15  | Presentació del nou projecte d'estructuració del sector de velocitat i tanques 2026-2030 i explicació de la sessió. |
| 10.15-10.45 | Escalfament i valoracions generals conjunts. Bateria de test de Bosco.                                              |
| 10.45-13.00 | Sessió tècnica específica per grup d'especialitat.                                                                  |

### Tanques curtes

Escalfament específic

Aplicació pràctica d'exercicis analítics amb tanques: fonaments posturals.

Estructures rítmiques pel desenvolupament de la velocitat gestual.

### Tanques llargues

Escalfament específic

Aplicació pràctica d'exercicis analítics amb tanques: alternança de cama hàbil i no hàbil.

Estructures rítmiques indefinides pel desenvolupament de l'anticipació de l'atac.

## Objectius de la jornada

- Realitzar la continuació del seguiment dels atletes seleccionats
- Incidir en detalls tècnics per optimitzar el desenvolupament de l'especialitat.
- Proporcionar suport als diferents tècnics del sector.

Confirmació d'assistència:

**OBLIGATÒRIA** amb límit **dilluns anterior a la concentració** clicant en el següent enllaç  
(Aquesta data és improrrogable).

## [CONFIRMACIÓ](#)

NOTES IMPORTANTS

- 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.