

JORNADA DE TECNIFICACIÓ VELOCITAT I TANQUES CURTES

30/11/2025

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 30 de novembre unes jornades de tècnica sobre velocitat i tanques.

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

SESSIÓ TÈCNICA VELOCITAT

Dia:	Diumenge 30 de novembre de 2025
Lloc:	Cornellà de Llobregat
Horari:	9.30-13.00 hores
Coordinació jornada:	Joaquim Garcia Romera Àlex Mancheño Pérez

Atletes convocats velocitat curta

CT2310	Ariadna Cabello Riera	2008-11-28	L'Hospitalet At.
CT2900	Arnau Picazo Garcia	2008-12-25	CA Viladecans
CT2185	Ashraf Gado Iddrisu	2008-05-09	CA Vic
CA-3724628-A-T-s	Daniela Moreno Porcel	2008-06-25	FC Barcelona
CT1521	Jan Lopez Simo	2007-10-30	L'Hospitalet At.
CA-3726654-A-T-s	Marta Eyong Espigares	2008-10-23	AA Catalunya
CT3021	Martin Brogna Sancho	2008-06-03	CM Sant Cugat
CT717	Max Peula Marin	2007-06-17	JA Sabadell

Atletes convocats tanques curtes

CT1391	Ada Serrano Salleras	2008-05-24	AA Figueres
CT31	Fiona Cavilli	2007-10-30	CA Vic
CA-3734294-A-T-s	Hugo Hernandez Gomez	2007-06-01	FC Barcelona
CT2431	Isabel Nuñez Sequera	2007-01-18	CA Canaletes
CA-3781307-A-T-s	Lucia Jimenez Tombarelli	2007-03-20	L'Hospitalet At.
CT2204	Manel Hernandez Romero	2008-12-12	CA Molins
CT29813	Mario Stefanov Yankov	2007-04-27	CA Asco

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@fcataletisme.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 conjuntes. Bateria de test de Bosco.
10.45-13.00	Sessió tècnica específica per grup d'especialitat.

Velocitat curta

(Quòrum) Propostes de treball pel desenvolupament de la transició entre l'acceleració i la velocitat llançada.

Aplicació pràctica

Tanques curtes

(Quòrum) Propostes de treball pel desenvolupament de l'acceleració rítmica entre tanques.

Aplicació pràctica

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.