

JORNADA DE TECNIFICACIÓ DE VELOCITAT

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 velocitat.

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

Dia:	Diumenge 23 de novembre de 2025
Lloc:	Santa Coloma de Gramenet
Horari:	15.00-18.00 hores
Coordinació jornada:	Joaquim Garcia Romera Àlex Mancheño Pérez

Atletes convocats velocitat curta

CL85898	Abubakar Malik Sanneh Delgado	2010-03-28	CA Granollers
CT2012	Alonso Fernandez Herrero	2009-08-24	AA Catalunya
CT2919	Emma Gonzalez Alcala	2010-04-27	Unio Colomenca At.
CA-3727033-A-T-s	Guim Turro Boronat	2009-01-17	UA Terrassa
CT2957	Jeremiah Obro Iyamu	09/03/2011	CG Tarragona
CT1979	Lluna Marsal Royo	2009-10-22	UA Montsia
CT490	Mariona Armero Montane	2009-04-14	Lleida UA
CA-3742994-A-T-s	Noa Anton Paterna	2010-01-20	CA Tarragona
CT2242	Roc Martinez Puigvert	2009-12-24	GA Lluïsos Mataro
CL11990	Roger Cargol Vila	2010-03-26	GEiE Gironi

Atletes convocats velocitat llarga

CT1002	Alex Sola Florensa	2010-05-03	Lleida UA
CT1308	Berta Linares Rubiño	2009-12-08	CA Lloret-La Selva
CL8742	Eduard Lopez Rodriguez	2011-04-04	Avinent Manresa
CT2927	Eros Alegre Gomez	2010-05-06	UA Montsia
CA-3734658-A-T-s	Maia Pares Mateo	2010-04-04	FC Barcelona
CL4204	Montserrat Fresnillo Perez	2010-05-05	Avinent Manresa

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@fcathletisme.cat dins el termini de temps establert per a confirmacions

Programa de la jornada

15.00 h.	Recepció d'atletes i d'entrenadors assistents.
15.15-15.45	Presentació del nou projecte d'estructuració del sector de velocitat i tanques 2026-2030 i explicació de la sessió.
15.45-16.15	Escalfament i valoracions generals conjuntes. Bateria de test de Bosco.
16.15-18.00	Sessió tècnica específica per grup d'especialitat.

Velocitat curta

Escalfament específic

Aplicació pràctica d'exercicis analítics orientats a l'acceleració: presentació del peu.

Elecció de càrregues per desenvolupar diferents fases de l'acceleració.

Velocitat llarga

Escalfament específic

Aplicació pràctica d'exercicis analítics de tècnica de cursa: desenvolupament postural i de la cadència del cicle de pas.

Proposta de progressió de sessions pel desenvolupament del ritme de cursa en els 400 m.ll.

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.