

## ACTIVITAT DE VELOCITAT I TANQUES

### CAR Sant Cugat 12/04/2026

#### 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 i tanques de la Federació Catalana d'Atletisme, d'acord amb la programació del Pla especial de Velocitat i Tanques 2026-2030, organitza la següent Jornada de Formació Tècnica i de Seguiment de velocitat i tanques el proper **diumenge 12 d'abril** a la que es convoca als atletes i seus entrenadors personals (amb llicència RFEA o FCA 2026) que se citen a continuació.

#### Convocatòria tanques

CAT-3915044-A-T-s	Aina Carmona Arquillo	04/11/2009	UA Terrassa
CL913	Alex Blaque Sampedro	14/10/2010	JA Sabadell
CT9972	Anwar Slilam Rida	18/10/2009	AA Figueres
CAT-3914915-A-T-s	Didac Dorado Cots	21/01/2009	CA Sant Andreu Barca
CL91887	Emma Garcia Arribas	07/09/2011	Cornellà Atlètic
CL1825	Hugo Gallardo Haudebert	07/06/2011	Avinent Manresa
CT2936	Idalky Paulino Medrano	29/06/2010	AA Figueres
CL11325	Iker Fuentes Puesta	18/06/2011	CA Tarragona
CT1200	Jana Franch Serrano	23/05/2011	UA Terrassa
CAT-3904304-A-T-s	Jana Queralt Morales	18/05/2009	FC Barcelona
CT2935	Jeroni Flores Piñas	04/01/2009	CA Tarragona
CL3781	Laia Arnau Giros	06/10/2011	CA Sant Just
CT3067	Laia Morera Argiles	18/03/2011	UA Terrassa
CT2886	Laia Saballs Perez	09/03/2010	Cornellà Atlètic
CT2364	Linda Moreira Monteiro	17/06/2009	Lleida UA
CT2937	Marc Romero Rodriguez	14/08/2009	CA Lloret-La Selva
CT2922	Mateo Garrido Rizzo	19/01/2010	FACVAC Valls
CT3055	Muluken Gil Petchame	28/11/2011	Barcelona At.
CL11291	Nina Valls Sole	21/04/2012	CA Terres de l'Ebre
CAT-3934016-A-T-s	Paula Sintorres Recio	27/09/2012	CA Terres de l'Ebre
CT2164	Roger Perez Rocamora	27/01/2009	AA Figueres
CL92085	Sara Jimenez Jorquera	27/06/2010	U Colomenca At.

## Convocatòria velocitat

CL85898	Abubakar Malik Sanneh Delgado	28/03/2010	CA Granollers
CAT-3940778-A-T-s	Alex Exposito Huguet	28/09/2010	FC Barcelona
CT1002	Alex Sola Florensa	03/05/2010	Lleida UA
CT2012	Alonso Fernandez Herrero	24/08/2009	AA Catalunya
CT2926	Alvaro Rodriguez Narbona	21/05/2009	Muntanyenc S.Cugat
CAT-3736658-A-T-s	Bogdan Dinu Criado	17/09/2009	CA Gavà
CL15333	Cessar Aina Preciado Foreman	29/06/2011	CA Tarragona
CAT-3756277-A-T-s	Claudia Oncins Minguella	11/10/2011	Lleida UA
CL11373	Emma Fernandez Paga	27/01/2010	UA Montsià
CT2919	Emma Gonzalez Alcalá	27/04/2010	U Colomenca At.
CT2927	Eros Alegre Gomez	06/05/2010	UA Montsià
CAT-3727033-A-T-s	Guim Turro Boronat	17/01/2009	UA Terrassa
CL1825	Hugo Gallardo Haudebert	07/06/2011	Avinent Manresa
CAT-3930878-A-T-s	Jeremiah Obro Iyamu	09/03/2011	AA Catalunya
CL1832	Julia Planas Vives	20/04/2012	Avinent Manresa
CAT-3761469-A-T-s	Lia Naranjo Moyano	29/06/2011	CA Mollet
CT1979	Lluna Marsal Royo	22/10/2009	UA Montsià
CL10270	Marc Bertran Mindzie	04/08/2011	CA Igualada
CL94395	Marc Marti Fernandez	10/04/2011	CA Tarragona
CT490	Mariona Armero Montane	14/04/2009	Lleida UA
CT2456	Martina Lopez Herrera	30/06/2010	AA Catalunya
CAT-3742994-A-T-s	Noa Anton Paterna	20/01/2010	CA Tarragona
CL84496	Paula Figueras Rosello	10/05/2010	CA Sta.Cristina d'Aro
CAT-3934016-A-T-s	Paula Sintorres Recio	27/09/2012	CA Terres de l'Ebre
CAT-3904663-A-T-s	Roc Martinez Puigvert	24/12/2009	FC Barcelona
CL11990	Roger Cargol Vila	26/03/2010	GEiE Gironí
CL10711	Xenia Escriche Cendrero	23/03/2011	Cornellà Atlètic

### Els objectius d'aquesta jornada són:

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

**Les dades d'aquesta jornada són:**

Dia:	Diumenge 12 d'abril de 2026		
Lloc:	CAR Sant Cugat		
Horari:	Tanques:	9.30-13.00 hores	
	Velocitat:	15.00-18.00 hores	
Coordinadors Jornada:	Equip tècnic del sector de tanques i velocitat de la FCA:		
	CA-27868	Joaquim Garcia Romera	
	CA-21475	Àlex Mancheño Pérez	
Programa:			

*Convocatòria de tanques*

9.30 hores	Recepció entrenadors i atletes
9.45-10.00 h.	Presentació i explicació de la jornada
10.00-10.30 h.	Escalfament i valoracions generals Bateria de test de Bosco
10.45-13.00 h.	Sessió tècnica específica Escalfament dirigit: Plantejament d'objectius en exercicis tècnics analítics (posicionament vs. Velocitat gestual). Part principal: resistència rítmica amb patrons rítmics variables (3-5)

*Convocatòria de velocitat*

15.00 hores	Recepció entrenadors i atletes
15.15-15.30 h.	Presentació i explicació de la jornada
15.30-16.00 h.	Escalfament i valoracions generals Bateria de test de Bosco
16.15-18.00 h.	Sessió tècnica específica Escalfament dirigit: Plantejament d'objectius en exercicis tècnics analítics (flexió vs. Extensió de maluc) Part principal: Proposta metodològica "Skip-runs"/"In-Outs"

**Confirmació:**

Fins dilluns anterior a l'activitat, al formulari següent

**[FORMULARI](#)**

**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.
- 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.
- Aquells entrenadors especialistes del sector (amb llicència FCA o RFEA 2026) que, tot i no tenir cap atleta convocat, estiguin interessats en assistir a la concentració com a oients, podran sol·licitar-ho al formulari indicat dins el termini establert.