

ACTIVITAT DE VELOCITAT I TANQUES

CAR Sant Cugat 19/04/2026

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 19 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/velocitat curta

Tanques curtes:

Ada Serrano Salleras	24/05/2008	AA Figueres
Biel Vergara Agramunt	29/01/2008	L'Hospitalet At.
Fiona Cavilli	30/10/2007	CA Vic
Gerard Latorre Fiestras	10/04/2008	Lleida UA
Guillem Guixeras Reixach	26/09/2007	FC Barcelona
Hugo Hernandez Gomez	01/06/2007	FC Barcelona
Isabel Nuñez Sequera	18/01/2007	CA Canaletes
Josep Rispau Triguero	16/10/2007	Lleida UA
Lucia Jimenez Tombarelli	20/03/2007	L'Hospitalet At.
Manel Hernandez Romero	12/12/2008	CA Molins
Mario Stefanov Yankov	27/04/2007	CA Ascó
Merce Junyent Ribalta	08/05/2008	Avinent Manresa
Noa Miguel Leon	11/05/2007	AA Catalunya
Roger Chouachoua Valls	16/08/2008	CA Granollers

Velocitat curta:

Anna Sierra Altimira	22/06/2007	CA Molins
Ariadna Cabello Riera	28/11/2008	L'Hospitalet At.
Ashraf Gado Iddrisu	09/05/2008	CA Vic
Daniela Moreno Porcel	25/06/2008	FC Barcelona
Ian Martinez Ventura	15/02/2007	UA Rubí
Iris Pallares Cruz	13/01/2008	UA Terrassa
Jan Castella Solera	24/04/2007	L'Hospitalet At.
Jan Lopez Simo	30/10/2007	L'Hospitalet At.
Joel Alabart Angles	31/07/2008	Lleida UA
Martin Brogna Sancho	03/06/2008	Lô Esport Menorca

Paola Serrano Bausan	27/07/2008	CA Vila-Seca
Pau Moreno Miron	28/06/2008	FACVAC Valls
Ruben Navarro Garcia	30/10/2007	JA Sabadell
Sergio Rubio Polo	20/07/2008	CA Nou Barris
Silvia Vicente Navarrete	31/07/2007	CA Tarragona
Unai Yuste Perez	29/04/2007	Facsa - Playas de Castellón

Convocatòria velocitat/tanques llargues

Tanques llargues:

Alex Armenteros Cuevas	14/10/2008	UA Barberà
Didac Dorado Cots	21/01/2009	CA Sant Andreu Barca
Donna Piza Raye	25/04/2009	CA Lloret-La Selva
Eric Alvarez Dominguez	19/03/2007	FC Barcelona
Eric Melia Casabon	05/06/2007	Cornellà Atlètic
Gisel-La Gallach Sole	25/06/2007	Cornellà Atlètic
Héctor Robledo Saavedra	17/05/2009	CA Canaletes
Idalky Paulino Medrano	29/06/2010	AA Figueres
Joan Gomez Carmona	11/11/2008	AA Catalunya
Marc Romero Rodriguez	14/08/2009	CA Lloret-La Selva
Marta Escalera Canela	22/08/2008	Avinent Manresa
Martina Gamez Masoliver	14/03/2008	U Colomenca At.
Martina Gratacos Canals	10/03/2009	Independent
Natalia Calvache Alvarez	05/02/2010	G.A. Lluïsos Mataro
Roger Cargol Vila	26/03/2010	GEiE Gironí

Velocitat llarga:

Alejandro Morante Martin	12/03/2008	Facsa - Playas de Castellón
Alex Sola Florensa	03/05/2010	Lleida UA
Anne Crespo Utrera	01/01/2009	UA Terrassa
Ashraf Gado Iddrisu	09/05/2008	CA Vic
Berta Linares Rubiño	08/12/2009	CA Lloret-La Selva
Eduard Lopez Rodriguez	04/04/2011	Avinent Manresa
Eros Alegre Gomez	06/05/2010	UA Montsià
Irene Garrido Rubio	24/05/2008	FC Barcelona
Jana Guillem Verdun	14/05/2009	FC Barcelona
Laura Lao Blanco	23/12/2010	UA Terrassa
Maia Pares Mateo	04/04/2010	FC Barcelona

Maria March Llobera	10/09/2008	Facsa - Playas de Castellón
Marti Pon Inglada	10/06/2007	FC Barcelona
Max Perez Piqueras	15/05/2008	L'Hospitalet At.
Nayla Sentis Torao	24/05/2010	CA Tarragona
Paulo Sanin Dominguez	12/10/2010	Muntanyenc S.Cugat
Ruben Navarro Garcia	30/10/2007	JA Sabadell

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 19 d'abril de 2026		
Lloc:	CAR Sant Cugat		
Horari:	Tanques i velocitat curta:	9.30-13.00 hores	
	Tanques i velocitat llarga:	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 i velocitat curta

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 Tanques curtes Escalfament dirigit: Plantejament d'objectius en exercicis tècnics analítics (posicionament vs. Velocitat gestual). Part principal: resistència rítmica amb patrons rítmics variables (3-5) Velocitat curta Escalfament dirigit: Plantejament d'objectius en exercicis tècnics analítics (flexió vs. Extenso de maluc) Part principal: Proposta metodològica "Skip-runs"/"In-Outs"

Convocatòria de tanques i velocitat llarga

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 Tanques llargues Escalfament dirigit: Progressió analítica de combinacions rítmiques progressives amb alternança de cames d'atac. Part principal: Introducció tècnica de la zona de conflicte rítmic. Velocitat llarga Escalfament dirigit: Progressió de treball específic de cadència amb minitanques en la velocitat llançada. Part principal: Proposta de treball per a la distribució rítmica dels 400 m.

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.