

ACTIVITAT SEGUIMENT PROVES COMBINADES SUB18

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 proves combinades del Comitè Tècnic de la Federació Catalana d'Atletisme organitza unes jornades de seguiment continu per a atletes de categoria Sub18.

Les activitats es desenvoluparan al **CAR de Sant Cugat** a les que es convoca als següents atletes i els seus entrenadors personals (**amb llicència de tècnic FCA o RFEA 2026 i 2027**).

SESSIONS TÈCNIQUES PROVES COMBINADES

Dies:

Dijous 15/10/2026
Dijous 22/10/2026
Dijous 05/11/2026
Dijous 19/11/2026
Dijous 26/11/2026
Dijous 11/03/2027
Dijous 08/04/2027
Dijous 22/04/2027
Dijous 06/05/2027
Dijous 20/05/2027

Lloc:

CAR Sant Cugat

Horari:

18.00 a 20.00 hores

Coordinació jornada:

Fernando Martínez Esteban

Responsable P. Combinades Comitè Tècnic FCA

Atletes convocats

CT15557	Anatole Hugo Levy Kasser	21/02/2009	Barcelona AC (*)
CAT-3725401-A-N-s	Ayode Nicole Biaou Noe	06/08/2007	UA Barberà
CT2936	Idalky Paulino Medrano	29/06/2010	AA Figueres
CT3067	Laia Morera Argiles	18/03/2011	UA Terrassa
CT2488	Lluc Jubany Anglada	05/10/2010	CA Sant Celoni
CT1719	Natalia Calvache Alvarez	05/02/2010	GA Lluïsos Mataró
CL4763	Shingo Sakai Moreno	12/06/2011	L'Hospitalet Atletisme

(*) Atleta amb proposta excepcional pel nivell atlètic

Objectius:

- 1) Establir un itinerari de desenvolupament des de la categoria Sub18 fins a la categoria absoluta.
- 2) Compartir entrenaments amb altres atletes de combinades de nivell semblant.
- 3) Donar suport a la creació i consolidació de nuclis de proves combinades a Catalunya.
- 4) Millorar la interrelació i l'intercanvi tècnic entre entrenadors dels atletes participants
- 5) Facilitar l'accés a continguts, instal·lacions i mitjans tècnics que resulten més difícils de desenvolupar de forma habitual als clubs.

Accions clau:

- Programa de seguiment, adreçat principalment a atletes Sub18 amb potencial i orientació real cap les proves combinades.
- 10 sessions de tecnificació al CAR, distribuïdes en dos blocs de 5 sessions.
- Coordinació dels continguts amb els tècnics dels clubs d'origen.
- Priorització de proves amb major dificultat de treball als clubs: perxa, disc i javelina en nois; javelina especialment en noies, juntament amb alçada pes i tanques.
- Possibilitat d'incorporacions excepcionals justificades per nivell, potencial o continuïtat del procés.

Activitat i dinàmica:

- Activitat orientada a la tecnificació i seguiment continu. Les sessions tindran una durada aproximada de dues hores, els dijous de 18 a 20 hores.
- Treball centrat en una especialitat principal per sessió.
- Gravació en vídeo i revisió tècnica quan el contingut així ho requereixi
- Reunió i coordinació amb els entrenadors dels atletes.
- Continguts diferenciats per gènere quan les proves de la combinada ho requireixin
- Compromís d'assistència dels atletes convocats.

Calendari:

Data	Nois	Noies	Contingut
15/10/2026	Tanques	Tanques	Sortida, 1a tanca, ritme i vídeo
22/10/2026	Alçada	Alçada	Carrera en corba i franqueig
05/11/2026	Pes	Pes	Tècnica + multil·lançaments
19/11/2026	Javelina	Javelina	Últims passos, posició de força i final
26/11/2026	Perxa	Javelina	Fonaments de perxa / progressió de javelina
11/03/2027	Tanques	Tanques	Ritme, franqueig i anàlisi en vídeo
08/04/2027	Disc	Pes	Tècnica de gir / tècnica específica de pes
22/04/2027	Perxa	Alçada	Progressió de perxa / carrera i franqueig
06/05/2027	Javelina	Javelina	Carrera i enllaç amb el llançament
20/05/2027	Disc	Alçada	Consolidació del disc / salt complet

Confirmació d'assistència:

OBLIGATÒRIA amb límit **dilluns anterior a l'activitat** 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.
- 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 2026/2027) 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.