

ACTIVITAT DE VELOCITAT I TANQUES

Nascuts/des 2010/2011/2012

CAR Sant Cugat 08/11/2026

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 8 de novembre** a la que es convoca als atletes i seus entrenadors personals (amb llicència RFEA o FCA 2026) que se citen a continuació.

Convocatòria tanques

CL913	Alex Blaque Sampedro	2010-10-14	JA Sabadell
CAT-3811957-A-T-s	Arantza Maria Vargas Silva	2012-06-12	JA Sabadell
CL90142	Atila Hernandez Raya	2012-02-24	Cornellà At.
CL15333	Cessar Aina Preciado Foreman	2011-06-29	CA Tarragona
CL10684	David Ruiz Cordon	2010-06-09	AA Figueres
CL91887	Emma Garcia Arribas	2011-09-07	Cornellà At.
CL1825	Hugo Gallardo Haudebert	2011-06-07	Avinent Manresa
CT2936	Idalky Paulino Medrano	2010-06-29	AA Figueres
CL11325	Iker Fuentes Puesta	2011-06-18	CA Tarragona
CT1200	Jana Franch Serrano	2011-05-23	UA Terrassa
CL3781	Laia Arnau Giros	2011-10-06	CA Sant Just
CAT-3743054-A-T-s	Laia Bardaji Furman	2010-08-01	AA Xafatolls
CT3067	Laia Morera Argiles	2011-03-18	UA Terrassa
CT2886	Laia Saballs Perez	2010-03-09	Cornellà At.
CL2164	Mar Sampol Albert	2011-07-26	CA Figueres
CL926	Marti Hernandez Urbano	2012-04-27	JA Sabadell
CT2922	Mateo Garrido Rizzo	2010-01-19	FACVAC Valls
CT3055	Muluken Gil Petchame	2011-11-28	Barcelona AC
CL9157	Nil Salaet Ruiz	2012-09-28	UA Montsia
CAT-3895023-A-T-s	Nora Montolio Amaro	2010-02-05	CA Tarragona
CL4338	Patricia Pla Messeguer	2011-08-07	UA Montsia
CAT-3934016-A-T-s	Paula Sintorres Recio	2012-09-27	CA Terres de l'Ebre
CL5121	Paula Vargas Martin	2012-02-14	Avinent Manresa
CL12112	Samuel Souto Monge	2012-01-30	Cornellà At.
CL92085	Sara Jimenez Jorquera	2010-06-27	Unio Colomenca At.
CL4763	Shingo Sakai Moreno	2011-06-12	L'Hospitalet At.
CL10711	Xenia Escriche Cendrero	2011-03-23	Cornellà At.

Convocatòria velocitat

CL85898	Abubakar M. Sanneh Delgado	28/03/2010	CA Granollers
CT1002	Alex Sola Florensa	03/05/2010	Lleida UA
CAT-3755774-A-T-s	Blau Santacana Casanovas	27/08/2011	Lleida UA
CAT-3756277-A-T-s	Claudia Oncins Minguella	11/10/2011	Lleida UA
CL8742	Eduard Lopez Rodriguez	04/04/2011	Avinent Manresa
CT2919	Emma Gonzalez Alcala	27/04/2010	Unio Colomenca At.
CT2927	Eros Alegre Gomez	06/05/2010	UA Montsia
CL1462	Gal·la Porca Zugarramurdi	29/09/2012	JA Sabadell
CAT-3680505-A-T-s	Helena Costa Cufi	25/02/2012	CA Olot-Terra De Volcans
CAT-3930878-A-T-s	Jeremiah Obro Iyamu	09/03/2011	AA Catalunya
CL1832	Julia Planas Vives	20/04/2012	Avinent Manresa
CL2354	Kai Valero Roses	26/02/2010	Barcelona AC
CAT-3761469-A-T-s	Lia Naranjo Moyano	29/06/2011	CA Mollet
CAT-3934012-A-T-s	Lola Morello Aranega	06/05/2011	CA Terres de l'Ebre
CL17128	Lucas Siqueira Ribeiro	20/06/2012	L'Hospitalet At.
CAT-3734658-A-T-s	Maia Pares Mateo	04/04/2010	FC Barcelona
CL94395	Marc Marti Fernandez	10/04/2011	CA Tarragona
CL95344	Marta Batlle Rodriguez	13/06/2011	GA Lluïsos Mataro
CT2456	Martina Lopez Herrera	30/06/2010	AA Catalunya
CAT-3742994-A-T-s	Noa Anton Paterna	20/01/2010	CA Tarragona
CT2347	Noa de Alcantara Vinardell	29/03/2010	CA Sant Just
CL5121	Paula Vargas Martin	14/02/2012	Avinent Manresa
CAT-3833005-A-T-s	Paulo Sanin Dominguez	12/10/2010	CM Sant Cugat
CL95470	Rodrigo Salces Sarrate	18/04/2011	CE Penedès
CL11990	Roger Cargol Vila	26/03/2010	GEE Gironí
CL88007	Xenia Ciurana Serrano	02/02/2012	CA Olimpic Farners

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 8 de novembre 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-28783	Pau Maseras Farre	
		Ferran Merino Sardañes	

Programa:

Convocatòria de tanques

9.30 hores	Recepció entrenadors i atletes
9.45-10.45 h.	Presentació del taller pràctic sobre com introduir estratègies psicològiques a l'entrenament per a la millora del rendiment en proves de tanques a càrrec d'en Ferran Merino Sardañes.
10.45-13.00 h.	Aplicació pràctica en pista
13.00 h.	Finalització de la jornada

Convocatòria de velocitat

15.00 hores	Recepció entrenadors i atletes
15.15-16.15 h.	Presentació del taller pràctic sobre com introduir estratègies psicològiques a l'entrenament per a la millora del rendiment en proves de velocitat a càrrec d'en Ferran Merino Sardañes
16.15-18.00 h.	Aplicació pràctica en pista
18.00 h.	Finalització de la jornada

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.