ACTIVITAT DE VELOCITAT I TANQUES

Nascuts/des 2007/2008/2009

CAR Sant Cugat 15/11/2026

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 15 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 curtes

CT1391	Ada Serrano Salleras	2008-05-24	AA Figueres
CAT-3940971-A-T-s	Fiona Cavilli Palmero	2007-10-30	CA Vic
CT997	Gerard Latorre Fiestras	2008-04-10	Lleida UA
CAT-3724881-A-T-s	Guillem Guixeras Reixach	2007-09-26	FC Barcelona
CAT-3734294-A-T-s	Hugo Hernandez Gomez	2007-06-01	FC Barcelona
CAT-3904304-A-T-s	Jana Queralt Morales	2009-05-18	FC Barcelona
CAT-3876244-A-T-s	Josep Rispau Triguero	2007-10-16	Lleida UA
CT2364	Linda Moreira Monteiro	2009-06-17	Lleida UA
CAT-3781307-A-T-s	Lucia Jimenez Tombarelli	2007-03-20	L'Hospitalet At.
CT2204	Manel Hernandez Romero	2008-12-12	CA Molins
CT29813	Mario Stefanov Yankov	2007-04-27	CA Ascó-Ribera d'Ebre
CT1960	Merce Junyent Ribalta	2008-05-08	Avinent Manresa
CT2248	Roger Chouachoua Valls	2008-08-16	CA Granollers

Convocatòria velocitat curta

CT2012	Alonso Fernandez Herrero	2009-08-24	AA Catalunya
CT2310	Ariadna Cabello Riera	2008-11-28	L'Hospitalet At.
CAT-3859326-A-T-s	Arnau Picazo Garcia	2008-12-25	Cornellà At.
CAT-3724628-A-T-s	Daniela Moreno Porcel	2008-06-25	FC Barcelona
CT2181	Joel Alabart Angles	2008-07-31	Lleida UA
CT1979	Lluna Marsal Royo	2009-10-22	UA Montsia
CT490	Mariona Armero Montane	2009-04-14	Lleida UA
CAT-3906285-A-T-s	Martin Brogna Sancho	2008-06-03	Alaior Esport
CT1388	Paola Serrano Bausan	2008-07-27	CA Vila-Seca
CAT-3904663-A-T-s	Roc Martinez Puigvert	2009-12-24	FC Barcelona
CT3092	Yamke Diaby Kaba	2009-07-21	JA Sabadell

Convocatòria tanques llargues

CL14325	Albert Agudo Mayor	2008-02-18	L'Hospitalet At.
CT2316	Alex Armenteros Cuevas	2008-10-14	UA Barberà
CT3093	Aloma Sosa Reinoso	2009-12-17	CA Parets
CAT-3914915-A-T-s	Didac Dorado Cots	2009-01-21	CA Sant Andreu Barca
CT1309	Donna Piza Raye	2009-04-25	CA Lloret-La Selva
CT2007	Joan Gomez Carmona	2008-11-11	AA Catalunya
CAT-3876871-A-T-s	Marta Escalera Canela	2008-08-22	Playas De Castellon
CAT-3772432-A-T-s	Martina Gamez Masoliver	2008-03-14	Unio Colomenca At.
CAT-3904507-A-T-s	Martina Gratacos Canals	2009-03-10	FC Barcelona
CT2180	Noa Godoy Riba	2009-01-28	Andorra At.
CL12508	Ona Palau Lopez	2008-08-27	Martorell AC

Convocatòria velocitat llarga

CAT-3878207-A-T-s	Alejandro Morante Martin	2008-03-12	Playas De Castellon
CAT-3729286-A-T-s	Anne Crespo Utrera	2009-01-01	UA Terrassa
CT2185	Ashraf Gado Iddrisu	2008-05-09	CA Vic
CAT-3906322-A-T-s	Carla Benages Holgado	2008-01-23	Alaior Esport
CAT-3762066-A-T-s	Hector Robledo Saavedra	2009-05-17	CA Canaletes
CAT-3724557-A-T-s	Irene Garrido Rubio	2008-05-24	FC Barcelona
CT2216	Jana Guillem Verdun	2009-05-14	FC Barcelona
CAT-3878070-A-T-s	Maria March Llobera	2008-09-10	Playas De Castellon
CAT-3756181-A-T-s	Max Perez Piqueras	2008-05-15	L'Hospitalet At.
CAT-3904600-A-T-s	Mireia Redondo Mendoza	2008-06-10	FC Barcelona
CT2403	Sergio Rubio Polo	2008-07-20	CA Nou Barris

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 15 de novembre de 2026
Lloc:	CAR Sant Cugat
Horari:	Tanques i velocitat curtes: 9.30-13.00 hores
	Tanques i velocitat llargues: 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

Programa:

Convocatòria de tanques curtes i velocitat curta

9.30 hores	Recepció entrenadors i atletes
9.45-10.15 h.	Explicació de la jornada i informació tècnica
10.15-10.45 h.	Escalfament i valoracions generals conjuntes - Bateria de tests de Bosco
10.45-13.00 h.	Sessió tècnica específica per grups d'especialitat a) Tanques curtes. Manteniment de l'acceleració en les primeres unitats rítmiques: Drills analítics i sortides amb unitats rítmiques progressives. b) Velocitat curta. Transició cap a la velocitat màxima: màxim útil amb wickets progressius.
13.00 h.	Finalització de la jornada

Convocatòria de tanques llargues i velocitat llarga

15.00 hores	Recepció entrenadors i atletes
15.15-15.45 h.	Explicació de la jornada i informació tècnica
15.45-16.15 h.	Escalfament i valoracions generals conjuntes - Bateria de tests de Bosco
16.15-18.00 h.	Sessió tècnica específica per grups d'especialitat a) Tanques llargues. Aproximació general a les estructures rítmiques de competició pel desenvolupament de les tanques llargues en el període de pista coberta. b) Velocitat llarga. Escala de velocitats: llançats a ritme de 400, submàxims i màxims.
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.