

## ACTIVITATS COMITÈ TÈCNIC TEMPORADA 2015-2016

### CROS D'ELGOIBAR 23/01/2016-24/01/2016

Lloc: Elgoibar  
Dia i hora començament: Dissabte, 23 de gener a les 8.00 hores  
Dia i hora finalització: Diumenge, 24 de gener a les 23.00 hores  
Responsable Activitat: COMISSIÓ CROS  
Atletes convidats:

#### CADET FEMENÍ

|         |                           |            |                 |
|---------|---------------------------|------------|-----------------|
| CT23632 | DALMAU CLOTET, JULIA      | 04/05/2001 | AVINENT MANRESA |
| CL72371 | KAJTIH KAJTIH, INAS       | 13/03/2001 | FC BARCELONA    |
| CL82209 | LOPEZ RAMENTOL, ANDREA    | 26/03/2001 | CA CALELLA      |
| CT25551 | MANZANO JIMENO, BETHLEHEM | 15/12/2002 | AVINENT MANRESA |
| CL71291 | MARTINEZ ORTUÑO, MARINA   | 13/02/2002 | CA LAIETANIA    |
| CT24721 | RUIZ GRIMSHAW, HANNAH     | 21/12/2001 | CA LAIETANIA    |
| CL71233 | TORRAS VIVES, ANNA        | 14/04/2002 | CA IGUALADA     |

#### CADET MASCULÍ

|         |                             |            |                   |
|---------|-----------------------------|------------|-------------------|
| CT25307 | AIT ABDI OUMACHA, AYOUB     | 17/12/2001 | JA SABADELL       |
| CT24512 | BOIXADER COMAS, RICARD      | 06/04/2001 | CA VIC            |
| CT24550 | CANALES ESCOTO, ELVIN JOSUE | 05/09/2001 | GEIE GIRONÍ       |
| CL72875 | FERNANDEZ PERSONAT, MARC    | 28/02/2002 | GA LLUÏSOS MATARO |
| CT24717 | FORT DIAZ, DAVID            | 10/08/2001 | CN REUS PLOMS     |
| CL73359 | LLORDELLA PINEDO, PAU       | 22/02/2001 | CA OLESA          |
| CT24503 | MARIN MONTANER, ARNAU       | 18/05/2001 | CE PENEDÈS        |

#### JUVENIL FEMENÍ

|         |                          |            |                    |
|---------|--------------------------|------------|--------------------|
| CT22515 | AGUILAR BRUCH, JANA      | 29/03/2000 | CA VIC             |
| CT22571 | BLASCO MATEU, PAULA      | 18/05/2000 | CA IGUALADA        |
| CT21751 | CASAJOANA GUARDIA, LAIA  | 18/02/1999 | JA SABADELL        |
| CT21410 | MESTRES CASADESUS, ANNA  | 08/12/1999 | ISS - L'HOSPITALET |
| CT24583 | RODRIGUEZ BOTELLA, LAURA | 10/08/2000 | AA PALAMOS         |
| CL25338 | SAURA PETEGNIEF, ELIA    | 05/10/2000 | CA CANALETES       |
| CT23016 | VIDAL SOLER, IA          | 23/09/2000 | CA LLORET-LA SELVA |

#### JUVENIL MASCULÍ

|         |                              |            |                   |
|---------|------------------------------|------------|-------------------|
| CT23134 | BAÑOS TOR, TONI              | 12/04/2000 | AVINENT MANRESA   |
| CT23373 | EL MIMOUNI, ILYAS            | 24/05/1999 | CA GRANOLLERS     |
| CT24393 | HAMMOUMI, HASSAN             | 14/01/1999 | LLEIDA UA         |
| CT22219 | HSSINI ZAATOT, JAOUAD        | 29/11/1999 | SIMPLY-SCORPIO 71 |
| CT22991 | LOPEZ SEGURA, ANTONIO        | 15/04/2000 | CA MOLLET         |
| CT23308 | MAHBOUB EL HAMDOUNI, ANNASSE | 30/11/1999 | AA PALAMOS        |
| CT23370 | SAEZ SADORNIL, CARLOS        | 27/01/1999 | BARCELONA AT.     |

### JÚNIOR FEMENÍ

|         |                             |            |                 |
|---------|-----------------------------|------------|-----------------|
| CL21628 | AGUILAR BRUCH, LAIA         | 25/02/1997 | CA VIC          |
| CT21170 | BATLLE CAPA, IRENE          | 30/01/1998 | GEIE GIRONÍ     |
| CT19781 | CHOUATI , NAJWA             | 04/10/1997 | AVINENT MANRESA |
| CT22516 | ESTRAGUES HIGUERUELO, BERTA | 18/09/1998 | AVINENT MANRESA |
| CT19879 | GARCIA ROVIRA, ANNA         | 05/09/1997 | AA CATALUNYA    |
| CT19634 | MARTINEZ HERNANDEZ, CLAUDIA | 03/08/1997 | RIPOLLET UA     |
| CT21623 | MOYA MUNMANY, MONTSERRAT    | 04/05/1998 | CA VIC          |

### JÚNIOR MASCULÍ

|         |                            |            |                    |
|---------|----------------------------|------------|--------------------|
| CT21538 | BOUFRA BELKASMI, ACHRAF    | 19/07/1997 | LLEIDA UA          |
| CT22396 | CARNER CARRER, GUILLEM     | 20/08/1998 | CA IGUALADA        |
| CT21592 | ESTRADE VILADOMS, ROGER    | 14/07/1998 | LLEIDA UA          |
| CT22407 | FERRANDEZ CRUSELLAS, GENIS | 21/04/1998 | CA GRANOLLERS      |
| CT21198 | MECHAAL MECHAAL, SAID      | 23/05/1998 | AA PALAMOS         |
| CT22909 | SABALY , BOUBACAR          | 22/04/1997 | CA LLORET-LA SELVA |
| CT21698 | TRASSERRA PUJOL, MARC      | 01/02/1997 | CE PENEDES         |

## CONCENTRACIONS DE VELOCITAT

Dia: Dissabte, 21 de novembre de 2015  
 Hora: Des de les 16.15 fins les 17.45 hores  
 Lloc: CAR Sant Cugat  
 Responsables: Sebastian Conesa  
 Treball tècnic: Treball de tècnica de cursa

### Atletes convidats:

#### GRUP 1

|         |                           |            |                     |
|---------|---------------------------|------------|---------------------|
| CL71760 | ALTIMIRAS PUJADAS, BERTA  | 23/01/2002 | CA VIC              |
| CL71248 | BALLESTEROS LLOVET, ISAAC | 22/03/2002 | CA LAIETANIA        |
| CL74230 | CALDITO GANDIA, AITOR     | 15/01/2002 | CA IGUALADA         |
| CL71417 | CANAL MARTINEZ, JUDITH    | 28/03/2002 | AVINENT MANRESA     |
| CL76374 | CHERKAOUI , ZAKARIA       | 28/04/2002 | UA TERRASSA         |
| CL70933 | DIALLO DIALLO, OUMY       | 19/01/2002 | AA PALAMOS          |
| CL68456 | ESCUDE FARRE, MARINA      | 26/04/2002 | RUNNERS EL VENDRELL |
| CL70937 | GALLO RUIZ, MARTA         | 06/05/2002 | AA PALAMOS          |
| CL73548 | GONZALEZ SANCHEZ, ALBA    | 24/05/2002 | PRATENC AA          |
| CL77922 | GUZMAN MONTAGUT, EDUARD   | 15/12/2002 | CA IGUALADA         |
| CL73564 | MONTES LOPEZ, MARIO       | 20/02/2002 | PRATENC AA          |
| CL73880 | NOLLA MATEU, EDGAR        | 19/04/2002 | UA MONTSIÀ          |
| CL77959 | RODO YEBRA, LLUC          | 27/04/2002 | CA NOU BARRIS       |
| CL69870 | ROIG BOSOM, ARNAU         | 10/04/2002 | CAV ANDORRA         |
| CL74367 | SANCHEZ ALVAREZ, MARIO    | 02/10/2002 | CA TARRAGONA        |
| CL71097 | SEGURA GOMEZ, ADRIA       | 07/01/2002 | CA GRANOLLERS       |
| CL73309 | TREJO EXPOSITO, PAULA     | 28/05/2002 | CA NOU BARRIS       |

#### GRUP 2

|         |                             |            |                    |
|---------|-----------------------------|------------|--------------------|
| CT24373 | ALMALE LERIN, JAVIER        | 23/02/2000 | CA TARRAGONA       |
| CT24495 | BENABDELKRIM ZAKAN, USAMA   | 21/01/2000 | AVINENT MANRESA    |
| CT24475 | BENACH SOLE, GEORGIA        | 22/03/2000 | CE PENEDÈS         |
| CT22761 | BESTUE FERRERA, JAE         | 24/09/2000 | MUNTANYENC S.CUGAT |
| CT22876 | BOTELLA MANICH, MARIA       | 15/03/2000 | MUNTANYENC S.CUGAT |
| CT23829 | BRU MAS, ARMAND             | 12/07/2001 | CG TARRAGONA       |
| CT24550 | CANALES ESCOTO, ELVIN JOSUE | 05/09/2001 | GEIE GIRONÍ        |
| CT23320 | CANET VIDAL, BERNAT         | 25/02/2000 | CORNELLÀ AT.       |
| CT23825 | CENTELLA MADORRAN, LAURA    | 21/01/2001 | CG TARRAGONA       |
| CT23818 | COMAS MARIN, POL            | 04/04/2001 | AA CATALUNYA       |
| CT24318 | DE MINGO DOMENECH, MARIA    | 09/02/2001 | CE UNIVERSITARI    |
| CL72268 | GALLARDO MIREZ, GERARD      | 07/05/2001 | CA MONTORNES       |
| CT24567 | GUTIERREZ HORVAT, KALA      | 27/08/2001 | CA GAVÀ            |
| CT24540 | HEREDIA RODRIGUEZ, BELEN    | 22/04/2000 | MUNTANYENC S.CUGAT |
| CL77134 | HUERTAS GORDO, YOLANDA      | 19/11/2001 | CA GAVÀ            |
| CT24454 | LEON RIOS, PAULA            | 13/02/2001 | CORNELLÀ AT.       |
| CT24523 | LLORCA MONTES, CARLA        | 24/02/2001 | CORNELLÀ AT.       |
| CT24725 | MARTIN SALADICH, IKER       | 21/03/2000 | CORNELLÀ AT.       |
| CT23430 | MAS ARGEMI, MARINA          | 26/05/2000 | UGE BADALONA       |

|         |                               |            |                    |
|---------|-------------------------------|------------|--------------------|
| CT24702 | MONGE RIVERA, LIDIER GILBERTO | 09/06/2000 | CA CANALETES       |
| CT23255 | PALACIN ESTER, JULIA          | 27/04/2000 | UA TERRASSA        |
| CT24570 | PEREZ MOLERO, MARIO           | 27/02/2001 | CA CANALETES       |
| CT24016 | REVILLA SANGUESA, TOMAS       | 23/01/2000 | INDEPENDENT        |
| CT23605 | ROMERO MORENO, IVAN           | 01/02/2000 | CA GRANOLLERS      |
| CT24731 | RUIZ GUIRAL, ELOI             | 31/03/2001 | UGE BADALONA       |
| CT24571 | SABATE TORMOS, LAURA          | 28/06/2000 | CA CANALETES       |
| CT23543 | SANTAFE PAGA, ELOI            | 16/02/2001 | JA SABADELL        |
| CL79780 | SAPERAS PADRELL, ADRIA        | 29/11/2001 | AAE ESCOLA TREBALL |
| CT24701 | SOLA HERNANDO, LAIA           | 25/09/2001 | AVINENT MANRESA    |
| CT23541 | TORRENTS CORTES, ADRIA        | 23/06/2001 | JA SABADELL        |

### GRUP 3

|         |                                |            |                    |
|---------|--------------------------------|------------|--------------------|
| CT22136 | BALLESTEROS LLOVET, MARTINA    | 14/05/1999 | CA LAIETANIA       |
| CT21411 | CAMINS VILA, ADRIA             | 18/10/1999 | ISS - L'HOSPITALET |
| CT22194 | CARRASCO MARTIN, MARINA        | 18/03/1999 | CORNELLÀ AT.       |
| CT23329 | EGEA JIMENEZ, CLARA            | 28/06/1999 | UA RUBÍ            |
| CL24216 | EL OGRI NAJIM, ILYAS           | 02/06/1999 | ASSOCIACIO AMISI   |
| CT22282 | FELIS BADIA, SERGI             | 11/04/1999 | FC BARCELONA       |
| CL24202 | FERNANDEZ DELFIN, VICTOR       | 13/03/1999 | CA MOLLET          |
| CT23381 | GABARRO ALVAREZ, CRISTINA      | 17/12/1999 | CA IGUALADA        |
| CT23534 | HERNANDEZ JIMENEZ, MARIA       | 26/07/1999 | LLEIDA UA          |
| CT22409 | HITA RUIZ, MARTA               | 23/01/1999 | AA CATALUNYA       |
| CT22386 | KYERAA YAANA, FREDA            | 08/05/1999 | CA VIC             |
| CT22065 | MARTINEZ PEÑALVER, JOAN        | 14/06/1999 | CA NOU BARRIS      |
| CT21753 | MERUCCI DUPLAS, JORDI          | 20/01/1999 | JA SABADELL        |
| CT21486 | MORRAL MARTIN, CARLA           | 27/06/1999 | MUNTANYENC S.CUGAT |
| CT21484 | PAGES NEGRE, MARTI             | 12/02/1999 | JA SABADELL        |
| CT22271 | PIFARRE RIVADULLA, YOLANDA MA. | 01/03/1999 | FC BARCELONA       |
| CT21840 | PORRAS CANTONS, ALEIX          | 11/09/1999 | FC BARCELONA       |
| CT23265 | RETAMAL AVILA, POL             | 16/03/1999 | CE PENEDÈS         |
| CT23527 | SALA ESTEVEZ, ARNAU            | 27/11/1999 | CA NOU BARRIS      |
| CT23431 | SAUMELL BAEZA, LAIA            | 18/12/1999 | UA RUBÍ            |
| CT22178 | STEPHENS CO, GEENA             | 19/08/1999 | UA TERRASSA        |
| CT21689 | VILA VILASECA, POL             | 09/05/1999 | AVINENT MANRESA    |

Dia: Dissabte, 2 de desembre de 2015  
 Hora: Des de les 16.15 fins les 17.45 hores  
 Lloc: CAR Sant Cugat  
 Punt trobada: Pista Atletisme  
 Responsables: Sebastian Conesa  
 Treball tècnic: Treball làctic  
 Atletes convidats:

**GRUP 1 15:15**

|         |                            |            |                     |
|---------|----------------------------|------------|---------------------|
| CL71760 | ALTIMIRAS PUJADAS, BERTA   | 23/01/2002 | CA VIC              |
| CL71248 | BALLESTEROS LLOVET, ISAAC  | 22/03/2002 | CA LAIETANIA        |
| CL72430 | CALDITO GANDIA, AITOR      | 15/01/2002 | CA IGUALADA         |
| CL71417 | CANAL MARTINEZ, JUDITH     | 28/03/2002 | AVINENT MANRESA     |
| CL76374 | CHERKAOUI , ZAKARIA        | 28/04/2002 | UA TERRASSA         |
| CL70933 | DIALLO DIALLO, OUMY        | 19/01/2002 | AA PALAMOS          |
| CL68456 | ESCUDE FARRE, MARINA       | 26/04/2002 | RUNNERS EL VENDRELL |
| CL70937 | GALLO RUIZ, MARTA          | 06/05/2002 | AA PALAMOS          |
| CL79288 | GAY TRIAS, IERZU           | 06/01/2003 | AA CATALUNYA        |
| CL73548 | GONZALEZ SANCHEZ, ALBA     | 24/05/2002 | PRATENC AA          |
| CL77922 | GUZMAN MONTAGUT, EDUARD    | 15/12/2002 | CA IGUALADA         |
| CL74733 | MOLLEVI FERNANDEZ, CLAUDIA | 10/04/2003 | CA SANT CELONI      |
| CT25133 | NOLLA MATEU, EDGAR         | 19/04/2002 | UA MONTSIÀ          |
| CL77959 | RODO YEBRA, LLUC           | 27/04/2002 | CA NOU BARRIS       |
| CL69870 | ROIG BOSOM, ARNAU          | 10/04/2002 | CAV ANDORRA         |
| CL74367 | SANCHEZ ALVAREZ, MARIO     | 02/10/2002 | CA TARRAGONA        |
| CL71097 | SEGURA GOMEZ, ADRIA        | 07/01/2002 | CA GRANOLLERS       |
| CL73309 | TREJO EXPOSITO, PAULA      | 28/05/2002 | CA NOU BARRIS       |
| CL80388 | VILA ROCA, NEUS            | 06/07/2002 | CA SANT JUST        |

**GRUP 2 15:55**

|         |                             |            |                    |
|---------|-----------------------------|------------|--------------------|
| CT24373 | ALMALE LERIN, JAVIER        | 23/02/2000 | CA TARRAGONA       |
| CT24495 | BENABDELKRIM ZAKAN, USAMA   | 21/01/2000 | AVINENT MANRESA    |
| CT24475 | BENACH SOLE, GEORGIA        | 22/03/2000 | VELOCISTES PENEDES |
| CT22761 | BESTUE FERRERA, Jael        | 24/09/2000 | MUNTANYENC S.CUGAT |
| CT22876 | BOTELLA MANICH, MARIA       | 15/03/2000 | MUNTANYENC S.CUGAT |
| CT23829 | BRU MAS, ARMAND             | 12/07/2001 | AA CATALUNYA       |
| CT24550 | CANALES ESCOTO, ELVIN JOSUE | 05/09/2001 | GEIE GIRONÍ        |
| CT23320 | CANET VIDAL, BERNAT         | 25/02/2000 | CORNELLÀ AT.       |
| CT23825 | CENTELLA MADORRAN, LAURA    | 21/01/2001 | AA CATALUNYA       |
| CL80694 | COMAS MARIN, POL            | 04/04/2001 | AA CATALUNYA       |
| CT24318 | DE MINGO DOMENECH, MARIA    | 09/02/2001 | ISS - L'HOSPITALET |
| CL72268 | GALLARDO MIREZ, GERARD      | 07/05/2001 | CA MONTORNES       |
| CT24567 | GUTIERREZ HORVAT, KALA      | 27/08/2001 | CA GAVÀ            |
| CT24540 | HEREDIA RODRIGUEZ, BELEN    | 22/04/2000 | MUNTANYENC S.CUGAT |
| CL77134 | HUERTAS GORDO, YOLANDA      | 19/11/2001 | CA GAVÀ            |
| CT24454 | LEON RIOS, PAULA            | 13/02/2001 | CORNELLÀ AT.       |

|         |                               |            |                 |
|---------|-------------------------------|------------|-----------------|
| CT24523 | LORCA MONTES, CARLA           | 24/02/2001 | CORNELLÀ AT.    |
| CT24725 | MARTIN SALADICH, IKER         | 21/03/2000 | CORNELLÀ AT.    |
| CT23430 | MAS ARGEMI, MARINA            | 26/05/2000 | UGE BADALONA    |
| CL2296  | MONGE RIVERA, LIDIER GILBERTO | 09/06/2000 | CA CANALETES    |
| CT23255 | PALACIN ESTER, JULIA          | 27/04/2000 | UA TERRASSA     |
| CT24570 | PEREZ MOLERO, MARIO           | 27/02/2001 | CA CANALETES    |
| CT24016 | REVILLA SANGUESA, TOMAS       | 23/01/2000 | CE UNIVERSITARI |
| CT23605 | ROMERO MORENO, IVAN           | 01/02/2000 | AA CATALUNYA    |
| CL80824 | RUIZ GUIRAL, ELOI             | 31/03/2001 | CA CANALETES    |
| CL24571 | SABATE TORMOS, LAURA          | 28/06/2000 | CA CANALETES    |
| CT23543 | SANTAFE PAGA, ELOI            | 16/02/2001 | JA SABADELL     |
| CT24701 | SOLA HERNANDO, LAIA           | 25/09/2001 | AVINENT MANRESA |
| CT23541 | TORRENTS CORTES, ADRIA        | 23/06/2001 | JA SABADELL     |

**GRUP 3          16:35**

|         |                                |            |                     |
|---------|--------------------------------|------------|---------------------|
| CT22136 | BALLESTEROS LLOVET, MARTINA    | 14/05/1999 | CA LAIETANIA        |
| CT21411 | CAMINS VILA, ADRIA             | 18/10/1999 | ISS - L'HOSPITALET  |
| CT22194 | CARRASCO MARTIN, MARINA        | 18/03/1999 | CORNELLÀ AT.        |
| CT23329 | EGEA JIMENEZ, CLARA            | 28/06/1999 | UA RUBÍ             |
| CL24216 | EL OGRÍ NAJIM, ILYAS           | 02/06/1999 | ASSOCIACIO AMISI    |
| CT22282 | FELIS BADIA, SERGI             | 11/04/1999 | FC BARCELONA        |
| CT24202 | FERNANDEZ DELFIN, VICTOR       | 13/03/1999 | CA MOLLET           |
| CT23381 | GABARRO ALVAREZ, CRISTINA      | 17/12/1999 | CA IGUALADA         |
| CT23534 | HERNANDEZ JIMENEZ, MARIA       | 26/07/1999 | FC BARCELONA        |
| CT22386 | KYERAA YAANA, FREDA            | 08/05/1999 | CA VIC              |
| CT22065 | MARTINEZ PEÑALVER, JOAN        | 14/06/1999 | CA NOU BARRIS       |
| CT21753 | MERUCCI DUPLAS, JORDI          | 20/01/1999 | PLAYAS DE CASTELLON |
| CT21486 | MORRAL MARTIN, CARLA           | 27/06/1999 | MUNTANYENC S.CUGAT  |
| CT21484 | PAGES NEGRE, MARTI             | 12/02/1999 | JA SABADELL         |
| CT22271 | PIFARRE RIVADULLA, YOLANDA MA. | 01/03/1999 | FC BARCELONA        |
| CT21840 | PORRAS CANTONS, ALEIX          | 11/09/1999 | FC BARCELONA        |
| CT23265 | RETAMAL AVILA, POL             | 16/03/1999 | SIMPLY-SCORPIO 71   |
| CT23527 | SALA ESTEVEZ, ARNAU            | 27/11/1999 | CA NOU BARRIS       |
| CT23431 | SAUMELL BAEZA, LAIA            | 18/12/1999 | UA RUBÍ             |
| CT22178 | STEPHENS CO, GEENA             | 19/08/1999 | UA TERRASSA         |
| CT21689 | VILA VILASECA, POL             | 09/05/1999 | FC BARCELONA        |

Dies: Dijous dia 9 i dijous dia 16 de juny  
Hora: Des de les 18.00 fins les 19.30 hores.  
Lloc: CAR Sant Cugat  
Punt trobada: Pista Atletisme  
Responsable: Sebastian Conesa  
Treball tècnic: Entrenament relleu 4x100

|         |                          |            |                         |
|---------|--------------------------|------------|-------------------------|
| CT19851 | ANDRES BOCANEGRA, INGRID | 10/01/1997 | FC BARCELONA            |
| CT22761 | BESTUE FERRERA, JAEL     | 24/09/2000 | MUNTANYENC S.CUGAT      |
| CT21390 | GARCIA VILLALTA, ESTELA  | 20/03/1989 | VALENCIA CLUB ATLETISMO |
| CT18531 | LARA PEREZ, CRISTINA     | 05/08/1995 | FC BARCELONA            |
| CT19688 | OBRADORS BARO, ANNA      | 16/04/1997 | ISS - L'HOSPITALET      |
| CT14785 | SANCHEZ SILVA, CARMEN    | 28/11/1990 | FC BARCELONA            |
| CT16117 | BURRIEL GUERRERO, ADRIA  | 18/11/1992 | FC BARCELONA            |
| CT20143 | KINGUE PORTEROS, ALEX    | 08/03/1993 | AA CATALUNYA            |
| CT21840 | PORRAS CANTONS, ALEIX    | 11/09/1999 | FC BARCELONA            |
| CT23265 | RETAMAL AVILA, POL       | 16/03/1999 | SIMPLY-SCORPIO 71       |
| CT15401 | RUIZ SERRANO, SERGIO     | 21/10/1989 | JA SABADELL             |
| CT23527 | SALA ESTEVEZ, ARNAU      | 27/11/1999 | CA NOU BARRIS           |
| CT18988 | TOMAS FRANCH, SERGI      | 02/12/1993 | AA CATALUNYA            |
| CT16714 | VILES FARRENY, EDUARD    | 08/02/1991 | CA IGUALADA             |

## CONCENTRACIONS MIG FONTS I FONTS

El sector de mig-fons i fons de la Federació Catalana d'Atletisme organitza un seguit de concentracions de seguiment i control de l'entrenament durant la temporada 2015-2016 adreçada als atletes convocats i els seus entrenadors. És **imprescindible per prendre part en aquesta activitat la presència conjunta d'atleta i d'entrenador**. Aquells atletes que el seu entrenador no resideixi a Catalunya podran prendre part sol·licitant la tutoria, i conseqüentment la presència, d'un entrenador amb titulació resident a Catalunya.

L'objectiu d'aquestes trobades és aportar als entrenadors dels atletes convocats d'una sèrie d'eines útils per al control i organització de l'entrenament dels seus atletes. Aquestes concentracions es faran durant la temporada en dates a determinar al CAR de Sant Cugat.

- 1a. Concentració:           1r. dia Dimecres 23 de desembre de 2015  
                                  2n. Dia Dilluns 28 de desembre de 2015

El contingut de les concentracions constarà de diverses proves d'avaluació fisiològica de camp per tal d'establir les diferents zones d'entrenament dels atletes convocats mitjançant indicadors de ritme, freqüència cardíaca i concentració de lactats. D'aquesta manera es podrà determinar el treball òptim de millora de cada zona de treball energètic de forma fiable i individualitzada.

Aquest control serà portat per Juan Carlos Galán, llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, Triple-Màster en Alt Rendiment Esportiu (UAM-COES, RETAN-UB i UCAM) i entrenador nacional d'atletisme, juntament amb l'equip de fisiologia del CAR de Sant Cugat.

Les proves de control de valoració seran les següents:

- Test de 5 minuts Runnin Field Test (5RFT) per a la determinació de la VELOCITAT AERÒBICA MÀXIMA.
- Test de 300 m.II. per a la determinació de la CAPACITAT ANAERÒBICA MÀXIMA.
- Test incremental de 5 o 6x2000 o 1600 m. O Test de 20' per a la determinació del LLINDAR ANAERÒBIC INDIVIDUAL.

Podeu trobar tota la informació detallada de les proves a desenvolupar i els objectius proposats a l'arxiu adjunt.

El programa de la concentració serà el següent:

### Concentració Migfons i Fons 23 i 28 de desembre de 2015

1r. dia de concentració: 23 de desembre de 2015

- 18:00       Rebuda dels atletes convocats i els seus entrenadors a la pista d'atletisme del CAR.
- 18:15       Breu explicació de la logística de les proves i organització de les mateixes.
- 18:30       Inici Test 5RFT 1r. grup
- 19:45       Finalització del Test 5RFT 4rt. grup
- 20:00       Inici Test de 300 m.II. 1r. grup
- 21:00       Inici Test de 300 m.II. 4rt. grup
- 21:30       Finalització de la jornada

2n. dia de concentració: 28 de desembre de 2015

- 17:15       Rebuda dels atletes convocats i els seus entrenadors a la Unitat de Ciències del CAR
- 18:00       Breu explicació de la logística de les proves i organització de les mateixes
- 18:15       Inici Test Incremental 1r. grup
- 21:30       Finalització de la jornada



**ATLETES CONVOCATS:**

|           |                             |            |                      |
|-----------|-----------------------------|------------|----------------------|
| CT22515   | □ AGUILAR BRUCH, JANA       | 29/03/2000 | CA VIC               |
| CT22571   | BLASCO MATEU, PAULA         | 18/05/2000 | CA IGUALADA          |
| CT21460   | CABANAS TIRAPU, BERTA       | 29/01/1999 | FC BARCELONA         |
| CT21381   | GALLEGO SOTELO, SARA        | 11/10/2000 | CE UNIVERSITARI      |
| CL23368   | GARCIA VERGES, JULIA        | 05/11/2000 | CA CANALETES         |
| CT23382   | IBARRA CAZORLA, ELIA        | 19/08/2000 | CA IGUALADA          |
| CT21410   | MESTRES CASADESUS, ANNA     | 08/12/1999 | ISS - L'HOSPITALET   |
| CT21486   | MORRAL MARTIN, CARLA        | 27/06/1999 | MUNTANYENC S.CUGAT   |
| CT24583   | RODRIGUEZ BOTELLA, LAURA    | 10/08/2000 | AA PALAMOS           |
| CT22823   | ROMANCE OMS, MARTA          | 08/01/2000 | JA SABADELL          |
| CL25338   | SAURA PETEGNIEF, ELIA       | 05/10/2000 | CA CANALETES         |
| CT23016   | VIDAL SOLER, IA             | 23/09/2000 | CA LLORET-LA SELVA   |
| CT22455   | VIUDEZ CHECA, NURIA         | 18/01/2000 | ISS - L'HOSPITALET   |
| CT19933   | BELLIDO CORONADO, JUDITH    | 18/07/1997 | JA SABADELL          |
| T CL19879 | GARCIA ROVIRA, ANNA         | 05/09/1997 | AA CATALUNYA         |
| CT21162   | MILAN JURADO, ANNA          | 16/01/1998 | AA CATALUNYA         |
| CT21345   | TILLO PRATS, NURIA          | 14/08/1998 | AA CATALUNYA         |
| CT20877   | CORBELLA ALCANTARA, CARLOTA | 22/08/1996 | JA SABADELL          |
| CT19267   | GONZALEZ MELARDE, BLANCA    | 08/02/1996 | UGE BADALONA         |
| CT23691   | GUERRA ALBA, MERCE          | 03/04/1996 | JA SABADELL          |
| CT16822   | MORENO AVI, CARLA           | 21/02/1993 | CA LAIETANIA         |
| CT19082   | NAUMOV CORBERA, ZOYA        | 17/07/1995 | AA CATALUNYA         |
| CT17873   | PINO CREIXENTI, INGRID      | 30/05/1995 | FC BARCELONA         |
| CT17610   | QUILEZ RIBERA, ANNA         | 13/04/1994 | CA LLORET-LA SELVA   |
| CT16589   | BONILLA SEGURA, IRENE       | 21/01/1993 | FC BARCELONA         |
| CT5082    | BOVE BALADA, ANNA           | 25/01/1978 | FC BARCELONA         |
| CT15309   | GALIMANY GUASCH, MARTA      | 05/10/1985 | FC BARCELONA         |
| CT13878   | GALLARDO LLORENS, ALBA      | 07/03/1989 | AVINENT MANRESA      |
| CT16154   | GUARNER PIQUET, MIREIA      | 02/09/1992 | AA CATALUNYA         |
| CT12977   | GUERRERO MUÑOZ, ESTER       | 11/02/1988 | AVINENT MANRESA      |
| CT14585   | GUERRERO PUIGDEVALL, ESTHER | 07/02/1990 | NEW BALANCE TEAM     |
| CT5117    | MAS SANZ, MONTSE            | 30/04/1979 | FC BARCELONA         |
| CT11847   | ORTIZ RIVAS, MIRIAM         | 09/09/1984 | AA CATALUNYA         |
| CT12167   | RODRIGUEZ CALLEJA, ISABEL   | 13/02/1986 | GIULIA&US PAMPLONAAT |
| CT16710   | SAULEDA FERRER, VICTORIA    | 28/08/1992 | NEW BALANCE TEAM     |
| CT17359   | SOLER DELGADO, MERITXELL    | 20/07/1992 | AVINENT MANRESA      |
| CT23458   | ALCAIDE ALDEANO, ERIC       | 05/08/2000 | ISS - L'HOSPITALET   |
| CT23134   | BAÑOS TOR, TONI             | 12/04/2000 | AVINENT MANRESA      |
| CT23399   | ESSABANI, YOUSSEF           | 04/02/2000 | CA CANOVELLES        |
| CT22219   | HSSINI ZAAOT, JAOUAD        | 29/11/1999 | SIMPLY-SCORPIO 71    |

|           |                                |            |                       |
|-----------|--------------------------------|------------|-----------------------|
| CT23164   | LAS HERAS RUPEREZ, AARON       | 22/06/2000 | AA CATALUNYA          |
| CT22991   | LOPEZ SEGURA, ANTONIO          | 15/04/2000 | CA MOLLET             |
| CT23308   | MAHBOUB EL HAMDOUNI, ANNASSE   | 30/11/1999 | AA PALAMOS            |
| CT24525   | MARTI COS, ORIOL               | 18/05/2000 | BARCELONA AT.         |
| T CL23406 | ORIVE VIDAL, PAU               | 23/05/2000 | CA CANALETES          |
| CT24016   | REVILLA SANGUESA, TOMAS        | 23/01/2000 | CE UNIVERSITARI       |
| CT23370   | SAEZ SADORNIL, CARLOS          | 27/01/1999 | BARCELONA AT.         |
| CT22060   | TAPIAS HOSTA, JOAN             | 24/05/1999 | AA CATALUNYA          |
| CT22396   | CARNER CARRER, GUILLEM         | 20/08/1998 | CA IGUALADA           |
| CT21232   | DOMENECH VILLOLDO, MIQUEL      | 09/02/1997 | CA GAVÀ               |
| CT19827   | RODRIGUEZ CORONADO, ALEXIS     | 19/04/1997 | FC BARCELONA          |
| CT19636   | ROGUERA SANCHEZ, CARLOS        | 22/04/1997 | RIPOLLET UA           |
| CT20782   | SUBIRON FOLGUERA, ROGER        | 05/02/1998 | CA MOLLET             |
| CT19826   | TORRENTS TEIXIDOR, JORDI       | 25/09/1997 | FC BARCELONA          |
| CT17971   | ALCALA IBAÑEZ, MARC            | 07/11/1994 | FC BARCELONA          |
| CT17655   | BOSSY ANGUERA, ARTUR           | 30/04/1994 | FC BARCELONA          |
| CT20241   | EL HANNACH GHAILAN, YOUNESS    | 04/06/1993 | CN REUS PLOMS         |
| CT18157   | ESTEVE PONS, LLORENÇ           | 04/09/1995 | JA SABADELL           |
| CT18505   | GARCIA VIVO, VICTOR            | 27/11/1994 | AA CATALUNYA          |
| CT22340   | MAHBOUB EL HAMDOUNI, SOUFIANE  | 24/09/1993 | AA PALAMOS            |
| CT19587   | MOUNIM NAAMAN, MOURAD          | 31/01/1995 | CA MONTORNES          |
| CT24316   | ZARHOUNI ZAITOUNI, MOHAMED     | 10/06/1995 | FC BARCELONA          |
| CT23315   | ZUÑIGA BERNADELL, MARC         | 12/10/1996 | FC BARCELONA          |
| CT16544   | JURADO SENCIANES, JAVIER       | 23/05/1990 | CERDANYOLA C D´HOQUEI |
| CT16618   | MARTIN CAMARA, AITOR           | 15/07/1993 | JA SABADELL           |
| CT11892   | MARTINEZ LUJAN, DAVID          | 04/01/1986 | AVINENT MANRESA       |
| CT14914   | RODRIGUEZ PRITCHARD, ALEJANDRO | 01/05/1989 | ISS - L'HOSPITALET    |
| CT15518   | ROLDAN MARTINEZ, FRANCISCO     | 26/05/1990 | FC BARCELONA          |
| CT13794   | SALES FERRE, LLORENÇ           | 14/07/1988 | FC BARCELONA          |

El sector de Mig-Fons i Fons de la Federació Catalana d'Atletisme organitza un seguit de concentracions de seguiment i control de l'entrenament durant la temporada 2015-2016 dirigida a tots els atletes convocats i als seus respectius entrenadors. **ÉS IMPRESCINDIBLE PER PRENDRE PART EN AQUESTA ACTIVITAT LA PRESENCIA CONJUNTA D'ATLETA I ENTRENADOR.** Aquells atletes que el seu entrenador no resideixi a Catalunya podran prendre part sol·licitant la tutoria, i conseqüentment la presència, d'un entrenador amb titulació resident a Catalunya.

L'objectiu d'aquestes trobades es aportar als entrenadors dels atletes convocats tota una sèrie d'eines útils per al control, la dosificació i l'organització de l'entrenament dels esportistes avaluats.

El contingut de les concentracions constarà de diverses proves d'avaluació fisiològica de camp per tal d'establir les diferents zones d'entrenament dels atletes convocats mitjançant indicadors de ritme, freqüència cardíaca i concentració de lactat. D'aquesta manera es podrà determinar el treball òptim de millora de cada zona de treball energètic de forma fiable i individualitzada.

Aquest control serà realitzat per en Juan Carlos Galán, Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, Triple-Màster en Alt Rendiment Esportiu (UAM-COES, RETAN-UB i UCAM) i Entrenador Nacional d'Atletisme, conjuntament amb l'equip de fisiologia del CAR de Sant Cugat.

Les proves de control de valoració seran les següents:

- Test de 5 Minuts Running Field Test (5RFT) per a la determinació de la VELOCITAT AERÒBICA MÀXIMA.
- Test de 300m.II. per a la determinació de la CAPACITAT ANAERÒBICA MÀXIMA.
- Test incremental de 5 o 6x2000 o 1600m (PROMESA/SENIOR) o Test de 20' màxim (CADET/JUVENIL/JUNIOR) per a la determinació del LLINDAR ANAERÒBIC INDIVIDUAL.

L'organització de la concentració serà la següent:

### 3a concentració Miq-Fons i Fons: 5 i 7 de Maig de 2016

Dijous, 1r dia de concentració: 5 de Maig de 2016

- 18:00 Rebuda dels atletes convocats i els seus entrenadors a la pista d'atletisme.
- 18:15 Breu explicació de la logística de les proves i organització de les mateixes.
- 18:30 Inici Test 5RFT 1er grup.
- 19:45 Finalització del Test 5RFT 4rt Grup.
- 20:00 Inici Test de 300m.II. 1r grup.
- 21:00 Inici Test de 300m.II. 4rt grup.
- 21:30 Finalització de la jornada.

Dissabte, 2n dia de concentració: 7 de Maig de 2016

- 9:15 Rebuda dels atletes convocats i els seus entrenadors a la pista d'atletisme.
- 09:30 Breu explicació de la logística de les proves i organització de les mateixes.
- 10:00 Inici Test Incremental 1r Grup + Test 20' màxim 1r Grup.
- 13:30 Finalització de la jornada.

### ATLETES CONVOCATS:

#### CADET FEMENÍ

|         |                         |            |               |
|---------|-------------------------|------------|---------------|
| CL72057 | AULINAS PRAT, CLARA     | 19/11/2001 | CN OLOT       |
| CT25014 | BAHIM HOUARI, GHITA     | 29/05/2002 | CA MOLLET     |
| CT24541 | BERNAL CASTELLO, ANDREA | 03/04/2001 | CN REUS PLOMS |
| CT25483 | CARNER RODRIGUEZ, MARIA | 11/05/2001 | CA MOLLET     |
| CT24483 | CERDEIRA CASALS, AINA   | 23/10/2001 | CA OLESA      |

|         |                             |            |                     |
|---------|-----------------------------|------------|---------------------|
| CT24915 | CORTES ALVAREZ, MARIONA     | 18/05/2002 | JA SABADELL         |
| CT23632 | DALMAU CLOTET, JULIA        | 04/05/2001 | AVINENT MANRESA     |
| CT23958 | DAVILA DE LAMER, ALICIA     | 15/02/2001 | JA SABADELL         |
| CL70900 | FREIXA VALLS, MARINA        | 19/02/2001 | CA ASCÓ             |
| CT25566 | GALLEGO VALENCIA, MARINA    | 25/04/2002 | CA NOU BARRIS       |
| CT24538 | GARCIA TAMARAL, EVA         | 01/12/2001 | AE S.ANDREU BARCA   |
| CT24795 | GONZALEZ LLOBREGAT, QUERALT | 23/05/2002 | MUNTANYENC S.CUGAT  |
| CT25017 | HERRAIZ PRAT, CLARA         | 07/09/2001 | CA MOLLET           |
| CT25724 | IBARRA CAZORLA, JUDIT       | 18/07/2002 | CA IGUALADA         |
| CT25797 | KAJTIH KAJTIH, INAS         | 13/03/2001 | FC BARCELONA        |
| CT25725 | LOPEZ GARGALLO, BERTA       | 09/01/2002 | CA IGUALADA         |
| CL82209 | LOPEZ RAMENTOL, ANDREA      | 26/03/2001 | CA CALELLA          |
| CT25551 | MANZANO JIMENO, BETHLEHEM   | 15/12/2002 | AVINENT MANRESA     |
| CT23576 | MARTI VALLS, MARIA          | 06/06/2002 | ISS - L'HOSPITALET  |
| CT25599 | MARTINEZ ORTUÑO, MARINA     | 13/02/2002 | CA LAIETANIA        |
| CL73733 | MONFORTE MELICH, LAIA       | 22/06/2002 | CA TERRES DE L'EBRE |
| CT24526 | RODES BACHS, CARLOTA        | 13/01/2001 | CA CANALETES        |
| CT24721 | RUIZ GRIMSHAW, HANNAH       | 21/12/2001 | CA LAIETANIA        |
| CT23633 | TARRAGO CLOP, MERITXELL     | 13/01/2001 | AVINENT MANRESA     |
| CT25727 | TORRAS VIVES, ANNA          | 14/04/2002 | CA IGUALADA         |

#### JUVENIL FEMENÍ

|         |                             |            |                    |
|---------|-----------------------------|------------|--------------------|
| CT23379 | BELENGUER GUBERNA, MAR      | 27/05/2000 | CA IGUALADA        |
| CT22571 | BLASCO MATEU, PAULA         | 18/05/2000 | CA IGUALADA        |
| CT21586 | CARMONA MARTINEZ, PAOLA     | 29/01/1999 | JA SABADELL        |
| CL25174 | CARRION BAREA, ANNA         | 17/07/2000 | CA LLORET-LA SELVA |
| CT21751 | CASAJOANA GUARDIA, LAIA     | 18/02/1999 | JA SABADELL        |
| CT23368 | GARCIA VERGES, JULIA        | 05/11/2000 | CA CANALETES       |
| CT23382 | IBARRA CAZORLA, ELIA        | 19/08/2000 | CA IGUALADA        |
| CT21410 | MESTRES CASADESUS, ANNA     | 08/12/1999 | ISS - L'HOSPITALET |
| CT21486 | MORRAL MARTIN, CARLA        | 27/06/1999 | MUNTANYENC S.CUGAT |
| CT22220 | RAFOLS MONTIEL, CARLA       | 04/12/1999 | MUNTANYENC S.CUGAT |
| CT22832 | RAIMUNDO BARBERO, MERITXELL | 20/04/2000 | JA SABADELL        |
| CT24583 | RODRIGUEZ BOTELLA, LAURA    | 10/08/2000 | AA PALAMOS         |
| CT22823 | ROMANCE OMS, MARTA          | 08/01/2000 | JA SABADELL        |
| CT25338 | SAURA PETEGNIEF, ELIA       | 05/10/2000 | CA CANALETES       |
| CT22178 | STEPHENS CO, GEENA          | 19/08/1999 | UA TERRASSA        |
| CT23590 | SURIA ASENSIO, MARINA       | 07/06/2000 | LLEIDA UA          |
| CT22455 | VIUDEZ CHECA, NURIA         | 18/01/2000 | ISS - L'HOSPITALET |

#### JUNIOR FEMENÍ

|         |                          |            |              |
|---------|--------------------------|------------|--------------|
| CT21628 | AGUILAR BRUCH, LAIA      | 25/02/1997 | CA VIC       |
| CT19933 | BELLIDO CORONADO, JUDITH | 18/07/1997 | JA SABADELL  |
| CT21162 | MILAN JURADO, ANNA       | 16/01/1998 | AA CATALUNYA |

#### PROMESA FEMENÍ

|         |                          |            |              |
|---------|--------------------------|------------|--------------|
| CT19267 | GONZALEZ MELARDE, BLANCA | 08/02/1996 | UGE BADALONA |
| CT17873 | PINO CREIXENTI, INGRID   | 30/05/1995 | FC BARCELONA |

#### SENIOR FEMENÍ

|         |                        |            |              |
|---------|------------------------|------------|--------------|
| CT15309 | GALIMANY GUASCH, MARTA | 05/10/1985 | FC BARCELONA |
| CT16154 | GUARNER PIQUET, MIREIA | 02/09/1992 | AA CATALUNYA |

#### CADET MASCULÍ

|         |                             |            |                     |
|---------|-----------------------------|------------|---------------------|
| CT24381 | ADALID SORIANO, SERGI       | 15/05/2001 | GA LLUÏSOS MATARO   |
| CT25307 | AIT ABDI OUMACHA, AYOUB     | 17/12/2001 | JA SABADELL         |
| CT23544 | ANTON GIBERT, PAU           | 04/09/2001 | JA SABADELL         |
| CT25750 | BADIA CELMA, JAN            | 13/06/2002 | UA RUBÍ             |
| CT24550 | CANALES ESCOTO, ELVIN JOSUE | 05/09/2001 | GEIE GIRONÍ         |
| CT24552 | CORIS COBOS, VICTOR         | 14/02/2001 | CA SANT CELONI      |
| CT25734 | EL MARJI , ACHRAF           | 14/01/2001 | GEIE GIRONÍ         |
| CT25815 | FERNANDEZ PERSONAT, MARC    | 28/02/2002 | GA LLUÏSOS MATARO   |
| CT24717 | FORT DIAZ, DAVID            | 10/08/2001 | CN REUS PLOMS       |
| CT23820 | GIMENEZ RIBOT, TONI         | 11/01/2001 | CA TERRES DE L'EBRE |
| CT25708 | HURTADO PINEDO, JESUS       | 20/06/2002 | CA VILADECANS       |
| CT24660 | LAINAZ MORENO, DIDAC        | 04/01/2001 | CAV ANDORRA         |
| CT25627 | LLORDELLA PINEDO, PAU       | 22/02/2001 | CA OLESA            |
| CL70907 | MAIJO FRIJOLA, ADAM         | 26/04/2001 | CA ASCÓ             |
| CT24503 | MARIN MONTANER, ARNAU       | 18/05/2001 | CE PENEDÈS          |
| CT25015 | PARADAS FALCO, ISAAC        | 19/01/2002 | CA MOLLET           |
| CT24710 | PEREZ LOPEZ, SERGIO         | 06/03/2001 | CA MONTORNES        |
| CT23745 | ROIG MARTINEZ, NIL          | 27/02/2001 | JA SABADELL         |
| CT25743 | ROMAN RUIZ, ALEJANDRO       | 13/01/2001 | CA CANOVELLES       |
| CT24519 | TERUEL SUBIRATS, POL        | 23/04/2001 | CA CANALETES        |
| CT24512 | BOIXADER COMAS, RICARD      | 06/04/2001 | CA VIC              |

#### JUVENIL MASCULÍ

|         |                             |            |                   |
|---------|-----------------------------|------------|-------------------|
| CT23598 | ABAD ALEMANY, MARCEL        | 17/06/1999 | CA IGUALADA       |
| CT23266 | ARTES GARCIA, ARNAU         | 02/12/1999 | AE MOLINS 2000    |
| CT23134 | BAÑOS TOR, TONI             | 12/04/2000 | AVINENT MANRESA   |
| CT23687 | BELINCHON TENORIO, POL      | 19/04/1999 | CORNELLÀ AT.      |
| CT25373 | CARABAÑA VALENZUELA, NAHUEL | 10/11/1999 | CAV ANDORRA       |
| CT22210 | CATROFE CACHARRON, SANTIAGO | 13/02/1999 | AA PALAMOS        |
| CT23694 | CORBERA RUBIO, MIQUEL       | 16/11/1999 | CA MONTORNES      |
| CT22473 | EL HAJJIOUI , AYOUB         | 25/01/1999 | AA CATALUNYA      |
| CT23373 | EL MIMOUNI , ILYAS          | 24/05/1999 | CA GRANOLLERS     |
| CT23399 | ESSABANI , YOUSSEF          | 04/02/2000 | CA CANOVELLES     |
| CT24096 | GODO JIMENEZ, ALEX          | 23/04/2000 | GEIE GIRONÍ       |
| CT24393 | HAMMOUMI BEN DRISS, HASSAN  | 14/01/1999 | LLEIDA UA         |
| CT22219 | HSSINI ZAATOT, JAOUAD       | 29/11/1999 | SIMPLY-SCORPIO 71 |

|         |                              |            |                  |
|---------|------------------------------|------------|------------------|
| CT23164 | LAS HERAS RUPEREZ, AARON     | 22/06/2000 | AA CATALUNYA     |
| CT22991 | LOPEZ SEGURA, ANTONIO        | 15/04/2000 | CA MOLLET        |
| CT23308 | MAHBOUB EL HAMDOUNI, ANNASSE | 30/11/1999 | AA PALAMOS       |
| CT24525 | MARTI COS, ORIOL             | 18/05/2000 | BARCELONA AT.    |
| CT22763 | OLMOS OMS, MARC              | 17/04/1999 | FC BARCELONA     |
| CL23406 | ORIVE VIDAL, PAU             | 23/05/2000 | CA CANALETES     |
| CT21758 | PIÑANA ADELL, JOAN           | 28/09/1999 | JA SABADELL      |
| CT24298 | RACHIDI BEN HADDI, ELIAS     | 10/01/1999 | ASSOCIACIO AMISI |
| CT24016 | REVILLA SANGUESA, TOMAS      | 23/01/2000 | CE UNIVERSITARI  |
| CT23370 | SAEZ SADORNIL, CARLOS        | 27/01/1999 | BARCELONA AT.    |
| CT24460 | SALAS MOLINA, ALEX           | 18/11/2000 | CORNELLÀ AT.     |
| CT23043 | SANTAPAU ROJALS, JOEL        | 24/02/1999 | AA CATALUNYA     |
| CT22060 | TAPIAS HOSTA, JOAN           | 24/05/1999 | AA CATALUNYA     |

#### JUNIOR MASCULÍ

|         |                            |            |              |
|---------|----------------------------|------------|--------------|
| CT19827 | RODRIGUEZ CORONADO, ALEXIS | 19/04/1997 | FC BARCELONA |
|---------|----------------------------|------------|--------------|

#### PROMESA MASCULÍ

|         |                           |            |              |
|---------|---------------------------|------------|--------------|
| CT20278 | AIT ALIBOU OUAHDA, LAHCEN | 14/09/1996 | CA IGUALADA  |
| CT18875 | CHAKIR ELOSRI, IBRAHIM    | 04/09/1994 | FC BARCELONA |
| CT18157 | ESTEVE PONS, LLORENÇ      | 04/09/1995 | JA SABADELL  |

## CONCENTRACIONS SECTOR SALTS

**Dia:** Dissabte, 7 de novembre de 2015  
**Hora:** Des de les 16 fins les 19.00 hores  
**Lloc:** CAR Sant Cugat  
**Responsable:** Antonio Corgos  
**Treball tècnic:** Exercicis dirigits. Cursa i tècnica

|         |                          |            |                    |
|---------|--------------------------|------------|--------------------|
| CL77067 | AVILA LLORENS, ADAM      | 08/02/2002 | AA CATALUNYA       |
| CL71569 | BARRUBES MASIP, XAVIER   | 23/04/2000 | CA CANALETES       |
| CL74811 | BENACH SOLE, XENIA       | 22/03/2000 | CE PENEDÈS         |
| CL74863 | BEORLEGUI SUAREZ, XABIER | 26/07/2001 | JA SABADELL        |
| CL74230 | CALDITO GANDIA, AITOR    | 15/01/2002 | CA IGUALADA        |
| CL72266 | FERRON MARTINEZ, ISRAEL  | 24/03/2001 | CA MONTORNES       |
| CL77170 | FLORINA SABOU, ANDREA    | 05/05/2000 | UA MONTSIÀ         |
| CT23157 | GABALDON GRAU, CLARA     | 13/04/2000 | AA CATALUNYA       |
| CT21773 | LEAL VICO, DANIEL        | 16/01/1999 | JA SABADELL        |
| CT23182 | MARTINEZ GARCIA, LOLA    | 18/11/2000 | CE UNIVERSITARI    |
| CT22065 | MARTINEZ PEÑALVER, JOAN  | 14/06/1999 | CA NOU BARRIS      |
| CT23623 | MESAS HERRANZ, GERARD    | 22/02/2000 | AVINENT MANRESA    |
| CL73564 | MONTES LOPEZ, MARIO      | 20/02/2002 | PRATENC AA         |
| CL73672 | NAVAJON FABREGAT, ADRIA  | 29/01/2001 | UA RUBÍ            |
| CT23265 | RETAMAL AVILA, POL       | 16/03/1999 | CE PENEDÈS         |
| CL69237 | SABATE TORMOS, LAURA     | 28/06/2000 | CA CANALETES       |
| CT21473 | TRAPE PEREZ, ANDREA      | 01/04/1999 | AA CATALUNYA       |
| CT23811 | TRAVE BIELSA, ANA        | 08/10/1999 | AA CATALUNYA       |
| CT23579 | VICENTE GARCIA, MARIA    | 28/03/2001 | ISS - L'HOSPITALET |
| CL76379 | VILLA LAVELA, ORIOL      | 09/06/2001 | UA TERRASSA        |

**Dia:** Dissabte, 14 de novembre de 2015  
**Hora:** Des de les 16 fins les 18.00 hores  
**Lloc:** CAR Sant Cugat  
**Responsable:** Antonio Corgos  
**Treball tècnic:** Exercicis dirigits. Cursa i tècnica

|         |                        |            |                 |
|---------|------------------------|------------|-----------------|
| CL73419 | BELTRI CEBRIAN, LAURA  | 25/05/2002 | CE PENEDÈS      |
| CL71417 | CANAL MARTINEZ, JUDITH | 28/03/2002 | AVINENT MANRESA |
| CL70933 | DIALLO DIALLO, OUMY    | 19/01/2002 | AA PALAMOS      |
| CL70937 | GALLO RUIZ, MARTA      | 06/05/2002 | AA PALAMOS      |
| CL72738 | LLOVERA ROCA, CLARA    | 10/06/2002 | JA SABADELL     |
| CT23827 | MANZANAL GARCIA, ANA   | 20/01/2001 | CG TARRAGONA    |
| CL71181 | MOIX FALIP, LAIA       | 17/04/2001 | CA IGUALADA     |
| CL75742 | OPOKU, SAVIA           | 28/03/2002 | CA VIC          |
| CT23565 | RABADAN COLL, AINA     | 14/02/2002 | CA LAIETANIA    |
| CT24005 | RIERA SATO, MARTA      | 29/09/2001 | AVINENT MANRESA |
| CL74000 | SASOT TEIXIDO, ANNA    | 09/03/2001 | UA TERRASSA     |
| CT23831 | SIMO CALLEJON, JUDIT   | 04/03/2001 | CG TARRAGONA    |
| CL76709 | VILA ROCA, NEUS        | 06/07/2002 | CA SANT JUST    |



**Dia:** Dissabte, 14 de novembre de 2015  
**Hora:** Des de les 10 fins les 14.00 hores  
Masculins 10.00-12.00  
Femenins 12.00-14.00  
**Lloc:** CAR Sant Cugat  
**Responsable:** Àlex Cristià  
**Treball tècnic:** Sessió Tècnica

|                           |            |                     |
|---------------------------|------------|---------------------|
| CAPARROS DALMAU, ELOI     | 12/11/2001 | CA MALGRAT          |
| CODINA COSTA, BERNAT      | 09/12/2001 | CA CANALETES        |
| COLL SICLUNA, ARTUR       | 16/08/2001 | FC BARCELONA        |
| ESTEVE PONS, BERNAT       | 22/01/2002 | JA SABADELL         |
| FERNANDEZ SERRANO, MARC   | 30/12/2002 | AVINENT MANRESA     |
| FERRER CEA, NEU           | 24/07/2002 | CA CANALETES        |
| GARCIA ROMERA, MARIA      | 18/10/2001 | U COLOMENCA AT.     |
| GASPAR RENGEL, MARIONA    | 19/07/2001 | CA LAIETANIA        |
| LLADO MARTINEZ, MERITXELL | 08/04/2002 | AVINENT MANRESA     |
| LOPEZ AUÑON, MATEO        | 25/06/2002 | CA MALGRAT          |
| MARQUES JIMENEZ, RAMON    | 02/09/2001 | AA CATALUNYA        |
| MORET MARTINEZ, IÑAKI     | 05/06/2001 | CA MONTORNES        |
| NAVARRO LAGLERA, ARLET    | 16/06/2001 | CA CANALETES        |
| PINO CEREZO, AUREA        | 17/01/2002 | MARTORELL AC        |
| PONS MORENO, CARLA        | 12/11/2002 | CA CANALETES        |
| PUNSOLA GARCIA, BENET     | 09/07/2002 | CA PALAFRUGELL-GICB |
| RABADAN COLL, AINA        | 14/02/2002 | CA LAIETANIA        |
| RABAIXET TORTOSA, NEREA   | 15/09/2001 | AA CATALUNYA        |
| RIDAMEYA JAN, VICTORIA    | 05/11/2001 | ISS - L'HOSPITALET  |
| SANCHEZ RUIZ, BERTA       | 05/08/2002 | CA TARRAGONA        |
| SEGURA ABRIL, MARTONA     | 21/03/2002 | CA IGUALADA         |
| TAULATS BRAOS, GERARD     | 25/10/2001 | AA CATALUNYA        |
| TENIAS TENAS, BIEL        | 06/08/2002 | CA LAIETANIA        |
| TORRES ALCARAZ, HELENA    | 17/03/2001 | CA LAIETANIA        |



## CONCENTRACIONS SECTOR SALTS (combinades)

Dia: Dissabte, 7 de novembre de 2015

Hora: Des de les 16 fins les 19.30 hores

Lloc: CAR Sant Cugat

Responsable: Fernando Martínez

Treball tècnic: Treball tècnic de tanques i multillançaments adreçat a javelina

|         |                           |            |                    |
|---------|---------------------------|------------|--------------------|
| CL77067 | AVILA LLORENS, ADAM       | 08/02/2002 | AA CATALUNYA       |
| CL70933 | DIALLO DIALLO, OUMY       | 19/01/2002 | AA PALAMOS         |
| CT23157 | GABALDON GRAU, CLARA      | 13/04/2000 | AA CATALUNYA       |
| CL23381 | GABARRO ALVAREZ, CRISTINA | 17/12/1999 | CA IGUALADA        |
| CT23556 | LOPEZ URBANO, MIREIA      | 07/12/2000 | CA TARRAGONA       |
| CL71181 | MOIX FALIP, LAIA          | 17/04/2001 | CA IGUALADA        |
| CT23183 | MORENO MARTINEZ, JOAN     | 23/06/2000 | AE MOLINS 2000     |
| CL75742 | OPOKU , SAVIA             | 28/03/2002 | CA VIC             |
| CT23163 | PALA LORENTE, EMMA        | 17/03/1999 | CA LAIETANIA       |
| CL72343 | PARIS DOMINGO, ENRIC      | 18/05/2000 | FACVAC VALLS       |
| CT23565 | RABADAN COLL, AINA        | 14/02/2002 | CA LAIETANIA       |
| CT23436 | RODRIGUEZ ANGLADA, MIQUEL | 13/06/1999 | ACE RIUDELLOTS     |
| CT21485 | SALVATELLA VIDAL, MARC    | 03/02/1999 | MUNTANYENC S.CUGAT |
| CL23992 | VAZQUEZ DOMINGO, ALICIA   | 09/10/1999 | CA TARRAGONA       |
| CT23579 | VICENTE GARCIA, MARIA     | 28/03/2001 | ISS - L'HOSPITALET |
| CT21689 | VILA VILASECA, POL        | 09/05/1999 | AVINENT MANRESA    |

**Dia:** Dissabte, 14 de novembre de 2015  
**Hora:** Des de les 16 fins les 19.30 hores  
 Masculins 16.00-18.00  
 Femenins 17.30-19.30  
**Lloc:** CAR Sant Cugat  
**Responsable:** Carles Triadó  
**Treball tècnic:** Sessió Tècnica

|         |                              |            |                    |
|---------|------------------------------|------------|--------------------|
| CL74811 | BENACH SOLE, XENIA           | 22/03/2000 | CE PENEDÈS         |
| CL79806 | CAMPOS CRESPO, NEREA         | 26/06/2001 | INDEPENDENT        |
| CT20659 | CHECA CASAS, SANDRA          | 22/09/1997 | MARTORELL AC       |
| CT22786 | CORRALIZA PADILLA, ALEJANDRO | 20/03/2000 | ISS - L'HOSPITALET |
| CL71590 | DE CAMPOS VERGES, CLAUDIA    | 14/05/2001 | CA CANALETES       |
| CT23563 | JENE VINUESA, BET            | 09/03/2001 | CA LAIETANIA       |
| CT17501 | LIEBANA JORDAN, SERGI        | 24/08/2000 | LLEIDA UA          |
| CT22065 | MARTINEZ PEÑALVER, JOAN      | 14/06/1999 | CA NOU BARRIS      |
| CT18812 | MARTINEZ ROIG, ROGER         | 11/10/1996 | AE MOLINS 2000     |
| CL71181 | MOIX FALIP, LAIA             | 17/04/2001 | CA IGUALADA        |
| CL72343 | PARIS DOMINGO, ENRIC         | 18/05/2000 | FACVAC VALLS       |
| CT22459 | PEREIRAS NEIRA, ANNA         | 02/09/2000 | ISS - L'HOSPITALET |
| CT21778 | PEREZ AMIEL, MARTA           | 27/03/1999 | JA SABADELL        |
| CT23565 | RABADAN COLL, AINA           | 14/02/2002 | CA LAIETANIA       |
| CT23521 | RAMOS GANDIA, HECTOR         | 09/03/2000 | CA IGUALADA        |
| CL72923 | REY RUIZ, PAU                | 09/07/2000 | GA LLUÍSOS MATARO  |
| CT21485 | SALVATELLA VIDAL, MARC       | 03/02/1999 | MUNTANYENC S.CUGAT |
| CL21726 | TRESENS REDON, XESC          | 03/12/1997 | U COLOMENCA AT.    |
| CT23579 | VICENTE GARCIA, MARIA        | 28/03/2001 | ISS - L'HOSPITALET |

Dia: Dissabte, 28 de novembre de 2015  
 Hora: Des de les 16 fins les 19.30 hores  
       Masculins 16.00-18.00  
       Femenins 17.30-19.30  
 Lloc: CAR Sant Cugat  
 Responsable: Carles Triadó  
 Treball tècnic: Test de contactes

|         |                         |            |                    |
|---------|-------------------------|------------|--------------------|
| CT24551 | BENACH SOLE, XENIA      | 22/03/2000 | VELOCISTES PENEDES |
| CT20659 | CHECA CASAS, SANDRA     | 22/09/1997 | MARTORELL AC       |
| CT23523 | GURI MORENO, CLAUDIA    | 01/05/1995 | CE SANT JULIA      |
| CT23563 | JENE VINUESA, BET       | 09/03/2001 | CA LAIETANIA       |
| CT24487 | MOIX FALIP, LAIA        | 17/04/2001 | CA IGUALADA        |
| CT21778 | PEREZ AMIEL, MARTA      | 27/03/1999 | JA SABADELL        |
| CT23579 | VICENTE GARCIA, MARIA   | 28/03/2001 | ISS - L'HOSPITALET |
| CT21766 | CURADO BAILINA, MESKELU | 24/06/1999 | JA SABADELL        |
| CT21132 | FABREGAS PEREZ, EDUARD  | 12/01/1997 | CA IGUALADA        |
| CT18812 | MARTINEZ ROIG, ROGER    | 11/10/1996 | ISS - L'HOSPITALET |
| CT23521 | RAMOS GANDIA, HECTOR    | 09/03/2000 | CA IGUALADA        |
| CT21485 | SALVATELLA VIDAL, MARC  | 03/02/1999 | FC BARCELONA       |
| CT21726 | TRESENS REDON, XESC     | 03/12/1997 | U COLOMENCA AT.    |

Dia: Dissabte, 28 de novembre de 2015  
 Hora: Des de les 10 fins les 14.00 hores  
       Masculins 10.00-12.00  
       Femenins 12.00-14.00  
 Lloc: CAR Sant Cugat  
 Responsable: Àlex Cristià  
 Treball tècnic: Sessió Tècnica

|                            |            |                    |
|----------------------------|------------|--------------------|
| AGUILERA CABELLO, ANDRES   | 16/01/2000 | UA TERRASSA        |
| ARISO GRACIA, MAR          | 13/01/2000 | AVINENT MANRESA    |
| BALLART VERNET, MARIA      | 29/07/1999 | CA CANALETES       |
| CAMPOS LAUDO, ORIOL        | 08/03/1999 | JA SABADELL        |
| CARVAJAL TUDELA, CLAUDIA   | 23/06/2000 | CA CANALETES       |
| COMENGE PEIRO, JOEL        | 14/02/1999 | HINACO MONZON      |
| DEIROS FERNANDEZ, PAULA    | 30/11/1999 | ADAS PROINOR       |
| DEL CERRO VILALTA, TANIA   | 31/12/1999 | FC BARCELONA       |
| FALCO VIDAL, ONA           | 01/12/1999 | FC BARCELONA       |
| FANLO HELLIN, MARTINA      | 18/08/2000 | CORNELLÀ AT.       |
| FERNANDEZ FERNANDEZ, MAYA  | 22/10/1999 | CA CASTELLAR       |
| GARCIA ROPERÓ, ANDREA      | 17/10/2000 | ISS - L'HOSPITALET |
| GRACIA GASULLA, ALEX       | 20/12/2000 | FC BARCELONA       |
| MARTIN GONZALEZ, LAIA      | 23/12/2000 | CA LAIETANIA       |
| MARTINEZ CASANOVAS, MIRIAM | 09/11/1999 | ISS - L'HOSPITALET |
| OBRADORS CARO, ALBERT      | 16/11/2000 | AVINENT MANRESA    |
| PRIETO BLASCO, OSCAR       | 20/05/1999 | FC BARCELONA       |
| QUEROL PLA, JOAN           | 08/03/1999 | CA CANALETES       |
| RODRIGUEZ LOPEZ, ALBA      | 11/08/2000 | CA LAIETANIA       |
| SANCHEZ HOMS, ALBA         | 22/04/1999 | JA SABADELL        |
| SANCHEZ POL, MARC          | 13/05/2000 | CA MALGRAT         |
| TARRAGO IBERN, BERNAT      | 14/10/1999 | CA LAIETANIA       |
| TOMEY CEBOLLERO, MARC      | 28/02/2000 | JA SABADELL        |
| TORRAS AGUILERA, ROGER     | 12/06/2000 | CA CASTELLAR       |
| VILA VILASECA, POL         | 09/05/1999 | FC BARCELONA       |
| ZEBERIO DASCA, GUILLEM     | 14/06/2001 | ISS - L'HOSPITALET |

**Dia:** Dissabte, 28 de novembre de 2015  
**Hora:** Grup 1: Des de les 16.00 fins les 17.30 hores.  
 Grup 2: Des de les 17.30 fins les 19.00 hores.  
**Lloc:** CAR Sant Cugat  
**Responsable:** Antonio Corgos  
**Treball tècnic:** Entrenament tècnic

### Grup 1

|         |                              |            |                     |
|---------|------------------------------|------------|---------------------|
| CT20651 | ADALIA AGUSTI, RAMON         | 23/11/1998 | FC BARCELONA        |
| CT22041 | ABELLO SIMON, PAU            | 11/12/1999 | AA CATALUNYA        |
| CL23759 | BADJI MANSILL, MARIA DIEBANA | 28/06/1999 | CA LAIETANIA        |
| CT23435 | BIENEFELD , ISABEL           | 23/04/2000 | CORNELLÀ AT.        |
| CL74230 | CALDITO GANDIA, AITOR        | 15/01/2002 | CA IGUALADA         |
| CT20700 | CHAMERO MEGIAS, LAURA        | 10/01/1998 | ISS - L'HOSPITALET  |
| CT20730 | ESTANGA MASSAGUER, NAIARA    | 28/04/1998 | AA CATALUNYA        |
| CT24709 | FERRON MARTINEZ, ISRAEL      | 24/03/2001 | CA MONTORNES        |
| CL23661 | GARRALAGA ALVAREZ, JULEN     | 01/07/1999 | CA GAVÀ             |
| CT23434 | GUERRA ALEJANDRE, JAIME      | 30/10/1999 | CORNELLÀ AT.        |
| CT23411 | GUINART ZAMORA, ARIADNA      | 25/08/1999 | CA CASTELLAR        |
| CT21084 | MASSA PIRES, ANNA            | 20/07/1998 | CA PALAFRUGELL-GICB |
| CT23623 | MESAS HERRANZ, GERARD        | 22/02/2000 | AVINENT MANRESA     |
| CT22597 | OSÉS FERNANDEZ, ORIOL        | 19/09/1998 | CA NOU BARRIS       |
| CT23608 | PEREZ GARRIDO, SERGIO        | 05/01/2000 | CA GAVÀ             |
| CT24570 | PEREZ MOLERO, MARIO          | 27/02/2001 | CA CANALETES        |
| CT21470 | PERPINYA PARIS, LAURA        | 13/03/1999 | AA CATALUNYA        |
| CT23607 | SAYAGO CEREZO, JULEN         | 09/09/1999 | CORNELLÀ AT.        |
| CT22412 | SEY JOBE, LAYIN              | 28/12/1998 | LLEIDA UA           |
| CT23535 | STEPHEN EKHAGUERE, SUSAN     | 23/01/2000 | LLEIDA UA           |
| CT20652 | TAHER MARTINEZ, NORA         | 02/04/1998 | FC BARCELONA        |
| CT22256 | TORO ORTIZ, DANIEL           | 09/11/1999 | MUNTANYENC S.CUGAT  |
| CT23579 | VICENTE GARCIA, MARIA        | 28/03/2001 | ISS - L'HOSPITALET  |

### Grup 2

|         |                          |            |                    |
|---------|--------------------------|------------|--------------------|
| CT24790 | BELTRI CEBRIAN, LAURA    | 25/05/2002 | VELOCISTES PENEDES |
| CT24653 | BIOH , PEPETA AGYEIWAH   | 29/04/2001 | CA VIC             |
| CT23561 | BUSCA VALLS, ROSA MARIA  | 08/05/2001 | CA LAIETANIA       |
| CT24724 | GONZALEZ MATEO, PAULA    | 27/08/2001 | PRATENC AA         |
| CL74105 | MANZANARES PEREZ, SANDRA | 13/11/2002 | UGE BADALONA       |
| CT23576 | MARTI VALLS, MARIA       | 06/06/2002 | ISS - L'HOSPITALET |
| CL73959 | MARTIN LOPEZ, NOELIA     | 23/05/2001 | UA TERRASSA        |
| CT24487 | MOIX FALIP, LAIA         | 17/04/2001 | CA IGUALADA        |
| CL73257 | MOYA MATACHANA, LAURA    | 22/07/2002 | CA NOU BARRIS      |
| CL73259 | MUAKUKU EÑESO, MELANGO   | 10/04/2002 | CA NOU BARRIS      |
| CT24703 | NAVARRO LAGLERA, ARLET   | 16/06/2001 | CA CANALETES       |
| CT25114 | OPOKU , SAVIA            | 28/03/2002 | CA VIC             |



|         |                       |            |                    |
|---------|-----------------------|------------|--------------------|
| CT23577 | PINIES PRAT, ABRIL    | 10/08/2001 | ISS - L'HOSPITALET |
| CT23565 | RABADAN COLL, AINA    | 14/02/2002 | CA LAIETANIA       |
| CT24805 | RUBIO MIRALLES, IRENE | 08/02/2002 | ISS - L'HOSPITALET |
| CT24456 | VILA SANCHEZ, DIWA    | 13/02/2001 | CORNELLÀ AT.       |
| CT24555 | VIVES GALBANY, BERTA  | 26/03/2001 | CA MONTORNES       |
| CT23827 | MANZANAL GARCIA, ANA  | 20/01/2001 | AA CATALUNYA       |

## CONCENTRACIONS SECTOR LLANÇAMENTS

Dia: Dissabte, 2 de gener de 2016  
 Lloc: CAR Sant Cugat  
 Horari: 16.00-19.00 hores  
 Responsable: Fernando Martínez (responsable Comitè Tècnic FCA Combinades i Llançaments)

### Detall de l'activitat:

- 16.00 h. Presentació
- 16.15 h. Treball tècnic dels exercicis d'halterofília aplicats als llançaments.
- 17.30 h. Entrenadors. Taula rodona sobre el treball de força en els llançaments des de les categories de promoció fins l'alt nivell. Exposició a càrrec dels entrenadors especialistes Manuel Alique i Victor Llevot.
- 17.30 h. Atletes. Xerrada sobre el camí a l'alt nivell des de dins a càrrec d'un atleta d'alt nivell català

|         |                           |            |                    |
|---------|---------------------------|------------|--------------------|
| CT22762 | ABRADO GROSS, POL         | 25/03/2000 | MUNTANYENC S.CUGAT |
| CT22958 | CARRILLO CASTRO, ALBA     | 17/06/2000 | LLEIDA UA          |
| CT24650 | CASAS PERRAMON, ALEIX     | 05/04/2001 | AVINENT MANRESA    |
| CL25398 | CASTELLS LLACH, JULIA     | 23/12/2000 | CA CANALETES       |
| CT24572 | COGUL GUARDIOLA, DANIEL   | 09/12/2001 | LLEIDA UA          |
| CT23580 | ESTEVE GARCIA, ARIADNA    | 11/01/2000 | CA GAVÀ            |
| CT22906 | HERRERO MORENO, DAVID     | 01/04/2000 | JA SABADELL        |
| CT17501 | LIEBANA JORDAN, SERGI     | 24/08/2000 | LLEIDA UA          |
| CT24712 | MAÑE GARCIA, IVAN         | 18/05/2000 | CA CALELLA         |
| CT23067 | MARTIN MARTINEZ, DAVID    | 10/07/2000 | AVINENT MANRESA    |
| CT24566 | MONTAÑES ARBO, MONTSERRAT | 22/02/2001 | CA TARRAGONA       |
| CT23584 | MORRAJA MOSTAZO, OLGA     | 29/09/2000 | CA OLESA           |
| CT24720 | MUR RODRIGUEZ, MARIA      | 25/05/2001 | MUNTANYENC S.CUGAT |
| CT24675 | PESO KEYER, VICTOR        | 08/05/2001 | CA GAVÀ            |
| CT22439 | SELLARES ALTIMIRA, JUDITH | 13/04/2000 | AVINENT MANRESA    |
| CT24455 | VEGA PALOMINO, IRENE      | 02/04/2001 | CORNELLÀ AT.       |

## CONCENTRACIONS SECTOR MARXA

El sector de marxa del Comitè Tècnic de la Federació Catalana d'Atletisme organitza una concentració el proper dissabte dia 19 de desembre, a la que es convoca als següents atletes i els seus entrenadors personals.

Les dades de la concentració són:

Dia: **Diumenge, 29 de novembre de 2015**

Hora: Des de les 10.00 fins les 12.30 hores

Lloc: CAR Sant Cugat

Responsable: Valentí Massana

Treball tècnic: Entrenament per avaluar el rendiment d'atletes de les categories cadet, juvenil i junior. cadets masculins i femenins: 3000 m m., juvenils masculins i femenins: 5000 m m., juniors masc. i fem.: 7000 m m.

Els interessats hauran de confirmar la seva assistència abans del **dimecres 25 de novembre** enviant un correu a [david@fcatalisme.cat](mailto:david@fcatalisme.cat).

|         |                             |            |                    |
|---------|-----------------------------|------------|--------------------|
| CT22264 | BALLESTER TATARET, GABRIEL  | 26/11/1999 | MUNTANYENC S.CUGAT |
| CT19153 | BOCOS NAVARRO, DANIEL       | 01/06/1998 | ISS - L'HOSPITALET |
| CT23310 | CAMPINS PITART, FERRAN      | 23/07/2000 | UA TERRASSA        |
| CT20930 | CANO VEGAS, TABATA          | 18/11/1998 | SIMPLY-SCORPIO 71  |
| CL70472 | CASASOLA MARTINEZ, MARIA    | 10/02/2002 | CA VILADECANS      |
| CT20889 | CASTEJON LATRAS, ALICIA     | 26/05/1999 | ISS - L'HOSPITALET |
| CL74164 | CEMBORAIN VALDEVIRA, VICTOR | 14/11/2002 | CA VILADECANS      |
| CT21210 | CERRO GUDIÑO, KEVIN         | 06/05/1998 | CORNELLÀ AT.       |
| CT22421 | DE TOMAS PASCUAL, ALEXANDER | 19/07/1999 | ISS - L'HOSPITALET |
| CT23321 | DE TORRES GIMENO, JULIA     | 14/07/2000 | CORNELLÀ AT.       |
| CT20773 | DOMINGUEZ VILCHEZ, ANA      | 23/07/1998 | JA SABADELL        |
| CT22871 | FREIXAS ANGUERA, GEMMA      | 01/12/2000 | ISS - L'HOSPITALET |
| CT22472 | GARCIA ROVIRA, MARIONA      | 13/03/2000 | AA CATALUNYA       |
| CL71458 | GASSO DUOCASTELLA, PAU      | 07/06/2002 | AVINENT MANRESA    |
| CT23208 | GUI TO VILARDELL, TON       | 12/09/2000 | AVINENT MANRESA    |
| CT23568 | GUTIERREZ ORTEGA, ALEX      | 17/10/2001 | UA TERRASSA        |
| CT23313 | JIMENEZ ISABAL, DANIEL      | 19/05/2000 | CA CANALETES       |
| CL74170 | MARTINEZ BELTRAN, MARINA    | 19/01/2002 | CA VILADECANS      |
| CL73965 | MARTINEZ LUCEÑO, AINHOA     | 09/11/2001 | UA TERRASSA        |
| CT22938 | MASSANA BANQUELLS, ANGELS   | 15/03/2000 | MUNTANYENC S.CUGAT |
| CL72434 | MCGRATH BENITO, PAUL        | 07/03/2002 | CA GAVÀ            |
| CL70807 | MUÑOZ MOLINA, AINA          | 22/06/2001 | CA CASTELLAR       |
| CT22157 | MUÑOZ NAVARRO, EVA          | 20/06/1999 | AVINENT MANRESA    |
| CT20970 | NICOLAS SOLA, MARIA         | 30/06/1998 | AA CATALUNYA       |
| CL70671 | PALOMERO DONADEU, ALEXIA    | 19/11/2002 | AA CATALUNYA       |
| CT21212 | PI PORTET, MAX              | 22/12/1998 | AA CATALUNYA       |
| CT22457 | PUEYO ARTERO, JOAQUIM       | 20/03/2000 | ISS - L'HOSPITALET |
| CL77009 | PUEYO REPULLO, JAUME        | 12/10/2001 | CA MONTORNES       |
| CL72498 | RIBAS CALM, MARIA           | 18/05/2001 | GEIE GIRONÍ        |
| CT21856 | RODRIGUEZ ORTEGA, ANDREI    | 08/09/1999 | CORNELLÀ AT.       |
| CL71653 | ROMEO BARCELO, ALBERT       | 08/12/2002 | CA CANALETES       |
| CT21488 | RUIZ BETLEJ, GEORGINA       | 02/07/1999 | GIRONA C.BRAVA-CAP |
| CL76885 | SANCHEZ NOVENSA, JOEL       | 06/07/2000 | CA CANALETES       |





|         |                         |            |                    |
|---------|-------------------------|------------|--------------------|
| CL76818 | TEIJEIRO GAMEZ, IRIA    | 02/09/2002 | CA CANALETES       |
| CT22452 | TORNER CABOT, SERGI     | 10/07/2000 | ISS - L'HOSPITALET |
| CL73503 | TURDIU CUNILLERA, JULIA | 05/02/2002 | CE PENEDÈS         |
| CL71676 | URRUTIA HERRERA, MIREIA | 04/03/2000 | CA CANALETES       |
| CT23324 | VERA MASSANA, RUBEN     | 27/08/1999 | CORNELLÀ AT.       |

## ATLETES CATALANS BECATS PER LA FCA

### CENTRE D'ALT RENDIMENT SANT CUGAT

#### BECA INTERNA

ESTANGA MASSAGUER, NAIARA  
FABREGAS PÉREZ, EDUARD  
GARCIA MUNTANE, SHEILA  
GARCIA VILALTA, ESTELA  
JUAREZ GALLARDO, MAR  
LARA PÉREZ, CRISTINA  
MATSUOKA SATORRAS, JORDI YOSHINORI  
PI PORTET, ALEIX  
SANCHEZ ALONSO, MARC  
SOLA SANJUAN, AARON  
VILA VILASECA, POL

#### BECA ENTRENAMENT

BESTUE FERRERA, ELLA  
CALVERAS BARAT, DÉBORA  
CLEMENTE MARTÍ, LAURA  
CLEMENTE MARTI, MONICA  
DEL CERRO VILLALBA, TANIA  
GUERRERO PLAZA, MARC  
HERNANDEZ GUARDIOLA, M. CARIDAD  
MONDRIA ALVAREZ, MARCEL  
ORTEGA ROZALÉN, JOSÉ JAVIER  
TRIADÓ SUBIRANA, CARLES

#### BECA MIXTA

COLL SICLUNA, VICTOR  
CURADO BAILINA, MESKELU  
DEL CERRO VILALTA, NOEL-AMAN  
DIEZ IBAÑEZ, ANDREA  
DIEZ IBAÑEZ, ROBERT  
LLOBERA MIRÓ, ELENA  
RODES LLORENS, NIL  
ROLDAN MARTÍNEZ, FRANCISCO  
SALAS PLANAS, CORA  
VICO RIOS, MAR

#### BECA SEGUIMENT

AGUILERA CABELLO, ANDRES  
ARISO GRACIA, MAR  
CARNICERO FERNANDEZ, SAMUEL  
CLEMENTE MARTI, RICARD  
COBO ORCOYEN, CRISTINA  
COMENGE PEIRÓ, JOEL  
DONAIRE OLANDA, TYRONE  
FERNÁNDEZ CABRERA, JORGE  
FLORENZA NOVIALS, MARC  
GARCIA LANZAS, ESTER  
GOMÀ ROCA, ROGER  
GOMEZ ESCUDERO, IKER  
MALEVICH, DASHA  
ROYO SAMPER, MIREIA  
LÓPEZ LÓPEZ, PAULA  
TOMEY CEBOLLERO, MARC  
VIÑAS PICAZO, MARIO

### CCTE ESPLUGUES DE LLOBREGAT

#### BECA MIXTA

CAMINS VILA, NEUS  
CERRO GIDIÑO, KEVIN  
NASARRE GUILLAMÓN, SONIA  
VICENTE GARCIA, MARIA  
VILCHES LUENGO, MARTA

#### BECA SEGUIMENT

OLASOLO ARTERO, CARLES  
ROCA CARRERAS, JAN

#### BECA ENTRENAMENT

CHAMERO MEGIAS, LAURA  
GALLEGO SOTELO, SARA  
NAVARRO FERRERES, JOAN FRANCESC  
OBRADORS BARÓ, ANNA

## CTE TERRES DE L'EBRE

### BECA ENTRENAMENT

BONFANTI LLAMBRICH, ALESSANDRO

CERVELLERA DOMÍNGUEZ, JON

LÓPEZ MAGRIÑÁ, CRISTINA

REVERTE MARTINEZ, JULIA

### BECA SEGUIMENT

BONET BUSTOS, NATALIA LOURDES

GILABERT ESPINOS, JOSEP

MASCARELL BES, SERGI

PLA PAGA, ANNA

## CT LLEIDA

### BECA INTERNA

CABANAS TIRAPU, BERTA

## ESCOLA CATALANA ENTRENADORS D'ATLETISME

### FORMACIÓ TÈCNICS

Enguany, la Federació Catalana d'Atletisme té la intenció d'organitzar els dies 15, 16, 17, 22, 23 i 24 de juliol a la localitat d'Amposta un nou curs de formadors d'atletisme.

Aquest curs vol respondre a la necessitat d'impartir uns coneixements bàsics de les tècniques atlètiques a persones vinculades amb l'atletisme que habitualment ajuden en els diferents clubs catalans en les categories de promoció. La FCA reconeixerà aquesta formació dins les categories de benjamí, aleví i infantil.

El curs tindrà una formació lectiva de 34 hores presencials i es desenvoluparà com determina l'horari adjunt

|                         |                                       |
|-------------------------|---------------------------------------|
| Divendres, 15 de juliol | 18.00-22.00 hores                     |
| Dissabte, 16 de juliol  | 09.00-13.00 hores / 15.00-19.00 hores |
| Diumenge, 17 de juliol  | 09.00-14.00 hores                     |
| Divendres, 22 de juliol | 18.00-22.00 hores                     |
| Dissabte, 23 de juliol  | 09.00-13.00 hores / 15.00-19.00 hores |
| Diumenge, 24 de juliol  | 09.00-14.00 hores                     |

**TOTAL: 29 alumnes**