

JORNADA DEL PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓ DEPORTIVA 2023 MARXA ATLÈTICA

La **Federació Catalana d'Atletisme i la Real Federación Española de Atletismo**, desenvolupant el **Programa Nacional de Tecnificació Deportiva (PNTD) 2023**, organitzaran la següent jornada de Formació Tècnica d'Especialització i Seguiment d'atletes amb els seus entrenadors el dissabte 28 d'octubre de 2023 al CAR de Sant Cugat.

La jornada està adreçada a atletes i entrenadors/es del sector de marxa atlètica de la categoria sub 16. A aquestes jornades podran assistir els/les atletes convocats/des i els/les seus/seves entrenadors/es personals de forma conjunta (únicament per a tècnics i atletes amb llicència RFEA o FCA 2023).

La confirmació d'assistència té com a data límit el proper dimecres 25 d'octubre, mitjançant un correu electrònic a david@fcataletisme.cat

Atletes convocats/des

CT 677	AIXALA MONTULL, LAIA	15/09/2008	Lleida UA
CT 779	CALVERAS FERRER, PAU	22/07/2009	CA Vic
CL 10653	CAPELL QUIROS, KEREN	12/11/2009	CE Penedès
CT 2142	CARRASCO LOPEZ, ADRIAN	09/05/2009	Runners El Vendrell
CT 937	ELVIRA MARTIN, BIEL	20/11/2008	CA Viladecans
CT 773	FERRIZ NUÑEZ, NÚRIA	21/02/2008	AA Catalunya
CT 992	FLORES LOPEZ-PASCA, BRU	25/03/2009	Lleida UA
CT 868	LÓPEZ ARIAS, ORIOL	06/02/2008	UA Barberà
CT 8349	MIRALLES CLARAMUNT, LAIA	10/04/2008	CA Viladecans
CT 1409	MORENO PEGUERO, ANDREA	04/04/2008	L'Hospitalet At.
CT 2116	PUJOL ESCOLA, ABEL	13/08/2009	UGE Badalona
CT 1182	RUBIO VILLACAMPA, CLÀUDIA	08/05/2008	CA Viladecans
CT 39	SAÑAS CAPDEVILA, NÚRIA	16/05/2008	CA Vic
CT 2131	SERRAS VIEGUEZ, QUERALT	14/08/2009	CA Granollers
CT 2177	SUÀREZ PIZA, MARC	29/04/2009	CA Tarragona

Entrenadors/es convocats/des

CA 2813	AIXALÀ, CULLERÉ, EDUARD
CA 22015	ALONSO RODA, ERNESTO
CA 2155	CASTRO NUÑEZ, MANUEL
TC 38	FERNÀNDEZ FERNÀNDEZ, MAYA
CA 22042	SANCHEZ BUSTOS, ROBERTO

Dades de l'activitat

Dia:	Dissabte, 28 d'octubre de 2023
Lloc:	CAR Sant Cugat
Prova:	Marxa Atlètica
Coordinador:	Sergi Calatayud Masip
Entrenador Especialitzada RFEA	Daniel Jacinto Garzón

Objectiu de la jornada

Planificació d'una temporada per a categoria Sub16. Exercicis específics de treball de la cadena postural tenint en compte braceig coordinat amb el tronc superior i inferior per a la millora tècnica de marxa, amb l'objectiu d'aconseguir marxar de manera més fàcil i econòmica d'esforç davant el canvi de distància.

Programa de la jornada

Horari	Activitat	Contingut
13.30-15.00h	Recepció Atletes i Entrenadors	Dinar
15.30-16.30h	Sessió teòrica entrenadors	Sessió teòrica sobre planificació de temporada per a categoria Sub16 per entrenadors
16.30-19.00h	Sessió pràctica	Treball de la cadena postural per treballar la coordinació del tronc superior i inferior per la millora de l'eficiència marxant.
19.15-19.45h	Sessió teòrica atletes	Sessió xerrada sobre la motivació durant l'entrenament i la competició
19.45h	Finalització de la jornada	Finalització de l'activitat i comiat dels/les participants per part del coordinador.

NOTES IMPORTANTS

- 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.
- Els/les atletes participants en aquesta jornada hauran de presentar degudament emplenat el document d'autorització que s'adjunta abans del començament de l'activitat.

A lliurar al responsable de l'activitat en el moment d'incorporació a la jornada

En/na _____

com a pare/mare/tutor de _____

dona el seu permís per tal que el/la seu/seva fill/filla prengui part de la jornada del Programa Nacional de Tecnificació Deportiva que tindrà lloc el dissabte 28 d'octubre de 2023 al CAR de Sant Cugat.

Així mateix informa que el/la seu/seva fill/a/pupil té necessitat d'atenció especial per causa de les següents particularitats:

(al·lèrgies, medicacions, malalties, etc.)

Signatura

NOM I COGNOMS PARE/MARE/TUTOR

DNI PARE/MARE/TUTOR

TELÈFONS CONTACTE PARE/MARE/TUTOR