

# 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 diumenge 29 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 18. 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@fcatalletisme.cat](mailto:david@fcatalletisme.cat)

## Atletes convocats/des

CT 869	AUBIA GARCIA, NAIA	16/09/2007	UA Barberà
CT 172	BALLESTER TATARET, ELIES	22/07/2006	FC Barcelona
CT 192	CARRASCO LOPEZ, AINHOA	16/08/2006	Avinent Manresa
CT 231	FERNANDEZ GALIÑANES, URIEN	25/05/2006	Barcelona AC
CT 516	GARCIA ROMERAL, CARLA	23/02/2007	CA Viladecans
CT 259	JIMENEZ NICOLAU, MARTA	23/10/2006	AA Catalunya
CT 1372	JUAN GARCIA, GAL·LA	25/06/2007	CA Granollers
CT 291	MARTINEZ FERNANDEZ, ALEJANDRO	14/09/2006	AA Catalunya
CT 298	MOLINA ESPARTERO, IVAN	19/01/2006	CA Laietània
CT 518	MORALES GONZALEZ, LUCIA	31/08/2007	Unió Colomenca At.
CL 76121	PUJOL OLIVA, LAIA	28/02/2007	Avinent Manresa
CT 89	SANCHEZ PLA, CLAUDIA	05/03/2006	Lleida UA
CT 22	SANTACREU CALATAYUD, SOFIA	07/02/2006	JA Sabadell
CT 29377	SUAREZ PIZA, JULIA	05/11/2006	CA Tarragona
CT 2051	TORRES AUBERNI, GINA	25/08/2007	Lleida UA

## Entrenadors/es convocats/des

CA 22015	ALONSO RODA, ERNESTO
CA 27040	CALATAYUD MASIP, SERGI
CA 2155	CASTRO NUÑEZ, MANUEL
TC 38	FERNANDEZ FERNANDEZ, MAYA
CA 25897	MASSANA GRÀCIA, VALENTÍ
CA 2778	PERA SANCHEZ, RAMON
CA 22052	SANCHEZ BUSTOS, ROBERTO

## Dades de l'activitat

Dia:	Diumenge, 29 d'octubre de 2023
Lloc:	CAR Sant Cugat
Prova:	Marxa atlètica
Coordinador:	Jose Manuel Rodríguez Aguilar
Entrenador Especialitzada RFEA	Daniel Jacinto Garzón

## Objectiu de la jornada

Planificació d'una temporada per a categoria sub18. 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
9.30-11.30 h	Recepció d'entrenadors/es i sessió teòrica	Recepció d'entrenadors/es per part del coordinador de l'activitat i sessió teòrica sobre planificació de temporada per a categoria Sub18
11.45-13.45	Recepció d'atletes i sessió pràctica	Recepció d'atletes i treball pràctic en pista d'exercicis de millora de tècnica de marxa.
14.00-15.30	Dinar i descans	
15.45-16.30	Formació	Xerrada per a atletes sobre motivació en la competició.
16.30-18.15	Sessió pràctica	Treball de la cadena postural per treballar la coordinació del tronc superior i inferior per la millora de l'eficiència marxant.
18.15	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 diumenge 29 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**