

JORNADA DEL PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓ DEPORTIVA 2023 TRIPLE SALT

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 4 de novembre de 2023 al CAR de Sant Cugat.

La jornada està adreçada a atletes i entrenadors/es de triple salt de les categories Sub 16 i 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 dimarts 31 d'octubre, mitjançant un correu electrònic a david@fcatalletisme.cat.

Atletes convocats/des

CT 455	ABADIAS PISA, ARIADNA	01/07/2007	AA Catalunya
CT 1662	ARANDA BOU, QUERALT	30/12/2008	Club Atlètic Vic
CT 1431	CAPARROS MONTERO, PAU	27/01/2007	Club Atletisme Montornès
CT 2253	DE LA LLAVE GONZALEZ, DAVID	13/06/2008	CA Ascó Ribera D'Ebre
CT 765	FRANCO PLA, JUDIT	14/05/2008	AA Catalunya
CT 731	KHOUMI HMIDOUCH, AICHA	23/02/2007	JA Sabadell
CT 997	LATORRE FIESTRAS, GERARD	10/04/2008	Lleida UA
CT 2259	VIDAL PINO, MARTI	20/01/2008	Martorell Athletic Club

Entrenadors/es convocats/des

CA 28527	CODÓ BAS, MAR
CA 7064	CONESA ROS, SEBASTIAN
TC 46	RIVEIRO LAZARO, JOSHUA

Dades de l'activitat

Dia:	Dissabte, 4 de novembre de 2023
Lloc:	CAR Sant Cugat
Prova:	Triple Salt
Coordinador:	Cora Salas Planas
Entrenador especialitzat RFEA	Héctor Sánchez Fernández
Ponent convidat:	Ventura Ferrer (estudis biomecànics competició)

Objectiu de la jornada

Tècnica de la cursa
Pràctica de les transicions del hop al step i del step al jump
Transicions al salt complet

Programa de la jornada

Horari	Activitat	Contingut
9.45-11.15 h	Recepció d'entrenadors/es	Sessió teòrica sobre el model tècnic
11.15-13.30	Recepció d'atletes	Treball pràctic sobre transicions de les diferents fases del salt
14.00-15.30	Dinar i descans	
15.30-16.45	Formació	Xerrada per a atletes sobre el treball d'un laboratori de biomecànica, com s'hi treballa i amb quina finalitat
17.00-18.30	Sessió pràctica	Treball pràctic sobre el model tècnic
18.30	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.
- En el moment de la confirmació d'assistència s'haurà de comunicar si atletes o entrenadors/es pateixen alguna al·lèrgia o intolerància alimentària

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 de de novembre 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
