

ACTIVITAT DE TANQUES

AL CAR DE SANT CUGAT

El sector de tanques **del Comitè Tècnic de la Federació Catalana d'Atletisme**, organitza la següent jornada de seguiment, **el proper dissabte 28 d'octubre** a la que es convoca als/les següents atletes i els/les seus/seves entrenadors/es personals (amb llicència de tècnic FCA o RFEA) que se citen a continuació.

Atletes convocats/des

Tanques curtes

CT 767	ALFONSO FALGOSA, PAULA	23/08/2008	AA Catalunya
CT 2248	CHOUACHOUA VALLS, ROGER	16/08/2008	CA Granollers
CT 675	CURTO GARCIA, ADRIANA	14/08/2009	Dinami-k CA Vilanova
CT 1546	ENRIQUE AMADAS, MARC	22/02/2008	UA Terrassa
CT 1397	ESCALERA CANELA, MARTA	22/08/2008	Avinent Manresa
CT 2206	FERRE TORT, AINA	09/05/2009	CA Cambrils
CT 2204	HERNANDEZ ROMERO, MANEL	12/12/2008	CA Molins
CT 2196	HERNANDEZ SANCHEZ, MATIAS	26/12/2008	CA Tarragona
CT 1778	INGOUVILLE RIVAS, SANCHO	03/01/2008	L'Hospitalet At.
CT 1960	JUNYENT RIBALTA, MERCE	08/05/2008	Avinent Manresa
CT 997	LATORRE FIESTRAS, GERARD	10/04/2008	Lleida UA
CT 2241	LIU , QIXIANG	24/07/2009	CA Sant Andreu de la Barca
CT 2148	MORENO MIRON, PAU	28/06/2008	FACVAC Valls
CT 2237	NEVADO BRAVO, AROA	15/03/2009	CA Sant Andreu de la Barca
CT 2328	POU OLIVE, ETNA	10/03/2009	Andorra At.
CT 1568	QUERALT MORALES, JANA	18/05/2009	Lleida UA
CT 1391	SERRANO SALLERAS, ADA	24/05/2008	CA Figueres
CL 9972	SLILAM , ANWAR	18/10/2009	CA Figueres
CT 2238	TORRAS SALA, ETNA	25/05/2008	CA Igualada

Tanques llargues

CT 767	ALFONSO FALGOSA, PAULA	23/08/2008	AA Catalunya
CT 2316	ARMENTEROS CUEVAS, ALEX	14/10/2008	UA Barberà
CT 2401	BASCONES REJAS, ANDREA	02/01/2009	CA Sant Just
CL 1939	CRUZADO HERNANDEZ, JOAN	10/11/2008	CA Gavà
CT 1311	DOMENECH COLMENERO, MARC	19/01/2008	CA Lloret-La Selva
CT 2418	FERRAN JIMENEZ, GUILLEM	08/03/2008	CA Tarragona
CT 2007	GOMEZ CARMONA, JOAN	11/11/2008	AA Catalunya
CT 678	MARCH LLOBERA, MARIA	10/09/2008	AA Xafatolls
CT 1568	QUERALT MORALES, JANA	18/05/2009	Lleida UA
CT 2146	ROBLEDO SAAVEDRA, HECTOR	17/05/2009	CA Canaletes
CL 4797	SALVÀ GARCIA, OTGER	23/11/2008	CA Calella
CT 2412	SOCORO BONET, JANA	19/08/2008	Cornella Athletic
CT 2224	VALLBONA RAMOS, ABRIL	03/02/2009	Avinent Manresa

Les dades de l'activitat són:

Dia:	Dissabte, 28 d'octubre de 2023
Lloc:	CAR Sant Cugat
Coordinadors jornada:	Equip tècnic del sector de tanques de la FCA: Joaquim Garcia Romera Àlex Mancheño Pérez

Programa sessió

Tanques curtes

Horari: 9.00-13.30 h

- 09.00 h. Rebuda participants
- 09.15-10.00 Reunió de sector i explicació de la concentració
- 10.15-11.15 Escalfament i valoracions generals
- 11.00 *Incorporació d'atletes convocats/des en tanques curtes i llargues (*)*
- 11.15-13.30 Sessió específica
 - Treball tècnic sobre tanques en doble recolzament
 - Sortides a 1a. tanca
 - Treball rítmic en espais reduïts
- * 13.30-15.00 Dinar
- * 15.00 Finalització de la jornada

Tanques llargues

Horari: 15.00-19.00 h

- 15.00 Rebuda participants.
- 15.15-16.00 Reunió de sector i explicació de la concentració
- 16.15-17.15 Escalfament i valoracions generals
- 17.15-19.00 Sessió específica
 - Treball tècnic sobre tanques en doble recolzament
 - Treball rítmic en espais variables
- 19.00 h. Finalització de la jornada

() Amb l'objectiu d'evitar la repetició de continguts, aquells/es atletes convocats/des a les sessions de tanques curtes (matí) i llargues (tarda), s'incorporaran a la concentració a l'inici de la sessió específica de tanques curtes (11.00 h.)*

CONFIRMACIÓ D'ASSISTÈNCIA

Per escrit amb límit dilluns 23 d'octubre, a david@fcatletisme.cat **AQUESTA DATA ÉS IMPRORRIGABLE.**

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.
- Per a un bon desenvolupament de l'activitat, els/les atletes hauran de portar un artefacte de la seva modalitat i categoria.