

## JORNADA DEL PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓ DEPORTIVA 2023 SALT DE LLARGADA

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 11 de novembre de 2023 al CAR de Sant Cugat.

La jornada està adreçada a atletes i entrenadors/es de salt de llargada 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 7 de novembre, mitjançant un correu electrònic a [david@fcatletisme.cat](mailto:david@fcatletisme.cat).

### Atletes convocats/des

CT 2258	ANDREU GERIQUE, MIQUEL	12/05/2008	Martorell AC
CT 675	CURTO GARCIA, ADRIANA	14/08/2009	Dinami-k CA Vilanova
CT 1546	ENRIQUE AMADAS, MARC	22/02/2008	UA Terrassa
CT 1494	FONT GIRONES, GUILLEM	18/04/2007	Cornellà At.
CT 931	HURTADO CAMPS, MARTINA	19/09/2008	L'Hospitalet At.
CT 1465	JIMENEZ GARCIA, VICTOR	25/05/2008	CA Tarragona
CT 2239	MORENO ALCALA, BLANCA	10/08/2009	CA Igualada
CT 934	REVERTE REVERTE, MARIA	06/02/2007	UA Montsià

### Entrenadors/es convocats/des

CA-20659	CECILIA GALLEGRO, PAU
CA-27968	EGEA RIBERA, PILAR
CA-21475	MANCHEÑO PEREZ, ÀLEX
CA-28143	RAMOS SANZ, SANTI
CA-27531	REVILLA REVILLA, ADRIAN

### Dades de l'activitat

Dia:	Dissabte, 11 de novembre de 2023
Lloc:	CAR Sant Cugat
Prova:	Salt de llargada
Coordinadora:	Cora Salas Planas
Entrenador especialitzat RFEA	Eduardo Rodríguez Lobo
Ponent convidat:	Ventura Ferrer (estudis biomecànics competició)

### Objectiu de la jornada

Tècnica de cursa.

Treball d'enllaç de cursa-batuda.

Transicions al salt complet.

### Programa de la jornada

Horari	Activitat	Contingut
10.15-11.15 h	Recepció d'entrenadors/es	Sessió teòrica sobre el model tècnic
11.30-13.45	Recepció d'atletes	Treball pràctic sobre la tècnica de cursa en el talonament
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 11 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**