

## JORNADA DEL PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓ DEPORTIVA 2023

### TANQUES

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 tanques 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 dimecres 8 de novembre, mitjançant un correu electrònic a [david@fcatletisme.cat](mailto:david@fcatletisme.cat)

#### Atletes convocats/des

CT 678	MARCH LLOBERA, MARIA	10/09/2008	AA Xafatolls
CT 675	CURTO GARCIA, ADRIANA	14/08/2009	Dinami-K CA Vilanova
CT 1568	QUERALT MORALES, JANA	18/05/2009	Lleida UA
CT 2148	MORENO MIRON, PAU	28/06/2008	FACVAC Valls
CT 997	LATORRE FIESTRAS, GERARD	10/04/2008	Lleida UA
CT 767	ALFONSO FALGOSA, PAULA	23/08/2008	AA Catalunya
CT 2316	ARMENTEROS CUEVAS, ALEX	14/10/2008	UA Barberà
CT 2248	CHOUACHOUA VALLS, ROGER	16/08/2008	CA Granollers
CT 1397	ESCALERA CANELA, MARTA	22/08/2008	Avinent Manresa
CT 2007	GOMEZ CARMONA, JOAN	11/11/2008	AA Catalunya
CT 2196	HERNANDEZ SANCHEZ, MATIAS	26/12/2008	CA Tarragona
CT 1960	JUNYENT RIBALTA, MERCE	08/05/2008	Avinent Manresa
CT 2241	LIU , QIXIANG	24/07/2009	CA Sant Andreu
CT 2146	ROBLEDO SAAVEDRA, HECTOR	17/05/2009	CA Canaletes
CT 2224	VALLBONA RAMOS, ABRIL	03/02/2009	Avinent Manresa

### Entrenadors/es convocats/des

CA 28765	ACERA RODRIGUEZ, SERGIO
CA 26747	CARRILLO SERRADELL, FRANCESC
CA 7064	CONESA ROS, SEBASTIAN
CA 27968	EGEA RIBERA, M. PILAR
TC 46	LEON RODRIGUEZ, AKETZA
CA 18015	LLONCH ARNEDO, PERE
CA 28081	LOPEZ HORTAL, GUILLERMO
CA 5875	MARTI PLA, M. ALBA
CA 22034	MIRO ANDREU, JORDI
CA 24854	PEDROTTI SALODINI, DANIELE
CA 16597	PORRAS LOPEZ, SALVADOR
CA 27271	TORRESCASANA QUINTANA, EULALIA
CA 26650	TORTOSA PRADILLO, FERRAN

### Dades de l'activitat

Dia:	Dissabte, 11 de novembre de 2023
Lloc:	CAR Sant Cugat
Prova:	Tanques
Coordinador:	Carles Lorente
Entrenador Especialitzada RFEA	Jorge Marin

### Objectiu de la jornada

Objectius tècnics: Conèixer i millorar conceptes tècnics sobre la tanca i rítmic entre elles. Tant pel 100 m.t. com pel 300 m.t.

Objectius esportius: Establir les bases per desenvolupar un ritme entre tanques que permetrà millorar el rendiment en curses de tanques, tant pel 100 m.t. com pel 300 m.t. sos.

### Programa de la jornada

Horari	Activitat	Contingut
10.00 h.	Recepció d'entrenadors/es i atletes	Presentació i rebuda
10.15-11.15	Part teòrica	Presentació conjunta sobre característiques tècniques de les tanques.
11.30-13.30	Part pràctica	Ecalfament específic i conceptes tècnics
14.00 h.	Dinar	
16.30-17.30	Part teòrica	Conceptes rítmics de les tanques
17.45-19.45	Part Pràctica	Treball pràctic del ritme entre tanques

## 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 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**