

## 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 diumenge 12 de novembre** 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 29785	AGUILAR CASANOVA, RAÚL	09/10/2006	UA Terrassa
CT 68	HERNÁNDEZ GOMEZ, HUGO	01/06/2007	UA Terrassa
CT 1405	HERREROS SOLA, POL	19/08/2005	Andorra At.
CT 1916	JIMÉNEZ TOMBARELLI, LUCÍA	20/03/2007	L'Hospitalet At.
CT 731	KHOUMI HMIDOUCH, AICHA	23/02/2007	JA Sabadell
CT 2430	MARTÍNEZ LACALLE, XAVIER	03/10/2005	CA Canaletes
CT 892	MEDINA VIGER, ÈLIA	07/01/2006	Pratenc AA
CT 753	MIGUEL LEÓN, NOA	11/05/2007	Runners El Vendrell
CT 2198	MONTSERRAT VILAR, MARTINA	30/03/2006	CA Vilafranca
CT 27225	PAGÈS MABOKA, LERATO	14/04/2005	Andorra At.
CT 332	PRIEGO CAZORLA, ADRIAN	10/08/2005	UA Terrassa
CT 28619	RODRÍGUEZ JUAN, PAULA	20/07/2006	CM Sant Cugat
CT 369	SHARMA SORRIBES, NIL	21/01/2006	AA Catalunya
CT 29813	STEFANOV YANKOV, MARIO	24/04/2007	CA Ascó Ribera D´Ebre
CT 967	VARGAS VICENTE, SERGIO	25/05/2005	Cornella Athletic
CT 1520	VIÑALS CALIXTO, ALBA	01/12/2007	Andorra At

#### Llargues

CT 729	ÁLVAREZ DOMÍNGUEZ, ÉRIC	19/03/2007	L'Hospitalet At.
CT 2320	CARBALLO RISCO, AROA	04/02/2006	Andorra At.
CT 579	CASSIDY NARVAIZA, MAX	27/03/2006	L'Hospitalet At.
CT 737	CATOT MUNCUNILL, JAN POL	21/07/2006	Avinent Manresa
CT 1231	EGUSQUIZA PETRAKOVICOVA, MAREK	09/09/2007	CA Lloret-La Selva
CT 232	FERNÁNDEZ MEDINA, DIANA	13/04/2006	Lleida UA
CT 28627	HURTADO CAMPS, JANA	10/07/2005	L'Hospitalet At.
CT 28657	LAHOSA CALVO, JULIA	09/05/2006	CA Parets
CT 364	SANTACANA BASTIDA, HELENA	20/09/2006	CM Sant Cugat
CT 1520	VIÑALS CALIXTO, ALBA	01/12/2007	Andorra At.
CT 562	VIÑALS CALIXTO, DUNA	01/06/2006	Andorra At.
CT 386	ZUNINO VUJICHICH, MARTINA	31/10/2006	CM Sant Cugat

**Les dades de l'activitat són:**

<b>Dia:</b>	Diumenge, 12 de novembre de 2023
<b>Lloc:</b>	CAR Sant Cugat
<b>Coordinadors jornada:</b>	Equip tècnic del sector de tanques de la FCA: Joaquim Garcia Romera Àlex Mancheño Pérez

**Programa sessió****Tanques llargues****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
- 11.15-13.30
  - Bateria de tests de Bosco
  - Sessió específica
    - Treball tècnic sobre tanques en doble recolzament + Ritmes dissociats
    - Valoració Perfil F-V-P acceleració
    - Treball rítmic en ½ espai de competició
- \* 13.30-15.00 Dinar
- \* 15.00 Finalització de la jornada

**Tanques curtes****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
  - Bateria de tests de Bosco
  - Sessió específica
    - Treball tècnic sobre tanques en doble recolzament + Ritmes dissociats
    - Valoració Perfil F-V-P acceleració
    - Sortides a 2a. i 3a. tanca
    - Treball rítmic en espais reduïts
- 19.00 h. Finalització de la jornada

## CONFIRMACIÓ D'ASSISTÈNCIA

Per escrit amb límit dilluns 6 de novembre, a [david@fcatletisme.cat](mailto: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.