# CIRCULAR 195-2026.
## SESIÓN TÉCNICA DO SECTOR DE LANZAMENTOS

O sábado 28 de novembro levarase a cabo, no Centro Galego de Tecnificación Deportiva (CGTD), unha sesión técnica do sector de lanzamentos.

| | |
|---|---|
| *Lugar:* | Centro de Tecnificación Deportiva (CGTD) https://maps.app.goo.gl/LMDnwMXTV8YSbrJ89 |
| *Data:* | Sábado 28 de novembro |
| *Horario:* | 10:30 – 18:15 |

Distribución horaria da xornada:

| | | |
|---|---|---|
| 10:30 - 11:00 | Recepción | Benvida e charla introdutoria |
| 11:00 - 13:00 | Sesión técnica 1 | Traballo de forza xeral e específica por especialidades e visionado de vídeos |
| 13:30 – 15:30 | Comida | |
| 16:00 - 18:00 | Sesión técnica 2 | Exercicios de técnica e imitacións. Lanzamentos completos con correccións básicas |
| 18:00 - 18:15 | Despedida | |

Responsable da sesión:
- Frank Casañas Hernández

Colaboradores da sesión:
- Gustavo Dacal Martínez
- José Manuel Hermida García
- Manuel López Castaño

Os/As atletas e adestradores/as persoais deberán confirmar a súa presencia a través da seguinte ligazón: https://forms.gle/FqEbYcL5fv4nRJaZA antes das 20:00 horas do martes 24 de novembro.

- É importante indicar posibles alerxias ou intolerancias.

❖ É obrigatorio que os/as atletas se presenten na sesión técnica coa seguinte documentación:
- Autorización para atletas menores de idade cuberta e asinada.
- Fotocopia da cartilla sanitaria.
- Fotocopia do DNI ou documento alternativo.

Praza Agustín Díaz, s/n - 15008 - A Coruña.
T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal
atletismo.gal - carreirasgalegas.com C.I.F. G15103500


| ATLETAS CONVIDADOS/AS | | |
|---|---|---|
| PESO | | |
| Angela Lendoiro Rey | SUB 16 | NAOC |
| Antia Suarez Meitin | SUB 16 | NAOC |
| Mario Casal Carbajosa | SUB 16 | OUROR |
| Miguel Angel Lopez Gonzales | SUB 18 | SGPPO |
| Aitana Capeans Rey | SUB 18 | OUROR |
| Eloy Acuña Pousada | SUB 20 | SGPPO |
| Gema Dacosta Magdaleno | SUB 20 | SGPPO |
| XAVELINA | | |
| Gabriela Bouzada Senra | SUB 16 | CAFPO |
| Lia Vazquez Cabodevila | SUB 16 | SGPPO |
| Lena Currás García | SUB 16 | SGPPO |
| Antón Díaz Gómez | SUB 16 | NAOC |
| Adrián Jamardo Vila | SUB 16 | RCVPO |
| Paio Estévez Fernández | SUB 16 | SGPPO |
| Eloy Fernandez Lamas | SUB 16 | APILU |
| DISCO | | |
| Isabel Gonçalves Pose | SUB 16 | ADAOR |
| Mateo Segio Pintos | SUB 16 | RCVPO |
| Anxo Iglesias Dominguez | SUB 16 | PUROR |
| Sabela Vazquez Abalde | SUB 18 | OUROR |
| Hugo Novoa Alvarez | SUB 18 | OUROR |
| Mara Davila Torre | SUB 20 | CAFPO |
| Hugo Casañas Pedrares | SUB 20 | CAICS |
| MARTILLO | | |
| Alan Cadavid Rusenov | SUB 16 | AMEC |
| Mario Casal Carbajosa | SUB 16 | OUROR |
| Yasmin El Azahri Alami | SUB 18 | COMPO |
| Lidya Valdés Pazos | SUB 18 | CASC |
| Irene Conde Gago | SUB 18 | OUROR |
| Javier Cid González | SUB 18 | OUROR |
| Anxo Filgueira Loureiro | SUB 20 | AT. SS |

| RESERVAS | | |
|---|---|---|
| PESO | | |
| Isabel Gonçalves Pose | SUB 16 | ADAOR |
| Alejandro Fernandez Calvar | SUB 16 | RCVPO |
| Eloy Fernandez Lamas | SUB 16 | APILU |
| XAVELINA | | |
| Irina Sánchez Yáñez | SUB 14 | ADAOR |
| Ernesto Pedroso Cotos | SUB 14 | BARC |
| Lidia Goncalves Pose | SUB 16 | ADAOR |
| DISCO | | |
| Martina Guzman Cabrera | SUB 16 | CASC |
| Nora Perez Fervenza | SUB 16 | SAMPO |
| Iago Gomez Martinez | SUB 16 | SGPPO |
| MARTILLO | | |
| Simón Casal Carrera | SUB 14 | RCVPO |
| Hugo Novoa Álvarez | SUB 18 | OUROR |
| Miguel Muñoz Goncalvez | SUB 18 | MARC |
| Marta Hermida Pita | SUB 20 | CAFPO |

*Convocatoria elaborada polo resposable do sector

Queda aberta a participación a todos os adestradores interesados, sendo a comida financiada só aos adestradores con licencia de adestrador en vigor con algún atleta participante. Os atletas en reserva deben confirmar asistencia, para poder efectuar as incorporacións no listado definitivo de participantes

GONZALEZ FERNANDEZ YOLANDA - 32663747K

Firmado digitalmente por GONZALEZ FERNANDEZ YOLANDA - 32663747K
Nombre de reconocimiento (DN): c=ES, serialNumber=IDCES-32663747K, givenName=YOLANDA, sn=GONZALEZ FERNANDEZ, cn=GONZALEZ FERNANDEZ YOLANDA - 32663747K
Fecha: 2026.11.19 12:32:47 +01'00'

A Coruña, a 19 de novembro do 2026

Yolanda González Fernández
Secretaria Xeral da Federación Galega de Atletismo