

CIRCULAR 187-2025.

SESIÓN TÉCNICA DO SECTOR DE LANZAMENTOS

O Sábado 20 de Decembro levarase a cabo, en Pontevedra (CGTD), unha sesión técnica do sector de Lanzamentos dentro do Plan Galego de Tecnificación Atlética (PGTA).

Lugar:	Centro Galego de Tecnificación Deportiva https://maps.app.goo.gl/LMDnwMXTV8YSbrJ89
Data:	Sábado 20 de Decembro
Horario	10:30 a 18:30

Distribución horaria da xornada:

10:30-11:00	Recepción	Recepción e explicación do programa a desenvolver
11:00-11:30	Traballo en conxunto	Quecemento dirixido para todos os atletas
11:30-13:30	Sesión técnica 1	
14:00-16:00	Xantar	Comida grupal e descanso
16:00-18:00	Sesión técnica 2	
18:00-18:30	Despedida da xornada	

Responsable da sesión:

- Frank Casañas Hernández

Colaboradores:

- Gustavo Dacal Martínez (Xavelina)
- José Manuel Hermida García (Martelo)
- Manuel López Castaño (Peso)

Os/As atletas e adestradores/as persoais deberán confirmar a súa presenza a través da seguinte ligazón: <https://forms.gle/pH9MrQEWk99ixMQr8> antes das 20:00 horas do venres 12 de Decembro.

- É importante indicar posibles alerxias ou intolerancias.

ATLETAS CONVIDADOS/AS	
PESO	
Celia Couto Mourin	Atletismo Rías Baixas
Carla Allegue Blanco	Xuncas Diversia
Ana Nóvoa Vázquez	Ourense Atletismo
Cristina Martínez Lariño	Sociedad Gimnástica de Pontevedra
Beltrán Rivas Mosquera	Atletismo Deza
Joel Santana Martínez	Real Club Celta de Atletismo
Sergio Lamas Lareo	Sociedad Gimnástica de Pontevedra
Ignacio Federico Patroni Bujan	Club Atletismo SADA
DISCO	
Ángela Lendoiro Rey	Club Atletismo Narón
Antía Suarez Meitin	Club Atletismo Narón
Gabriela Trigo Inchaurreaga	Franciscanos Lugo
Alba Santomé Carreira	Atletismo Samertolameu
Joel Santana Martínez	Real Club Celta de Atletismo
Adrián Cabaleiro Couso	Sociedad Gimnástica de Pontevedra
Breixo Otero Redondo	Club Atletismo Millaraio
David Vázquez Pastoriza	Sociedad Gimnástica de Pontevedra
MARTELO	
Adriana Franco Blanco	Club Atletismo Femenino Celta
Uxía Nogueira Campo	Ourense Atletismo
Irene Montero Fraga	Club Atletismo Narón
Sara Cañedo Barros	Club Atletismo Narón
Alan Cadavid Rusenov	Ames Atletismo
Martin Chico Buceta	Real Club Celta de Atletismo
Mario Casal Carbajosa	Ourense Atletismo
Anxo Iglesias Domínguez	CD La Purísima
XAVELINA	
Lena Curras García	Atletismo Vila de Cangas
Gabriela Bouzada Senra	Club Atletismo Femenino Celta
Sara Vázquez Casas	Atlética A Silva
Noa Díaz Gómez	Club Atletismo Narón
Lara Pereira Tesouro	Ben Cho Sey
Adrián Cabaleiro Couso	Sociedad Gimnástica de Pontevedra
Pelayo Freire Fernández	Xuncas Diversia
Álex Cesar Ruiz	Agrupación Atlética Mazi



CIRCULAR

Praza Agustín Díaz, s/n - 15008 - A Coruña.

T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal

atletismo.gal - carreirasgalegas.com

C.I.F. G15103500



DEPORTE
GALEGO

A Coruña, 03 de Decembro de 2025

Yolanda González Fernández
Secretaria Xeral da Federación Galega de Atletismo