

CIRCULAR 189-2025.

SESIÓN TÉCNICA DO SECTOR DE VALOS

O domingo 14 de Decembro levarase a cabo, en Ourense, unha sesión técnica do sector de Valos dentro do Plan Galego de Tecnificación Atlética (PGTA).

Lugar:	Pista de Atletismo Expourense (de mañá) https://maps.app.goo.gl/Qe9sTPmcR5oQjFS97 e Modulo Cuberto dos Remedios (de tarde)* https://maps.app.goo.gl/89KpnzLY4Pr1vTiv5
Data:	Domingo 14 de Decembro
Horario:	.10:00 a 19:00

*A pista cuberta de Expourense non abre Domingo pola tarde polo que a sesión vespertina trasladárase ó Modulo Cuberto dos Remedios

Distribución horaria da xornada:

10:00	Recepción	
10:00-11:00	Sesión teórica	
11:00-13:00	Sesión técnica	- Habilidades coordinativas orientadas á carreira de valos - Forza especial: multisaltos e multilanzamentos orientados á carreira - Técnica de carreira e técnica de velocidade
14:00-15:30	Xantar	
15:30-17:00	Debate técnico	Traballo da velocidade e o ritmo de competición nos 60mv (capacidade de aceleración e velocidade máxima con valos)
17:00-19:00	Sesión técnica	- Saídas con valos - Ritmo con valos
19:00	Despedida da xornada	

Responsable da sesión:

- Vicente Veiga Doldan

Os/As atletas e adestradores/as persoais deberán confirmar a súa presenza a través da seguinte ligazón: <https://forms.gle/KJs1K1Ljtttdq6qTVA> antes das 12:00 horas do Mércores 10 de Decembro

- É importante indicar posibles alerxias ou intolerancias.



ATLETAS CONVOCADOS/AS	
VALOS	
Joel Santana Pérez	Real Club Celta Atletismo
Manuel Vázquez Pérez	Marineda Atlético
Guillermo Piñeiro López	S.G. Pontevedra
Iago Gómez Martínez	S.G. Pontevedra
Bruno Castro Pereira	Coruña Comarca
Beltrán Rivas Mosquera	Atletismo Deza
Martiño Salgado García	R.C. Celta
Gabriel Villar Saavedra	Marineda Atlético
Mauro Seguí García	Marineda Atlético
Mario Costa Salgueiro	Atmo. Samertolameu
David Moreno Martín	CA Santiago
Pablo García Arias	ADAS O BARCO
Martín Vázquez López	Club Atletismo Lucus
Leo Rodríguez Sánchez	Real Club Celta Atletismo
Iago López Molinelli	Riazor Coruña
Olivia Gutiérrez Palacios	Club Atletismo Femenino Celta
Celia Couto Mourín	At Rías Baixas
Noa Bobillo Abdín	CD La Purísima
Rocío Marín Pérez	Ourense Atletismo
Carla Allegue Blanco	Xuncas Diversia
Emma Rial Salgueiro	Atmo. Samertolameu
Martina Gutiérrez Palacios	Club Atletismo Femenino Celta
Aroa Martínez García	At Rías Baixas
Alba Comesaña Gonda	Asociación Viguesa de Atletismo
Rebeca Prieto Cándida	Riazor Coruña
Alicia Barreiro López	Ría Ferrol
Araúa Al Bachere	Club Atletismo A Estrada
Carmen García Vázquez	Maderas Barcia Lourenza Cervo
Carlota Vázquez Fernández	S.G. Pontevedra
Matilda Veiga Aldao	Club Atletismo Pinarium



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, 5 de Decembro de 2025

Yolanda González Fernández
Secretaria Xeral da Federación Galega de Atletismo