



## Federación Galega de Atletismo

Avda. de Glasgow, 13. Complexo Deportivo de Elviña. Teléfono:  
981291683 - Fax: 981-292056. Correo: [fgatletismo@telefonica.net](mailto:fgatletismo@telefonica.net).  
Páxina Web: <http://www.atletismogalego.org> - 15008 - A CORUÑA



XUNTA  
DE GALICIA

### **CIRCULAR 27/2011**

- A todas as Delegacións (\*)
- Aos clubs e adestradores

(\*) Para a súa distribución entre todos os estamentos da súa demarcación

## **CONCENTRACIÓN DE PASCUA DO SECTOR DE LANZAMENTOS A Pobra do Caramiñal, 21-24 de abril do 2011**

**Lugar:** A Pobra do Caramiñal

**Destinatarios:** Atletas convidados da modalidade de xavalina e disco

**Director Concentración:** D. Raimundo Fernández (Responsable de Lanzamentos da FGA)

**Plan de actividades:**

**Incorporación:** Incorporación día 21 ás 11:00 horas no Estadio da Alta.

**Remate:** día 24 despois da comida.

**Adestradores convidados**

Poderán participar todos os adestradores dos atletas convocados que o desexen. Estes adestradores recibirán unha axuda económica para sufragar os gastos de viaxe, sempre e cando teñan licencia FGA.

### **Atletas convocados**

1. Gustavo Dacal
2. -Borja Barbeito
3. -Manuel Uriz
4. -Jose Vila Cedron
5. -Raimundo Fernandez
6. -Jorge Prada
7. -Fernando Tallon
8. Martin Liste Viaño
9. -Lidia Parada
10. -Valentina Cumber
11. -Mercedes de Santalo
12. -Belen Toimil
13. -Victor Gallego
14. Frank Casañas

### **Nota:**

-Os desprazamento dos atletas serán sufragados polos propios clubs. A FGA outorgará axudas a estos clubs a través do PGTA.

**MOI IMPORTANTE: A CONFIRMACIÓN DOS ATLETAS E ADESTRADORES FARÁSE ANTES DAS 17:00 HORAS DO VENRES DÍA 15 DE ABRIL NO EMAIL [secgeneral@fgatletismo.com](mailto:secgeneral@fgatletismo.com)**

**PATROCINADORES  
OFICIAIS**



**PROVEEDOR**





## Federación Galega de Atletismo

Avda. de Glasgow, 13. Complexo Deportivo de Elviña. Teléfono:  
981291683 - Fax: 981-292056. Correo: [fgatletismo@telefonica.net](mailto:fgatletismo@telefonica.net).  
Páxina Web: <http://www.atletismogalego.org> – 15008 – A CORUÑA



XUNTA  
DE GALICIA

### PROGRAMA DE TRABAJO

DIA 1 .- Sesión mañana (11,00h) - Preparación Física General  
Multilanzamientos  
Preparación física Específica (Jabalina)  
TECNICA DISCO

Sesión Tarde (18,00h) - TECNICA JABALINA  
Preparación Física Específica DISCO  
MUSCULACION (jab y Disco)

DIA 2 .- Sesión mañana (11,00h) – Preparación Física General  
Velocidad (30 m.)  
Preparación Física Específica (jabalina)  
TECNICA DISCO

Sesión tarde (18,00h) - TECNICA JABALINA  
Preparación Física Específica Disco  
MUSCULACION

DIA 3 .- Sesión mañana (11,00h) - Preparación Física General  
Multisaltos  
TECNICA DISCO

Sesión tarde (18,00h) - TECNICA JABALINA  
Preparación Específica Disco  
Musculación

DIA 4 .- Sesión mañana (11,00h) - Preparación Física General  
TECNICA DISCO  
TECNICA JABALINA

Las Sesiones de Preparación Física General + Los Multilanzamientos + Saltos + Velocidad , son sesiones Grupales o en “equipo”- Las Sesiones de Preparación específica +Musculacion+Tecnica, serán sesiones Individuales donde cada atleta podrá desarrollar la planificación prevista por su entrenador.

Si un atleta acude sin entrenador se integrará en el grupo del Responsable (Raimundo Fernández) Todos los atletas y entrenadores deberán tener al menos una sesión Técnica supervisada por el Responsable.

Victor Arufe Giraldez  
Secretario Xeral da FGA  
(Asdo. no Orixinal)

A Coruña, a 4 de abril do 2011

**PATROCINADORES  
OFICIAIS**



**PROVEEDOR**

