



**CIRCULAR 25-2019. ANEXO CIRCULAR 8-2019
LISTAXE DEFINITIVO DE ATLETAS E PROGRAMA DE ACTIVIDADES.
CONCENTRACIÓN SECTOR LANZAMENTOS.**

- A todas as Delegacións da F.G.A.
- A todos/as os/as asembleístas
- A todos os clubs galegos con licenza vixente
- A todos/as os/as adestradores/as con licenza vixente
- A todos/as os/as xuíces/zas galegos/as con licenza vixente

PESO	
MULLERES	HOMES
XIANA LAGO ANDRADE (A.D.OLIMPIA)	FERNÁNDO VALLINES FERNÁNDEZ (Madeiras Lourenzá)
LUCÍA SÁNCHEZ DEL VALLE VERGE (FRANCISCANOS LUGO)	JAVIER RODRÍGUEZ VIDAL (C.A.NARÓN)
BLANCA PEREIRA RUBÍN (OURENSE ATLETISMO)	SAMUEL LEMA CAPEÁNS (A.NEGREIRA) (solo tarde)
CATUXA CARREIRA SAMPAIO-03- ATL.LUCENSE- BAIXA	CRISTIAN ALEXIS TEJEDA SUÁREZ (ATL.LUCENSE)

MARTELO	
MULLERES	HOMES
AINARA ALEJANDRE TATO (ADAS)	ADRIÁN GÓMEZ CIMA (R.C. CELTA)
IRENE GÓMEZ COSTAS (ATLETISMO FEMENINO CELTA)	AARÓN OTERO FERRARI (VILA DE CANGAS)
VALERIA RODRÍGUEZ JALDA (VILA DE CANGAS)	ERIC MÉNDEZ SEIJO (R.C CELTA)
ITZIAR GÓMEZ GONZÁLEZ (OURENSE ATL)	MANUEL OTERO HERBELLO (VILA DE CANGAS)

DISCO	
MULLERES	HOMES
MARTA NEIRA RODRÍGUEZ (VIGUESA DE ATLETISMO)	NICOLÁS ORTEGA MOINELO (CORUÑA COMARCA)
EVA SANTOS GARCÍA (C.A.SADA)	DANIEL CARIÑENA LÓPEZ (MILLARAIO)
PAULA PIÑÓN SUREDA (ATLETIMO FEMENINO CELTA)	ANTÓN VICENTE POLO (ADAS)
VICTORIA EIRIZ VÁZQUEZ (ATLÉTICA LUCENSE)	
LAURA MARTIÑAN BARTOMÉ (A.D. MAZÍ)	



XAVELINA	
MULLERES	HOMES
LAURA RICO BOUZA (RIA FERROL)	DANIEL LOUREIRO MOSQUERA (ATL.A SILVA)
ARANTXA FERREIRO FIGUEIRA (ATL.A SILVA)	DANIEL MATO GÓMEZ (MILLARAIO)
MARÍA PENA FERREIRO (ATL. A SILVA)	PEDRO FIKADU SANTOS VILLALÓN (VIIGUESA ATLETISMO)
CARMEN CASTRO RECAMAN (VILA DE CANGAS)	HUGO SILVARES NORAT (S.GIMNÁSTICA PONTEVEDRA)
*As suplentes: Lucía Díaz Pereira (Sada) e Laura Castro Lorenzo(E.A.Deza), poderán asistir tamén.	

Nota 1: PRÉGASE QUE CADA ATLETA LEVE Á CONCENTRACIÓN O SEU PROPIO ARTEFACTO.

Nota 2: Están Invitados todos/as os/as adestradores/as persoais dos/as atletas.

PROGRAMA

11:00 Incorporación Estadio INEF (Bastiagueiro-Oleiros).

11:15 Toma de datos antropométricos e composición corporal.

- Test Balística (dorsal).
- Test capacidade salto (triplo sen carreira).
- Sesión técnica.

14:00 Comida.

16:00 Reunión xeral.

18:00 Test de velocidade(30m).

- Test lanzamento específico.
- Introducción á musculación.

20:00 Remate da concentración

A Coruña, a 31 de xaneiro de 2019



Carlos Castro Vicente
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo