



## **CIRCULAR 95-2021.**

### **IV SESIÓN TÉCNICA DE LANZAMENTOS.**

- A todas as delegacións da FGA.
- 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

O responsable galego de lanzamentos (agás o martelo), Raimundo Fernández Vázquez, convoca aos seguintes atletas, incluídas algunhas de Probas Combinadas) para a sesión do Plan Galego de Tecnificación que se celebrará:

**Lugar:** Estadio Inef Galicia, Bastiagueiro – A Coruña

**Data:** Sábado 2 de outubro

**Inicio:** 11.00h

**Finaliza:** 19.30h

**Convocados:** Atletas Sub16, Sub18 e Sub20.

<b>NOME</b>	<b>SEXO</b>	<b>SECTOR</b>	<b>DISCP.</b>	<b>CLUB</b>
LOUREIRO MOSQUERA, DANIEL	M	Lanzamentos	Xav	A Silva
MOSQUERA DEL RÍO, Paula	F	Lanzamentos	Dis	A Silva
LAZARA OTERO, Marta	F	Lanzamentos	Pes	CA Deza
LABELLA BLANCO, ALFONSO	M	Lanzamentos	Xav	Millaraio
LOPEZ MOURE, Enzo	M	Lanzamentos	Xav	A.Barbanza
DIAZ SALAS, Brais	M	Lanzamentos	Pes/Xav	A.Lucense
IGLESIAS SUAREZ, Lara	F	Lanzamentos	Xav	Samertolameu
EIRIZ VAZQUEZ, Victoria	F	Lanzamentos	Dis	A.Lucense
PENA FERREIRA, María	F	Lanzamentos	Xav	At. Femenino Celta
PIÑÓN SUREDA, Paula	F	Lanzamentos	Dis	At. Femenino Celta
SANTOS VILLADÓN, Pedro Fikadu	M	Lanzamentos	Xav	AVA
GONZALEZ BOO, Sergio	M	Lanzamentos	Xav	Barbanza
SAMUEL LEMA CAPEANS, Samuel	M	Lanzamentos	Pes	Ca Negreira
MATO GOMEZ, Daniel	M	Lanzamentos	Xav	CA Santiago
ORTEGA MOINELO, Nicolás	M	Lanzamentos	Dis	CC Comarca
ARIAS FERNÁNDEZ, Nicolás	M	Lanzamentos	Pes	A Lucense
VALDES PAZOS, Yohanes	M	Lanzamentos	Xav	Club Atletismo Sada
VALLINES FERNANDEZ, Fernando	M	Lanzamentos	Pes	EA Lourenza
GRANADO GIL, Miguel Ángel	M	Lanzamentos	Pes	R.C.Celta
FREIRIA ESTEVEZ, Samuel	M	Lanzamentos	Dis	RC Celta
LAGO ANDRADE, Xiana	F	Lanzamentos	Pes	Ria Ferrol
FERNÁNDEZ GUEDE, Erika	F	Lanzamentos	Dis	Atl Narón
SPOSITO RIVEIRO, Ignacio	M	Lanzamentos	Dis	A Silva
DACOSTA MAGDALENO, GEMA	F	Lanzamentos	Dis	Vila Cangas
SALGADO GARCIA, CARLOTA	F	Combinadas		At. Femenino Celta
SANCHEZ DEL VALLE VERGE, Lucía	F	Combinadas		A.Lucense
REIJA TORRON, ANDREA	F	Combinadas		At. Femenino Celta
FERNANDEZ GAYOSO, AITOR	M	Combinadas		Atl. Narón
NUÑEZ CHAPELA, BRAN	M	Combinadas		Morrazo
RIAL SALGUEIRO, Adriana	F	Combinadas		Samertolameu
MOLDES BARREIRO, MATIAS	M	Combinadas		SG Pontevedra



## **CIRCULAR**

Complexo Deportivo de Elviña, Avenida de Glasgow, 13  
15008 A Coruña. - T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal  
atletismo.gal - carreirasgalegas.com

### **Plan de traballo:**

- 11.00h. Incorporación e información de la sesión
- 11,15h. Quecemento xeral en grupo
- 11,45h. Tests Condicionais (flexibilidade – 20ml – triplo parado )
- 12,45h. Asimilación Técnica por especialidades
- 13,45h. Final sesión matinal.
- 14:30h. Xantar
- 16:30h. Charla técnica
- 18:00h. Sesión técnica
- 19:30h. Fin da Sesión técnica

**Director da Xornada:** Raimundo Fernández Vázquez

### **Adestradores de especialidade:**

- Raimundo Fernández Vázquez (Xavelina Mulleres)
- Raimundo Fernández (Xavelina homes)
- Frank Casañas (Disco)
- José Domínguez Caballero (Peso)

**Invitados:** Adestradores persoais

Prégase que na medida do posible os atletas porten artefactos persoais

\*Obrigatorio que os/as atletas se presenten na sesión técnica co:

- Permiso paterno/materno ou do titor/a correspondente. (Importante indicar posibles alerxias ou observacións).
- Fotocopia cartilla sanitaria.
- Fotocopia DNI ou documento alternativo.

### **MOI IMPORTANTE:**

Todos/as atletas e adestradores deberán confirmar obrigatoriamente a súa presenza no ligazón: <https://forms.gle/PJrMocoGoSjvSb3o9> antes do mércores 29 de setembro ás 20:00h. A non confirmación da asistencia será considerada como renuncia a tomar parte na sesión técnica.

É necesario en todos os casos a presentación da declaración responsable para formar parte da actividade, a través do seguinte ligazón: <https://atletismo.gal/wp-content/uploads/2021/09/Declaracion-Responsable-ProtocoloFGA02102021.pdf>

A Coruña, a 21 de setembro de 2021

Carlos Castro Vicente  
**Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo**



**CIRCULAR**

Complexo Deportivo de Elviña, Avenida de Glasgow, 13  
15008 A Coruña. - T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal  
atletismo.gal - carreirasgalegas.com

**AUTORIZACIÓN ATLETAS MENORES DE IDADE**

Don/Dona \_\_\_\_\_ co DNI: \_\_\_\_\_

Nai/pai/titor do/a atleta \_\_\_\_\_

Outorga a súa autorización para que participe na actividade, IV SESIÓN TÉCNICA DO SECTOR DE LANZAMENTOS organizada pola Federación Galega de Atletismo, tendo lugar no INEF Bastiagueiro – A Coruña o sábado 2 de outubro de 2021.

E manifesta o seu consentimento a que o/a seu/súa fillo/a estea baixo as condicións de organización da mesma (as normas que estableza o responsable) así como afirma ter coñecemento e dar permiso de que, no caso de que se producira algún incidente que aconsellara a interrupción da actividade, poida non voltar a actividades de este tipo ou regresar o seu domicilio antes da data prevista. Nese último caso tería que vir recoller ao seu/súa fillo/a. Polo que é necesario os números de casa ou móbil dalgún dos pais.

**NÚMERO/S DE TELÉFONO DE CONTACTO:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021