



## **CIRCULAR 111-2022.**

### **XORNADA TÉCNICA DO SECTOR DE FONDO – MEDIO FONDO, VALOS E SALTOS HORIZONTAIS.**

- A todas as delegacións da FGA.
- A todos/as os/as assembleístas
- 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 día 29 de decembro e de xeito conxunto levarase a cabo a sesión técnica dos sectores de valos, saltos horizontais e fondo- medio fondo.  
Dirixido os/as atletas das categorías Sub 16 e Sub 18 e adestradores.

**Lugar:** Expourense

**Data:** 29 de decembro

**Responsables:**

- Dirección e secretaría técnica da FGA
- Vicente Veiga Doldán
- Oscar José Seoane Vázquez
- Santiago Félix Saco Rivera

**Adestradores adxuntos convidados:**

Saltos horizontais: Mario González Rodríguez

Valos: Marcos Otero Rodríguez

Fondo e Medio Fondo: Manuel Hurtado Sanjurjo

\*Os/As adestradores/as persoais interesados/as en asistir deberán de poñelo en coñecemento da dirección técnica: [direcciontecnic@atletismo.gal](mailto:direcciontecnic@atletismo.gal)

**Horario:**

10:30h. Incorporación, chegada de atletas e adestradores.

10:45h. Presentación e benvinda.

11:00h. Sesión de adestramento conxunto\*

13:00h. Descanso

14:00h. Comida

15:30h. Charla técnica

- Atletas: Sesión dirixida polo Comité Galego de Xuíces.

- Adestradores: Planificación do adestramento para o período de pista cuberta.

Capacidades a desenvolver nas diferentes especialidades.

17:00h. Sesión de adestramento de cada especialidade

19:00h. Remate e despedida

**Sesión de adestramento conxunto\***

- Coordinacións específicas de carreira (técnica de carreira): mecánica de carreira e aplicación eficiente da forza no xesto de carreira.
- Estruturación rítmica da zancada: control e regulación eficiente da frecuencia e a amplitude.
- Multisaltos coma medio de desenvolvemento da forza explosivo – elástica.

**Sesión de adestramento de cada especialidade.**

**FONDO E MEDIO FONDO**

- Exercitación da potencia aeróbica a través do traballo interválico
- Desenvolvemento do ritmo especial de carreira coa aplicación da técnica de carreira



## VALOS

- Desenvolvemento da técnica de paso do valo: incidencia especial sobre a perna de ataque, a acción da perna de arrastre e a acción da saída do primeiro apoio tras o paso de valo
- Ritmo de carreira entre valos: incidencia especial sobre a lonxitude dos diferentes pasos entre valos
- Capacidade de aceleración e velocidade máxima entre valos
- Coordinacións Específicas de carreira, Técnica básica e especial do paso de valo.
- Ritmo Especial con valos

## SALTOS HORIZONTAIS

- Ligazón carreira – salto. Técnica de carreira para a súa optimización.
- Estrutura rítmica da carreira de aproximación.
- Colocación segmentaria para acadar unha angulación de saída da/s batida/s adecuada/s. Uso de segmentos libres.

## LISTAXE DE ATLETAS

FONDO E MEDIO FONDO				
NOME	LICEZA	CLUB	CATEGORÍA	OBSERVACIÓNS
CASTRO PADIN, CELIA	GA-468	AA Mazí	Sub 16	
CORREDOIRA COIRA, AMPARO	GA-367	Atlética Lucense	Sub 16	
DE FRUTOS RODRÍGUEZ, TEO	GA-245	Lucus Caixa Rural Galega	Sub 16	
DIAZ FERNANDEZ, ASHEBER	GA-338	Víguesa de atletismo	Sub 16	
ESTEVEZ VAZQUEZ, MARÍA	GA-25	Atlética a Silva	Sub 16	
GARCIA PICON, LUCAS	GA-706	Atletismo Ría de Foz	Sub 16	
MARTINEZ PEON, SABELA	GA-982	Club Ciclista Corbelo	Sub 16	
PADRON MORALES, SUSANA	AG-202398	Ourense Atletismo	Sub 16	
PICOS GALCERAN, JAVIER	GA-369	Marineda Atletico	Sub 16	Reserva*
ROMEU VICENTE, MARA	GA-771	Sociedade Atletica do Trega	Sub 16	Reserva*
SALGUEIRO UCEIRA, DANIEL	GA-202334	Coruña Comarca	Sub 16	
SIERPES PEREIRA, ALEX	GA-566	Sociedade Atletica do Trega	Sub 16	
ALVARIÑO LIRANZO, MIGUEL	GA-202351	Atletica Lucense	Sub 18	
CARRERA VEIGA, CARMEN	GA-639	Ria Ferrol-C. Arenal	Sub 18	Reserva*
GUEDES DO NASCEMENTO, SARA	GA-202344	Atletica Lucense	Sub 18	
MARTINEZ DOMINGUEZ, XELA	GA-202344	Atletica Lucense	Sub 18	
NEGRETE BARRIOLUENGO, RICARDO	GA-202347	Ria Ferrol-C. Arenal	Sub 18	
RAMOS SAMBADE, VICTOR	GA-215	Triki Team	Sub 18	
REGO VEIGAS, IVAN	GA-769303	Lucus Caixa Rural Galega	Sub 18	
RODRIGUEZ VAZQUEZ, HECTOR	GA-14	CD La Purisima	Sub 18	
SANCHEZ DEL VALLE VERGE, PEPE	GA-202349	Atletica Lucense	Sub 18	Reserva*
SANTOS VILLALON, CAROLINA	GA-766108	Ria Ferrol-C. Arenal	Sub 18	
SEOANE RODRÍGUEZ, ANXELA	GA-23301	Ourense Atletismo	Sub 18	
VILLAR ABELLA, LEYLA	GA-675	Ourense Atletismo	Sub 18	

\* As prazas daqueles/as atletas que por mor da súa convocatoria na concentración da RFEA do PNTD Sevilla 2022 non acudan á xornada técnica da FGA, serán cubertas polos atletas reserva.



**Federación  
Galega de  
Atletismo**



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



VALOS			
NOME	LICEZA	CLUB	CATEGORÍA
FERNÁNDEZ BOUZA, CELIA	GA-528	Riazor Coruña	Sub 16
FERNANDEZ CASTRO, JULIA	GA-798	Maderas Barcia Lourenza	Sub 16
GUTIERREZ PALACIOS, MARTINA	GA-494	At. Femenino Celta	Sub 16
HUERTAS GANDOY, LUCAS	GA-938	Marineda Atlético	Sub 16
IGLESIAS SECO, CARMEN	GA-767	Riazor Coruña	Sub 16
PORTELA MÉNDEZ, HECTOR	GA-781	Sociedade Atlética do Trega	Sub 16
REY BRAVO, NOA	GA-202355	Atlética a Silva	Sub 16
RODRIGUEZ RODRÍGUEZ, VALENTINA	GA-765	Riazor Coruña	Sub 16
RODRIGUEZ SANCHEZ, LEO	GA-480	Atmo. Samertolameu	Sub 16
UZCATEGUI MENDEZ, CESAR A.	AG-15140	Riazor Coruña	Sub 16
AHOUMA , YANN, CHARLEMAGN	GA-769	At Rias Baixas	Sub 18
AL BACHERE, ARAUIA	GA-768890	C.A. Estrada	Sub 18
BLANCO MENDEZ, LUCIA	GA-768863	Ria Ferrol-C.Arenal	Sub 18
CORREDOIRA COIRA, PILAR	GA-363	Atlética Lucense	Sub 18
PAMPIN LEIRO, SOFIA	AG-202839	S.G. Pontevedra	Sub 18
RODRIGUEZ JALDA, AGATA	GA-697	At Vila de Cangas	Sub 18
RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ, SIMÓN	GA-483	Riazor Coruña	Sub 18
TRILLO GARCIA, JAVIER	GA-313	Ourense Atletismo	Sub 18
VAZQUEZ LÓPEZ, MARTIN	GA-217	Lucus Caixa Rural Galega	Sub 18
VAZQUEZ PEREZ, JORGE	GA-320	Marineda Atlético	Sub 18

SALTOS HORIZONTAIS			
NOME	LICEZA	CLUB	CATEGORÍA
PERNAS RODRIGUEZ, ANTIA	GA-202352	Lucus Caixa Rural Galega	Sub 18
CORTEGOSO FIGUEROA, NAYR	GA-506	Atletica Val Minor	Sub 18
GONZALEZ VAZQUEZ, VALERIA	GA-672	At. Femenino Celta	Sub 16
FERNÁNDEZ BOUZA, CELIA	GA-528	Riazor Coruña	Sub 16
JASPE RODRIGUEZ, INES	GA-373	Coruña Comarca	Sub 16
FERNANDEZ PARADA, EVA	GA-167	Atlética Barbanza	Sub 18
LAYA RODRIGUEZ, DANIELA ANDREA	AG-14402	Riazor Coruña	Sub 18
PÉREZ LÓPEZ, MARINA ARTEMIA	GA-492	S.G. Pontevedra	Sub 16
SOLERA MOVILLA, IRIA	GA-243	CD La Purísima	Sub 16
MARIN PÉREZ, ROCIO	AG-202008	CD La Purísima	Sub 16
LOUREIRO ARROJO, UNAI	GA-945	Riazor Coruña	Sub 18
MOLDES BARREIRO, MATIAS	GA769124	S.G. Pontevedra	Sub 18
NOVOA GARCIA, SIMON	AG-202387	ADAS CUPA	Sub 16
HUERTAS GANDOY, LUCAS	GA-938	Marineda Atlético	Sub 16
VARELA TOME, DANIEL	AG-202698	AA Mazi	Sub 16
RIAL GARCÍA, ROI	GA-862	CA Millaraio	Sub 18
LOPEZ MOURE, ENZO	GA-387	Atlética Barbanza	Sub 16
REINO CAMPOS, PEDRO	AG-202304	AA Mazi	Sub 16
VAZQUEZ VÁZQUEZ, ELOY	GA-948	Atletica Barbanza	Sub 16
MARTINEZ NAVEIRO, NEREA	GA-497	CA Pino	Sub 16



**MOI IMPORTANTE:**

Todos/as atletas e adestradores deberán confirmar obrigatoriamente a súa presenza ou ausencia no ligazón: <https://forms.gle/o4mX3J5UgzUZAPLx8> antes do luns 26 de decembro ás 20.00h. A non confirmación da asistencia será considerada como renuncia a tomar parte na sesión técnica.

Obrigatorio que os/as atletas se presenten na sesión técnica con:

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

A Coruña, a 20 de decembro de 2022

Carlos Castro Vicente  
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo



## AUTORIZACIÓN ATLETAS MENORES DE IDADE

Don/Dona \_\_\_\_\_ con DNI: \_\_\_\_\_

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

Outorga a súa autorización para que participe na actividade, XORNADA TÉCNICA Organizada pola Federación Galega de Atletismo, tendo lugar en EXPOURENSE (Ourense) o xoves 29 de decembro de 2022.

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 2022

Te adjunto Listado.

Entrenador Invitado: Marcos Otero

Atletas invitados como ayudantes en la realización de tareas: Hugo Vázquez y Xabier Lires

Todos los entrenadores que deseen asistir a la Sesión deben hacer su solicitud a la Dirección Técnica

A Coruña, a 5 de decembro de 2022



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



**Carlos Castro Vicente**  
**Secretario da Comisión Xestora da Federación Galega de Atletismo**