



CIRCULAR 126-2023.

XORNADA DE FORMACIÓN TÉCNICA DE ESPECIALIZACIÓN E SEGUIMIENTO DO LANZAMENTO DE XAVELINA (PNTD)

- 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

A Federación Galega de Atletismo (FGA) e a Real Federación Española de Atletismo (RFEA), no eido do Programa Nacional de Tecnificación Deportiva (PNTD) para 2023 da RFEA, organizarán a seguinte Xornada de Formación Técnica de Especialización e Seguimento, coa colaboración do Centro Galego de Tecnificación Deportiva.

Data:	Sábado 2 de decembro
Horario:	9:45 a 18:15 horas (comida incluída)
Lugar:	Centro Galego de Tecnificación Deportiva (Pontevedra) https://maps.app.goo.gl/ExvGUzzk1BeSfEpr8

Coordinador da xornada Delegado de protección e Salvagarda	Frank Casañas Hernández (618398847)
Técnico Especializado da RFEA	Raimundo Manuel Fernández Fernández

Obxectivos da xornada:

- Reforzar o modelo técnico teórico do lanzamento de xavelina.
- Mellorar os cruces, xesto final e lanzamento completo.
- Mellorar a execución técnica de exercicios, xerais e específicos, de fortalecemento.

Distribución horaria da xornada:

9:45	Recepción	Recepción de atletas e adestradores
10:00 a 11:15	Sesión teórica 1	Modelo de execución técnica do lanzamento de xavelina
11:30 a 13:30	Sesión práctica 1	Adestramento: técnica
13:45	Xantar e descanso	
15:30 a 16:45	Charla para atletas e adestradores	Revisión da actividade da mañá
16:45 a 18:00	Sesión práctica 2	Adestramento: condición física
18:15	Clausura	Finalización da xornada

A confirmación de asistencia ou renuncia realizarase a través da seguinte ligazón antes das 20:00 horas do xoves 23 de novembro:

<https://forms.gle/9v9qYCESZVKoqzcq8>



- ❖ É obrigatoria a asistencia do binomio atleta-adestrador/a, **debendo estar en posesión da correspondente licenza en vigor.**
 - É precisa a confirmación a través do formulario de atleta e adestrador/a.
- ❖ As persoas menores de idade deberán anexar no formulario o seguinte documento cuberto e asinado:
 - <https://atletismo.gal/wp-content/uploads/2023/10/20231202-Autorizacion-para-atletas-menores-de-idade-PNTD-Xavelina.pdf>

ATLETAS E ADESTRADORES/AS CONVOCADOS/AS			
SUB 16			
Antía Otero Vilar	Atletismo Narón	2008	Manuel Polo Gundín
Lara Liste Otero	Atlética A Silva	2008	Jose Domínguez Caballero
Manuel Eirín González	Ourense Atletismo	2009	Julio Fernández Pérez
Nuno Castro Albán	Club Atletismo Millaraio	2008	Jose Domínguez Caballero
SUB 18			
Lara Iglesias Suárez	Atlética Barbanza	2007	Abelardo Moure García*
Marta Lazara Otero	Club Atletismo Deza	2006	Ignacio Castro Santos
Enzo López Moure	Atlética Barbanza	2007	Abelardo Moure García*
Alejandro Rey Franqueira	Atlética A Silva	2007	Jose Domínguez Caballero
ATLETAS E ADESTRADORES/AS RESERVAS			
Álex César Ruiz	AA Mazí	2008	Isidro Fernández Abuín
Arale Fabeiro Cao	Club Atletismo Santiago	2007	Jose Domínguez Caballero
Brais Díaz Salas	Escolas Deportivas Lourenzá	2006	Rubén García Piñeiroa*
Diego Martínez Vilas	Atletismo Vila de Cangas	2006	Juan Luis Ramilo Comesaña
Lara Pereira Tesouro	Escola Atlética Ben Cho Shey	2009	Germán González Sánchez
María Villaverde Brea	Ames Atletismo	2006	Jose David García Arcos*
Noa Díaz Gómez	Atletismo Narón	2009	Manuel Polo Gundín
Rodrigo Fernández Lojo	Club Atletismo Sada	2009	Raimundo M. Fernández Fernández

- ❖ É preciso que os/as atletas se presenten na sesión técnica coa seguinte documentación:
 - Fotocopia da cartilla sanitaria.
 - Fotocopia do DNI ou documento alternativo.

A Coruña, 09 de novembro de 2023