



CIRCULAR 132-2023. ANEXO CIRCULAR 126-2023 RELACIÓN DEFINITIVA DE PARTICIPANTES NA XORNADA DE FORMACIÓN TÉCNICA DE ESPECIALIZACIÓN E SEGUIMIENTO 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	Frank Casañas Hernández
Delegado de protección e Salvagarda	(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



- ❖ É obrigatoria a asistencia do binomio atleta-adestrador/a, **debendo estar en posesión da correspondente licenza en vigor.**

RELACIÓN DEFINITIVA DE ATLETAS E ADESTRADORES/AS PARTICIPANTES			
SUB 16			
Álex César Ruiz	AA Mazí	2008	Isidro Fernández Abuín
Antía Otero Vilar	Atletismo Narón	2008	Manuel Polo Gundín
Lara Liste Otero	Atlética A Silva	2008	Jose Domínguez Caballero
Lara Pereira Tesouro	Escola Atlética Ben Cho Shey	2009	Germán González Sánchez
Manuel Eirín González	Ourense Atletismo	2009	Julio Fernández Pérez
Nuno Castro Albán	Club Atletismo Millaraio	2008	Jose Domínguez Caballero
SUB 18			
Marta Lazara Otero	Club Atletismo Deza	2006	Ignacio Castro Santos
Alejandro Rey Franqueira	Atlética A Silva	2007	Jose Domínguez Caballero

- ❖ 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, 27 de novembro de 2023

Carlos Castro Vicente
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo