



CIRCULAR 143-2023.

SESIÓN TÉCNICA DOS SECTORES DE VALOS, SALTOS HORIZONTAIS, FONDO E MEDIO FONDO.

- *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*

O día 29 de decembro levarase a cabo, en Expourense (Ourense), unha sesión técnica dos sectores de valos, saltos horizontais, fondo e medio fondo.

Lugar:	Expourense (Ourense)
Data:	Venres 29 de decembro
Horario:	10:30 a 19:00 horas

Distribución horaria da xornada:

10:30	Recepción	Recepción de atletas e adestradores
11:00 a 13:00	Sesión práctica 1	Adestramento conxunto
13:45	Xantar e descanso	
15:30 a 16:15	Charla técnica	Adestradores: Planificación do adestramento. Atletas: Impartida polo Comité Galego de Xuíces.
16:30 a 18:15	Sesión práctica 2	Adestramento por especialidade
18:30	Clausura	Finalización da xornada

- ❖ Os contidos a abordar na sesión, detállanse ao final do presente documento.

Responsables e adestradores adxuntos das sesións de adestramento:

- Vicente Veiga Doldán
- Oscar José Seoane Vázquez
- Mario González Rodríguez

Os/As atletas e adestradores/as persoais deberán confirmar a súa presenza a través da seguinte ligazón: <https://forms.gle/213RNo3ariBCceku9> antes das 20:00 horas do luns 25 de decembro.

- É importante indicar posibles alerxias ou intolerancias.

- ❖ É obrigatorio que os/as atletas se presenten na sesión técnica coa seguinte documentación:

- [Autorización para atletas menores de idade](#) cuberta e asinada.
- Fotocopia da cartilla sanitaria.
- Fotocopia do DNI ou documento alternativo.



VALOS - ATLETAS CONVIDADOS/AS

Al Bachere, Arauía	Club Atletismo Estrada
Allegue Blanco, Carla	Atlética Lucense
Bazán Cobelo, Martín	Marineda Atlético
Bobillo, Abadín, Noa	CD La Purísima
Castro Albán, Nuno	CA Millaraio
Klein Otero, Elías	Atlética Lucense
Martín Espiñeira, Silvia	At. Femenino Celta
Martínez García, Aroa	At. Rías Baixas
Moldes Barreiro, Mariás	S.G. Pontevedra
Paz Méndez, Clara Manuela	Maderas Barcia Lourenzá
Piñeiro López, Guillermo	S.G. Pontevedra
Rey Bravo, Noa	Atlética A Silva
Rodríguez Jalda, Ágata	At. Vila de Cangas
Rodríguez Sánchez, Leo	R.C. Celta
Salgado García, Martiño	R.C. Celta
Serantes Rodríguez, Irene	Marineda Atlético
Vázquez López, Martín	Lucus Caixa Rural Galega
Vázquez Pérez, Manuel	Marineda Atlético
Villar Saavedra, Gabriel	Marineda Atlético

SALTOS HORIZONTAIS - ATLETAS CONVIDADOS/AS

Casal Fernandes, Xián	R.C. Celta
Chao Rama, Tesfaye	Atlética A Silva
Cortegoso Figueroa, Nayr	Sociedad Atlética Val Miñor
Fernández Bouza, Celia	Riazor Coruña
Fernández Parada, Eva	Atlética Barbanza
González, Gandoy, Lucía	Club Atletismo Narón
Gude Hervés, Raúl	Atlética A Silva
Laya Rodríguez, Daniela Andrea	Riazor Coruña
Loureiro Arrojo, Unai	Riazor Coruña
Muñoz Vázquez, Carla	Club Atletismo Sada
Pérez Giraldo, Aaron	ADAS Cupa
Pérez López, Marina Artemia	S.G. Pontevedra
Pernas Rodríguez, Antía	Lucus Caixa Rural Galega
Refojo Justo, Mateo	At. Rías Baixas
Reino Campos, Pedro	AA Mazí
Rial García, Roi	Club Atletismo Santiago
Ríos Velo, Laura	Club Atletismo Sada
Rodríguez Rodríguez, Simón	Riazor Coruña
Rodríguez Rodríguez, Valentina	Riazor Coruña
Villaverde Puente, Alejandro	S.G. Pontevedra

FONDO E MEDIO FONDO - ATLETAS CONVIDADOS/AS

Bello Rodríguez, Anxo	A.D. Fogar	Martínez Domínguez, Carmen	Atlética Lucense
Castelo López, Sabela	San Miguel de Marín	Martínez Peón, Sabela	S.G. Pontevedra
Corredoira Coira, Amparo	Atlética Lucense	Paniagua Rodríguez, Debris	Club Atletismo Pino
De Frutos Rodríguez, Teo	Lucus Caixa Rural Galega	Paniagua Rodríguez, Demeku	Club Atletismo Pino
Díaz Fernández, Asheber	R.C. Celta	Pereira Tesouro, Naroa	Escola Atlética Ben Cho Shey
Estévez Vázquez, María	Ames Atletismo	Pérez Edrosa, Adrián	Atlética Lucense
Fernández Codesido, Íker	A Gándara	Picos Galcerán, Javier	Marineda Atlético
Fernández Pérez, Paula	S.D. Compostela Atletismo	Salgueiro Uceira, Daniel	Coruña Comarca
García Picón, Lucas	CCA Atletismo Ría de Foz	Sierpes Pereira, Álex	Sociedade Atlética do Trega
González Fdez, Sandra	Atlética Lucense	Veiguela Tizón, Irma	Ría Ferrol - C. Arenal



**Federación
Galega de
Atletismo**



CIRCULAR

Praza Agustín Díaz, s/n - 15008 - A Coruña.
T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal
atletismo.gal - carreirasgalegas.com

C.I.F. G15103500



**DEPORTE
GALEGO**

Contidos das sesións prácticas

❖ Sesión práctica 1 - 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 práctica 2 - Adestramento por especialidade

➤ 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.

➤ 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.

A Coruña, 20 de decembro de 2023

Carlos Castro Vicente
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo