



## **121-2026. SESIÓN DE PORTAS ABERTAS DO SECTOR DE VALADOS**

Co obxectivo de seguir impulsando o crecemento técnico e a participación na nosa comunidade, a Federación Galega de Atletismo, a través do Plan Galego de Tecnificación Atlética (PGTA), organiza unha xornada de portas abertas do sector de valados.

Esta iniciativa nace coa firme intención de acercar as disciplinas dos valados a todos os deportistas e adestradores/as da nosa federación, creando un espazo de encontro común onde compartir coñecementos e fomentar o interese por este sector.

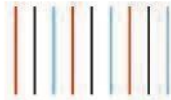
A sesión terá un marcado carácter de aprendizaxe e colaboración, enfocándose principalmente en resolver todo tipo de dúbidas a atletas e adestradores. Tanto a nivel practico como teórico. Cada participante pode vir con unha proposta personal, á que o adestrador responsable poida axudar. Nesta ocasión, a sesión irá orientada ao traballo rítmico cos valados.

A xornada está aberta a todas as categorías dende a categoría sub14 ata a categoría máster. Para poder participar, será imprescindible contar coa licenza en vigor, sexa de adestrador ou de atleta.

Os interesados deberán confirmar a súa asistencia a través do formulario adxunto

- Ligazón ao formulario: <https://forms.gle/rrybBSd2eqjcamBe8>
- Prazo límite: mércores 10 de xuño ás 20:00

Nota importante: É imprescindible inscribirse dentro do prazo indicado para poder participar e facilitar a xestión dos espazos e o material necesario.



## DETALLES DA SESIÓN

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Lugar:</b>   | Estadio Manuel Anxo Cortizo (Lalín)<br><a href="https://maps.app.goo.gl/SC5Nx1KKexLWVNov5">https://maps.app.goo.gl/SC5Nx1KKexLWVNov5</a> |
| <b>Data:</b>    | Domingo 14 de xuño de 2026   |
| <b>Horario:</b> | 10:00 a 13:30  |

## Distribución horaria da xornada:

|               |  |
|---------------|--|
| 10:00 a 10:30 | Recepción, presentación, e charla acerca dos intereses dos participantes na sesión |
| 10:30 a 11:30 | Sesión técnica: mobilidade especial de vallista                                    |
| 11:30 a 12:00 | Sesión teórica con proxector   |
| 12:00 a 13:15 | Sesión técnica: ritmo coas vallas  |
| 13:15 a 13:30 | Despedida da sesión  |

## Responsable da sesión:

- Vicente Veiga

Os/As atletas e adestradores/as persoais deberán confirmar a súa presenza a través da seguinte ligazón: antes das 20:00 horas do mércores 10 de xuño.

- 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.

A Coruña, a 02 de xuño do 2026

Yolanda González Fernández  
Secretaría Xeral da Federación Galega de Atletismo