



# FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

## CIRCULAR 125/2020

21 de diciembre de 2020

### JORNADA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FAMU VELOCIDAD

Esta federación, a propuesta del responsable técnico JUAN CARLOS ABELLÁN BARNÉS organiza la presente jornada de tecnificación para la cual se convoca a atletas regionales incluidos en el programa de tecnificación, así como, a aquellos considerados de especial interés por diversos motivos. También se invita a sus entrenadores personales, con licencia FAMU.

**FECHA:** 28/29 DE DICIEMBRE DE 2020

**LUGAR:** CTD INFANTA CRISTINA (LOS NAREJOS)

**HORARIO:** 28 de diciembre de 10:30 a 18:30 horas  
29 de diciembre de 11:00 a 13:00 horas

**OBJETIVOS:** Confección de equipo de relevos 4x100 mixto absoluto para Campeonato de España de Federaciones Autonómicas.

#### **PLANIFICACIÓN ORIENTATIVA DE LA SESIÓN DE TECNIFICACIÓN:**

##### **28 DICIEMBRE**

- 10.45 a 11.00h: llegada de los participantes y sus entrenadores personales.
- 11.00 a 13.30h: test de velocidad de 30 m parado y lanzado.
- 16.30 a 17.30h: trabajo de cambios estáticos y dinámicos con permutas por parejas y en grupo.
- 17.30 a 18.30h: trabajo en playa. Realizar entre 5 a 6 4x20 m

##### **29 DICIEMBRE**

- 11.00 a 13.00h: análisis de la salida de tacos en 20-30 m

#### **ATLETAS CONVOCADOS (para los días 28-29 de diciembre):**

**PROYECTO TECNIFICACIÓN FAMU:**

**NIVEL 1:** LYDIA SÁNCHEZ ESCUDERO

**NIVEL 2:**

**NIVEL 3:**

#### **ATLETAS INVITADOS DE ESPECIAL INTERÉS (para la jornada del lunes 28 de diciembre):**

PABLO LOZOYA ESTEBAN

FERNANDO JESÚS ALABAU LÓPEZ

SERGIO JORNET LIESA

ALVARO DE LAS HERAS GUTIERREZ

BLANCA PEÑUELAS BUENO

PATRICIA SERRANO PONCE  
ANA IRENE ELEWE HELLIN

**ENTRENADORES INVITADOS:**

MIGUEL ÁNGEL ALCARÁZ SAURA

**NOTAS IMPORTANTES:**

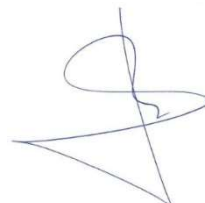
- **Cada uno de los atletas asistentes deberá traer su artefacto reglamentario.**
- **Cualquier entrenador no incluido en esta convocatoria interesado en asistir para recibir asesoramiento y apoyo para desarrollar esta disciplina con sus deportistas, queda invitado previa comunicación al correo abajo indicado.**
- **Igualmente, cualquier atleta interesado/a en asistir a esta jornada de tecnificación, deberá solicitarlo a través de su club o entrenador/a al correo abajo indicado, quedando de esta manera invitado para participar.**

Se ruega confirmar asistencia antes del día 23 de diciembre al correo: [jc.abellan@hotmail.com](mailto:jc.abellan@hotmail.com)

VºBº



**Fdo. José García Ros**  
Director Técnico FAMU



**Fdo. Antonio Jesús Bermúdez Cutillas**  
Secretario General FAMU