



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO
DE LA REGIÓN DE MURCIA**

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

CIRCULAR 148/18

24 de diciembre de 2018

CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

SECTOR VALLAS

Por medio de la presente se convoca a todos los atletas relacionados con el sector de vallas, a la JORNADA de TECNIFICACIÓN DEL SECTOR DE VALLAS, prevista por los técnicos del sector Pruden Guerrero Cruz y Juan Alfonso García dirigido a los atletas que se encuentran en seguimiento y dentro del programa de tecnificación.

La Jornada supondrá un refuerzo de trabajo técnico y aportación de ejercicios de fuerza para incluirlos en los entrenamientos para los atletas pertenecientes al programa.

FECHA: 26 de diciembre de 2018

LUGAR: Cartagena

HORARIO: 10.30 a 12.30

OBJETIVO:

- TRABAJAR DIFERENTES EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN DEL PASO DE VALLAS
- TRABAJAR EJERCICIOS DE FUERZA ESPECÍFICA
- APRENDIZAJE DE EJERCICIOS PARA APLICARLO AL ENTRENAMIENTO

CONTENIDOS:

- Calentamiento y ejercicios de movilidad
- Ejercicios de asimilación de técnica de vallas
- Ejercicios de fuerza específicos
- Valoración técnica.
- Ritmo entre vallas
- Vuelta a la calma

RESPONSABLE:

Pruden Guerrero Cruz

Juan Alfonso García Ros

ATLETAS TÉCNIFICACIÓN:

Grupo 1 Medallistas ctos. España individual, Finalistas absolutos o internacionales

1. Pablo Lozoya Esteban
2. Juan Manuel Céspedes

Grupo 2 Finalistas Ctos España Absoluto (8 primeros) Haber formado parte del grupo 1 de tecnificación la temporada anterior

1. Domingo Vicente Guillen
2. Cayetano Ureña García UCAM Cartagena
3. Juan Miguel Conesa
4. Alicia Sánchez Gimeno

Grupo 3 Haber formado parte del torneo de federaciones de pista o ser medallista con equipos FAMU.

1. Prudencia Guerrero Cruz
2. Antonio Barranco Garrigos
3. Alejandro García Carrillo
4. Maika Cuenca Carrillo

PROMOCIÓN

80 m.v

1. Lydia Abellan Sánchez
2. Paula Rubio Serna
3. Ángela García Sánchez
4. Ángela Palao Palao
5. Lucía Alcón García
6. Petros Sánchez Roperó
7. Jesús López Mayor
8. Jose Toledo Andreo
9. Diego González
10. Álvaro Manzanera Sánchez

220m.v

1. Ana Isabel Navarro Montilla
2. Julieta García Conte
3. Marina Pérez Re
4. Paula rubio Serna
5. Ángeles González Pérez
6. Pedro Soto Almarza
7. Oihan Arriola González
8. Diego González López
9. Taha Rebai Rahmani
10. Gonzalo Paz Rios

INVITADOS

Lorena Romero Santa

María Soriano

Lucia Alcón

Paula Rubio Serna

Paula Pardo

Ángela Palao

Oihan Arriola

Patricia Quesada (UCAM-Cartagena)

Alfonso Martínez Fernández

Ángel Ortiz Caparrós (C.A Murcia)

Todo aquel entrenador con licencia FAMU interesado podrá asistir a la jornada, están todos especialmente invitados.

Se ruega confirmación de asistencia al correo prukisiki@hotmail.com, tanto entrenadores como atletas.

VºBº



Patricia Paz Meizoso

Dirección Técnica FAMU

direcciontecnica@famu.es



Fdo. Antonio Jesús Bermúdez Cutillas

Secretario General FAMU

secretaria@famu.es // carreras@famu.es