



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

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

**CIRCULAR 152/18**

29 de diciembre de 2018

**CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN DEPORTIVA**

**SECTOR LANZAMIENTOS**

Se informa a todos los interesados de las jornadas de tecnificación de lanzamiento de disco y martillo previstas **el día 4 de Enero en Murcia.**

Se adjunta anexa cada convocatoria, con los atletas en cada una de ellas, contenidos a trabajar, lugar y horario.

**VºBº**

**Patricia Paz Meizoso**

Dirección Técnica FAMU

[direcciontecnica@famu.es](mailto:direcciontecnica@famu.es)

**Fdo. Antonio Jesús Bermúdez Cutillas**

Secretario General FAMU

[secretaria@famu.es](mailto:secretaria@famu.es) // [carreras@famu.es](mailto:carreras@famu.es)



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

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

## **CONVOCATORIA JORNADA TECNIFICACIÓN FAMU LANZAMIENTO DE MARTILLO**

**4 ENERO 2019**

Esta federación, a propuesta del responsable técnico Juan Castaño Ortigosa, 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 con licencia en vigor.

**FECHA:** viernes 4 de enero de 2019

**LUGAR:** Estadio de Monte Romero, Campus Universitario de Espinardo, Murcia

**HORARIO:** 11. a 13.00 h. (aprox).

### **OBJETIVOS:**

- Tomar contacto con los deportistas practicantes de esta disciplina.
- Continuar con el seguimiento técnico realizado en la pasada temporada.
- Valorar en punto de partida o en su caso, mejorar aspectos técnicos personales de la disciplina.
- Apoyar, si así lo demandan, el trabajo de los entrenadores personales para mejorar las prestaciones de los atletas convocados.
- Atender las demandas de cualquier entrenador/a o deportista interesado en la especialidad y que desee recibir apoyo o formación inicial.

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

- DESDE LAS 10.45 hasta las 11.00h: Llegada de los participantes y sus entrenadores personales.
- 11.00 – 11.30h: Calentamiento General y Específico de Lanzadores.
- 11.30– 12.30: Técnica: ejercicios de asimilación y posterior transferencia a situación real de lanzamiento.
- 12.30 – 13.00: Trabajo complementario específico para el lanzamiento de martillo y recogida.

### **ATLETAS CONVOCADOS:**

**NIVEL 2:**           Rafael Andrés Molina (2001)  
                          Alejandro Castaño Sánchez (1997)  
                          Francisco Plana Albaladejo (2002)

**NIVEL 3:**           Carmen M<sup>a</sup> Méndez Cervantes (1997)

### **ATLETAS INVITADOS DE ESPECIAL INTERÉS:**

Esther Borrás Carbonell (2003)  
Marta Pérez Muñoz (2001)  
Estrella Cerrato Garrido (2003)  
Olga Ruiz Roca (2001)



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

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

**Soumaya Diab (1999)**

**ENTRENADORES INVITADOS:**

Todos los entrenadores de los atletas convocados están invitados, además de aquellos que lo soliciten según se indica y posean licencia FAMU en vigor.

**NOTAS IMPORTANTES:**

- **Cada uno de los atletas asistentes deberá traer su artefacto reglamentario.**
- **Cualquier entrenador con licencia FAMU 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 3 de mayo al correo [jcasta\\_ortigosa@ono.com](mailto:jcasta_ortigosa@ono.com)



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE LA REGIÓN DE MURCIA**  
(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

## **JORNADA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FAMU**

### **LANZAMIENTO DE DISCO**

Por medio de la presente se convoca a todos los atletas relacionados, a la JORNADA de TECNIFICACIÓN, prevista por los técnicos del sector y dirigida a los atletas que se encuentran en seguimiento y dentro del programa de tecnificación.

La Jornada supondrá una toma de contacto de cara a las finales regionales con los atletas pertenecientes al programa.

**FECHA:** VIERNES 4 DE ENERO DE 2019

**LUGAR:** MURCIA (ESTADIO MONTE ROMERO)

**HORARIO:** DE 11,00 A 13,00 HORAS

**OBJETIVO:**

- Tomar contacto con los deportistas practicantes de esta disciplina.
- Continuar con el seguimiento técnico realizado en la pasada temporada.
- Valorar en punto de partida o en su caso, mejorar aspectos técnicos personales de la disciplina.
- Apoyar, si así lo demandan, el trabajo de los entrenadores personales para mejorar las prestaciones de los atletas convocados.
- Atender las demandas de cualquier entrenador/a o deportista interesado en la especialidad y que desee recibir apoyo o formación inicial.

**CONTENIDOS: EJERCICIOS DE LOS DIFERENTES ELEMENTOS TÉCNICOS Y CORRECCIÓN EN LOS LANZAMIENTOS.**

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

- DESDE LAS 10.45 hasta las 11.00h: Llegada de los participantes y sus entrenadores personales.
- 11.00 – 11.30h: Calentamiento General y Específico de Lanzadores.
- 11.30– 12.30: Técnica: ejercicios de asimilación y posterior transferencia a situación real de lanzamiento.
- 12.30 – 13.00: Trabajo complementario específico para el lanzamiento de martillo y recogida.

**RESPONSABLE: JOSE GARCIA ROS/ANDRÉS ROMERO MARTÍNEZ**



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

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

**ATLETAS TÉCNIFICACIÓN:**

- NIVEL 1: ELENA RUIZ PAY
- NIVEL 2: JOSÉ BOLARÍN MIÑARRO
- NIVEL 3: FRANCISCO BOLARÍN MIÑARRO  
ANGEL MORENO GARCÍA
- INVITADOS: CARLA GOMEZ LISON  
JAIME RAJA PÉREZ  
JOSE VERA GARCÍA

**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.**

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

Se ruega confirmación de asistencia al correo [josegarciaros@hotmail.com](mailto:josegarciaros@hotmail.com), tanto entrenadores como atletas.