CIRCULAR 167/17

30 de octubre de 2017

JORNADA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FAMU

SECTOR LANZAMIENTOS: JABALINA

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.

Todos los atletas convocados deberán haber renovado su licencia, así como llevar sus propios artefactos.

La Jornada supondrá una primera toma de contacto con los atletas pertenecientes al programa.

FECHA: Sábado 4 de Noviembre de 2017
LUGAR: Pista Atletismo de Cartagena
HORARIO: 10:30 a 13:00 horas CATEGORIA FEMENINA
HORARIO: 16:00 a 18:30 horas CATEGORIA MASCULINA

OBJETIVO: Conocer a todos los atletas que integran el programa de tecnificación y pautar dinámicas y ejercicios de entrenamiento a seguir para la asimilación del lanzamiento de jabalina.

CONTENIDOS:

- Calentamiento
- Ejercicios de asimilación técnica de jabalina.
- Lanzamientos con diferentes artefactos.

CATEGORIA FEMENINA

Rk	Marca	Apellidos y nombre	Fecha nac.	CA	NºLicen.	Delegación	Club/Colegio	Pos.	Lugar	Fecha
1	28.45	PALAZON ANDUJAR, MAR	14/01/2004	IF	(N) MU 18083	MURCIA	CA Murcia Tovarsport	5C2	Puertollano	25/06/2017
2	23.10	MORALES SANCHEZ, LUCIA	11/10/2004	IF	(N) MU 14843	MURCIA	Atletismo Alhama	1C1	Lorca	02/04/2017
3	21.81	ELEWE HELLIN, ANA IRENE	07/02/2004	IF	(N) MU 15784	MURCIA	CA Murcia Tovarsport	2C2	Murcia	12/05/2017
4	20.89	ANDRES MOLINA, ANGELA	04/07/2004	IF	(N) MU 16644	MURCIA	Hotel La Paz - ADA Yeclano	1C2	Lorca	02/04/2017
5	18.16	HERNANDEZ OLMOS, CRISTINA ATSEDE	15/04/2005	IF	(N) MU 18419	MURCIA	Orbitalia-CA Nogalte	2C2	Lorca	02/04/2017

Rk	Marca	Apellidos y nombre	Fecha nac.	CA	NºLicen.	Delegación	Club/Colegio	Pos.	Lugar	Fecha
1	30.97	FRIAS GLAGOVSKY, BARBARA	06/06/2002	CF	(N) MU 17383	MURCIA	CA Murcia Tovarsport	1	Murcia	12/05/2017
2	29.31	JIMENEZ BASTIDA, HELENA	02/05/2002	CF	(N) MU 17718	MURCIA	Eliocroca	6	Murcia	02/07/2017
3	27.81	ENCISO DE LARA, OLGA	12/06/2002	CF	(N) MU 17201	MURCIA	Eliocroca	4	Murcia	24/06/2017
4	26.88	ARTES MUÑOZ, NEREA	29/06/2003	CF	(N) MU 15417	MURCIA	Hotel La Paz - ADA Yeclano	3	Cartagena	03/06/2017
5	24.66	SAEZ DEL VALS, MIRIAM	18/08/2003	CF	(N) MU 16376	MURCIA	Atletismo Mazarron	3	Lorca	28/05/2017

Rk	Marca	Apellidos y nombre	Fecha nac.	CA	NºLicen.	Delegación	Club/Colegio	Pos.	Lugar	Fecha
1	31.69	CORTIJOS GUILLEN, MARIA	16/04/2000	LF	(N) MU 12757	MURCIA	Eliocroca	1	Lorca	28/05/2017
2	26.75	NIETO QUIÑONERO, VIOLETA	10/04/2000	LF	(N) MU 12438	MURCIA	Eliocroca	1	Yecla	10/06/2017
3	25.48	BATHEN ELGUE, VALERIA	01/01/2001	LF	(T) MU 14330	MURCIA	ESCUELA ATLETISMO LA MANGA	2	Yecla	10/06/2017
4	24.30	CERVANTES GARCIA, LUCIA	23/01/2000	LF	(N) MU 17108	MURCIA	CA Murcia Tovarsport	1	Murcia	08/04/2017
5	22.03	CANOVAS GUTIERREZ, ARANZAZU	22/09/2000	LF	(N) MU 16372	MURCIA	UCAM-Cartagena	3	Yecla	10/06/2017

Rk	Marca	Apellidos y nombre	Fecha nac.	CA	NºLicen.	Delegación	Club/Colegio	Pos.	Lugar	Fecha
1	33.23	FAUCON RUS, ANA	04/10/1998	JF	(N) MU 17586	MURCIA	Orbitalia-CA Nogalte	2H	Granollers	09/07/2017
2	28.51	KOUTIT , ZINEB	17/10/1998	JF	(N) MU 14277	MURCIA	Atletismo Alhama	5	Cartagena	02/06/2017
3	24.25	PEREZ CAVA, YOLANDA	28/02/1998	JF	(N) MU 12271	MURCIA	Juventud Atletica Elche	9H	Castellón-MGH	07/05/2017

Rk	Marca	Apellidos y nombre	Fecha nac.	CA	NºLicen.	Delegación	Club/Colegio	Pos.	Lugar	Fecha
1	37.41	RUIZ DOMINGUEZ, MARIA VICTORIA	11/11/1997	PF	(N) MU 18146	MURCIA	UCAM-Cartagena	4	Cartagena	06/05/2017
2	35.51	GUILLEN TORREGROSA, MARIA CARMEN	17/03/1995	PF	(N) MU 11749	MURCIA	CA Elche Decatlón	2	Torrent	10/06/2017
3	30.11	MENDEZ CERVANTES, CARMEN MARIA	07/07/1997	PF	(N) MU 14448	MURCIA	Unicaja Atletismo	4	Cartagena	02/06/2017
4	24.44	PEREZ ORENES, EVA MARIA	19/08/1995	PF	(N) MU 9741	MURCIA	CA Murcia Tovarsport	2	Murcia	08/04/2017
5	24.10	CARCELEN JIMENEZ, MIRIAN	29/09/1995	PF	(N) MU 12431	MURCIA	A.C. Jumilla	6	Cartagena	02/06/2017

CATEGORIA MASCULINA

Rk	Marca	Apellidos y nombre	Fecha nac.	CA	NºLicen.	Delegación	Club/Colegio	Pos.	Lugar	Fecha
1	36.00	ALCON ORCAJADA, ADRIAN	07/05/2004	IM	(N) MU 17815	MURCIA	Atletismo Alhama	3C2	Puertollano	24/06/2017
2	34.93	BOLARIN MIÑANO, FRANCISCO	08/02/2004	IM	(N) MU 17264	MURCIA	CA Murcia Tovarsport	4C2	Puertollano	24/06/2017
3	32.95	SANCHEZ ROPERO, PETROS	20/09/2005	IM	(N) MU 18965	MURCIA	CA Murcia Tovarsport	6C2	Puertollano	24/06/2017
4	32.56	MULERO MARTINEZ, PEDRO ANDRES	31/01/2004	IM	(N) MU 16540	MURCIA	Eliocroca	1C2	Alhama de Murcia	19/04/2017
5	29.68	UREÑA GARCIA, CAYETANO	14/09/2004	IM	(N) MU 13921	MURCIA	Atletismo Elcano	1C1	Cartagena	14/05/2017

Rk	Marca	Apellidos y nombre	Fecha nac.	CA	NºLicen.	Delegación	Club/Colegio	Pos.	Lugar	Fecha
1	47.54	CARREÑO ZAMORA, ALVARO	19/04/2002	CM	(N) MU 14472	MURCIA	Atletismo Mazarron	1	Alhama de Murcia	19/04/2017
2	43.45	SANDOVAL GOMEZ, MANUEL	30/04/2002	CM	(N) MU 15907	MURCIA	CA Murcia Tovarsport	1	Lorca	28/05/2017
3	42.31	SORIANO LOPEZ, JOSE CARLOS	29/04/2002	CM	(N) MU 11750	MURCIA	Mula Sport	6	Murcia	02/07/2017
4	38.55	MULLER CHIRIVELLA, MARK	16/08/2003	CM	(T) MU 14853	MURCIA	ESCUELA ATLETISMO LA MANGA	3	Cartagena	03/06/2017
5	36.19	BELHAKI RIVAS, ABEL	02/11/2003	CM	(N) MU 16844	MURCIA	Atletismo Mazarron	4	Cartagena	03/06/2017

Rk	Marca	Apellidos y nombre	Fecha nac.	CA	NºLicen.	Delegación	Club/Colegio	Pos.	Lugar	Fecha
1	50.23	CANOVAS VILLAESCUSA, PABLO	07/09/2000	LM	(N) MU 14185	MURCIA	CA Murcia Tovarsport	1	Lorca	28/05/2017
2	44.63	SANCHEZ MOLINA, FRANCISCO	15/05/2000	LM	(N) MU 17228	MURCIA	Eliocroca	1	Lorca	18/06/2017
3	37.69	PARDO MARTINEZ, JAIME	16/12/2001	LM	(N) MU 12802	MURCIA	CA Murcia Tovarsport	10	Getafe-POL	25/06/2017
4	36.67	RICO MUÑOZ, JOSE ARTURO	02/05/2001	LM	(T) MU 18690	MURCIA	Hotel La Paz - ADA Yeclano	3	Yecla	10/06/2017
5	35.68	MERCADER VERA, JUAN FRANCISCO	07/03/2001	LM	(N) MU 16837	MURCIA	CA Murcia Tovarsport	1	Murcia	08/04/2017

Rk	Marca	Apellidos y nombre	Fecha nac.	CA	NºLicen.	Delegación	Club/Colegio	Pos.	Lugar	Fecha
1	44.10	MARTINEZ MARTINEZ, ALEJANDRO	28/06/1998	JM	(N) MU 19040	MURCIA	UCAM-Cartagena	1	Murcia	23/06/2017
2	39.25	RUBIO GONZALEZ, SALVADOR	04/07/1999	JM	(N) MU 14278	MURCIA	Atletismo Alhama	2	Cartagena	02/06/2017
3	36.44	BELMONTE GOMEZ, GUILLERMO	13/03/1999	JM	(N) MU 13534	MURCIA	UCAM-Cartagena	4	Murcia	13/05/2017
4	35.95	DE LA CRUZ PALLARES, MARIO	09/10/1998	JM	(N) MU 14832	MURCIA	Atletismo Alhama	2	Murcia	23/06/2017
5	35.56	DIAZ MORALES, PABLO	21/10/1998	JM	(N) MU 12204	MURCIA	UCAM-Cartagena	9D	Granollers	09/07/2017

Rk	Marca	Apellidos y nombre	Fecha nac.	CA	NºLicen.	Delegación	Club/Colegio	Pos.	Lugar	Fecha
1	45.84	JORNET LIESA, SERGIO	11/04/1996	PM	(N) MU 12425	MURCIA	UCAM-Cartagena	6D	Castellón-MGH	07/05/2017
2	38.21	PEÑA RUBIO, FERNANDO	16/11/1997	PM	(T) MU 16095	MURCIA	Atletismo Alhama	1	Murcia	23/06/2017
3	34.82	MARTINEZ GARCIA, MARIO	04/07/1997	PM	(T) MU 13357	MURCIA	Atletismo Alhama	2	Murcia	23/06/2017
4	34.79	MURCIA GOMEZ, JOSE ANTONIO	19/12/1995	PM	(N) MU 13926	MURCIA	UCAM-Cartagena	2	Lorca	07/01/2017
5	23.30	TARRAGA CARRASCO, DANIEL	25/05/1995	PM	(T) MU 16330	MURCIA	Nutriban Atl Alcantarilla	7	Lorca	23/04/2017

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

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

Rafael Baraza López.
Responsable técnico FAMU de lanzamiento de jabalina.

Vº Bº

Patricia Paz Meizoso
Dirección Técnica FAMU
696069688 – direcciontecnica@famu.es