



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

CIRCULAR 121/2021

8 de noviembre de 2021

CONVOCATORIA JORNADA TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FAMU – PÉRTIGA (12-13 / noviembre / 2021)

Por medio de la presente, se informa a todos los clubes, atletas y entrenadores que, a propuesta del responsable técnico Juan Alfonso García, se organiza una jornada de tecnificación del Sector Saltos - Pértiga.

Lugar y fecha de celebración:

LUGAR: CTD "INFANTA CRISTINA" (LOS ALCÁZARES)

FECHA: 12-13 DE NOVIEMBRE 2021

PLAN DE TRABAJO:

VIERNES 12 DE NOVIEMBRE

18:00 a 18:45h. PRESENTACIÓN.

18:45 a 20:15h. Trabajo gimnástico y de técnico en gimnasio.

20:15 a 20:45h. Estiramientos.

21:00h. Cena.

21:45h. Charla técnica.

SÁBADO 13 DE NOVIEMBRE

7:45h. Charla de coordinación (RECEPCIÓN).

8:00h. Desayuno.

8:30h. Entrevistas individuales (AULA).

9:45h. Calentamiento.

10:35h. Técnica de carrera pértiga.

11:00. Técnica de salto con media carrera y, en función de estado de forma, completa.

Grabaciones y feedback.

13:00h. Estiramientos.

13:30h. Fin de la concentración de tecnificación.



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

ATLETAS INVITADAS:

CRISTINA ESTEBAN HUSILLOS. UCAM Cartagena. 3.20
PAULA PARDO GARCÍA. UCAM Cartagena. 2.90
JULIETA GARCÍA CONTE. Nutribán SA Alcantarilla. 2.60
LISA FLOR MARIE GUERRERO. UCAM Cartagena. 2.50
MARÍA HERNÁNDEZ PÉREZ. Nutribán SA Alcantarilla. 2.40
YAIZA ZAMORA VARELA. UCAM Cartagena. 2.30
PAULA CASTILLO LÓPEZ. UCAM Cartagena. 2.00

ATLETAS INVITADOS:

JOSÉ ANTONIO GÁLVEZ MOMPEÁN. Nutribán SA Alcantarilla. 4.50
JUAN MIGUEL CONESA CERÓN. Nutribán SA Alcantarilla. 4.30
JOAQUÍN MORALES SÁNCHEZ. Atletismo Alhama. 3.90
PEDRO MALDONADO ALBALADEJO. Nutribán SA Alcantarilla. 3.90
ANTONIO BARRANCOS GARRIGOS. UCAM Cartagena. 3.60
DAVID CONESA CERÓN. Nutribán SA Alcantarilla. 3.40

TÉCNICOS INVITADOS:

JUAN CARLOS ABELLÁN BARNÉS
PABLO DÍAZ MORALES

Si existe interés en asistir a la tecnificación -o parte de ella-, de atletas o entrenadores no incluidos en la lista, se ruega que lo comuniquen por correo electrónico al responsable del sector, Juan Alfonso García. **Se debe confirmar asistencia antes del MIÉRCOLES 10 DE NOVIEMBRE a las 14:00h.**, al correo electrónico: jagarciaroca@gmail.com

En Murcia, a 8 de noviembre de 2021

Vº Bº

Fdo. José García Ros
Director Técnico FAMU
direcciontecnica@famu.es



Fdo. Antonio Jesús Bermúdez Cutillas
Secretario General FAMU
secretaria@famu.es / carreras@famu.es