



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

CIRCULAR 122/2021

9 de noviembre de 2021

SESIÓN DE INICIACIÓN / JORNADA TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FAMU – PÉRTIGA (13 / noviembre / 2021)

Por medio de la presente, se informa a todos los clubes, atletas y entrenadores que, en el marco de la jornada de tecnificación del Sector Saltos – Pértiga a desarrollar el viernes 12 y sábado 13 de noviembre en el CTD “Infanta Cristina” de Los Alcázares (circular 121/2021), se desarrollará asimismo una sesión de iniciación el sábado 13 a partir de las 15:30h.

De cara a dicha jornada de iniciación se admitirán atletas Sub14 y Sub16, con licencia en vigor, y que hayan competido durante la temporada 2020 o 2021. Se admitirán dos atletas por club y género, a través de solicitud al correo jagarciaroca@gmail.com (hasta el miércoles 10 de noviembre a las 14:00h.), debiendo expresar su peso y talla actuales. La UCAM y el UCAM Atletismo Cartagena proporcionará las pértigas para el desarrollo de la sesión, siendo recomendable que asista un técnico por cada club para contar con una guía apropiada de trabajo técnico a realizar con posterioridad.

Se indica plan de trabajo de la jornada de tecnificación (viernes 12 por la tarde y sábado 13 por la mañana), así como de la sesión de iniciación (sábado por la tarde).

PLAN DE TRABAJO TECNIFICACIÓN:

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)

PLAN DE TRABAJO SESIÓN DE INICIACIÓN:

SÁBADO 13 DE NOVIEMBRE

- 15:30h. Recepción de participantes.
- 16:00h. Calentamiento.
- 16:30h. Elementos básicos de agarre y transporte.
- 17:00h. Elementos simples y básicos de presentación.
- 17:30h. Saltos a 4-6 apoyos con ayuda.
- 18:30h. Vuelta a la calma y fin de la sesión.

Será de obligado cumplimiento el Protocolo Básico de Prácticas Responsables y Plan de Contingencias. Están invitados los entrenadores de los atletas convocados a la jornada de tecnificación, y si existe interés en asistir a la tecnificación -o parte de ella-, de atletas o entrenadores no incluidos en la lista (circular 121/2021), 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.**

Los técnicos que tengan atletas de tecnificación y/o iniciación deben confirmar al responsable si desea quedarse a comer el sábado 13 de noviembre, a través de correo electrónico a la dirección mencionada.

En Murcia, a 9 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