



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

CIRCULAR 055/2022

17 de marzo de 2022

CONVOCATORIA JORNADA TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FAMU LANZAMIENTOS (26 / marzo / 2022)

Esta federación, a propuesta de dirección técnica y con la colaboración de los responsables técnicos del sector de lanzamientos, organiza la presente jornada de **tecnificación-control** 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 personales y cualquier entrenador con licencia FAMU en vigor.

FECHA: Sábado 26 de marzo de 2022

LUGAR: Pista de atletismo "Antonio Peñalver Asensio" (Alhama de Murcia)

HORARIO: Atendiendo al siguiente cuadro según especialidad

Hora	Prueba	Categoría
9:30	- Hora límite de entrega de artefactos para su homologación.	
9:45 a 10:00	- Llegada y recepción de los participantes convocados para lanzamiento de DISCO y/o sus entrenadores personales.	
10:00 a 11:00	Calentamiento + tecnificación DISCO Responsable: JUAN CASTAÑO ORTIGOSA	
11:00	COMPETICIÓN DISCO	MIXTO
10:45 a 11:00	- Llegada y recepción de los participantes convocados para lanzamiento de JABALINA y/o sus entrenadores personales.	
11:00 a 12:00	Calentamiento + tecnificación JABALINA Responsable: RAFAEL BARAZA LÓPEZ	
12:00	COMPETICIÓN JABALINA	MIXTO
11:45 a 12:00	- Llegada y recepción de los participantes convocados para lanzamiento de MARTILLO y/o sus entrenadores personales.	
12:00 a 13:00	Calentamiento + tecnificación MARTILLO Responsable: JUAN CASTAÑO ORTIGOSA	
13:00	COMPETICIÓN MARTILLO	MIXTO

OBJETIVOS:

- Facilitar a los deportistas situaciones de competición en temporada de invierno para procurar la participación en los correspondientes campeonatos de lanzamientos largos de invierno.
- Continuar con el seguimiento técnico realizado en anteriores concentraciones.
- Realizar un control competitivo tras la realización de un calentamiento técnico dirigido de la especialidad y otras actividades de tecnificación; valorar la transferencia a la posterior situación real de competición.



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

- Apoyar, si así lo demandan, el trabajo de los entrenadores personales para mejorar las prestaciones de los atletas convocados.

PLANIFICACIÓN ORIENTATIVA DE LA SESIÓN DE TECNIFICACIÓN:

- Llegada escalonada de los participantes y/o sus entrenadores personales.
- Presentación, calentamiento dirigido / tecnificación.
- Control.
- Valoración individual y colectiva en los aspectos técnicos más relevantes.

ATLETAS CONVOCADOS:

LANZAMIENTO DE DISCO

SUB 16

- ALEJANDRO BOLARÍN MIÑANO
- ANGEL ROA NOGUERA
- MARÍA GARCERÁN GARRE

SUB 18

- EUSEBIO ARMERO ROS
- IZAN SORIANO ORTEGA

SUB 20

- FRANCISCO BOLARÍN MIÑANO
- ÁNGELA ANDRÉS MOLINA

LANZAMIENTO DE JABALINA

SUB 16

- BLANCA GARCÍA LÁZARO
- ADRIÁN PRATS MONTAÑO

SUB 18

- ERICA PÉREZ CEREZO
- JUAN LUIS ALCARAZ HERMOSILLA
- MIGUEL GARCÍA LÓPEZ

SUB 20

- PALOMA HERNÁNDEZ CORBALÁN

LANZAMIENTO DE MARTILLO

SUB 16

- ALEJANDRO BOLARIN
- MARÍA GARCERÁN

SUB 18

- ROCÍO GARCIA CASTILLO
- ÁNGELES JIMÉNEZ VELASCO
- MARIO PÉREZ MUÑOZ

SUB 20

- FRANCISCO BOLARÍN MIÑANO



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

CONFIRMACIONES:

Todos los atletas convocados y entrenadores interesados, deberán confirmar su asistencia o ausencia, hasta el miércoles 23 de marzo a las 14:00h., a las siguientes direcciones de correo electrónico:

JABALINA: jabaliner@hotmail.com

MARTILLO Y DISCO: juan.castano2@gmail.com

En Murcia, a 17 de marzo de 2022

Vº Bº

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



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