



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

CIRCULAR 081/2022

4 de mayo de 2022

JORNADA TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FAMU LANZAMIENTO DE JABALINA (7 / mayo / 2022)

Esta federación, a propuesta del responsable técnico Rafael Baraza López, 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 personales, con licencia FAMU en vigor.

FECHA: 07/05/2022

HORA: 11:00 a 13:00h.

LUGAR: Polideportivo Municipal de Águilas

OBJETIVOS: Dotar a atletas y entrenadores de herramientas técnicas para preparar las competiciones estivales.

PLANIFICACIÓN ORIENTATIVA DE LAS JORNADAS.

CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS ESPECÍFICOS.

MOVILIDAD ARTICULAR CON Y SIN ARTEFACTO.

TÉCNICA DE LANZAMIENTO DE JABALINA.

ATLETAS CONVOCADOS:

SE ADMITIRÁN UN MÁXIMO DE 20 ATLETAS ENTRE CATEGORÍA SUB₁₄₋₁₆₋₁₈ MASCULINO Y SUB₁₄₋₁₆₋₁₈ FEMENINA, SIGUIENDO EL ORDEN DE CONFIRMACIÓN AL CORREO Y LA PROPORCIÓN DE 10 ATLETAS MASCULINOS Y 10 FEMENINAS.

ENTRENADORES INVITADOS:

Todos los entrenadores personales de los atletas convocados e invitados, siendo imprescindible estar en posesión de licencia FAMU en activo.

NOTAS IMPORTANTES:

Cada uno de los atletas asistentes deberá traer su artefacto reglamentario.

Se ruega confirmar asistencia antes del día 6 DE MAYO a las 14:00h. al correo: jabalinero@hotmail.com.



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

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

En Murcia, a 4 de mayo de 2022

Vº Bº

Fdo. José García Ros
Director Técnico FAMU
[direcciontecnica@famु.es](mailto:direcciontecnica@famু.es)



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