



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

CIRCULAR 033/2024

25 de marzo de 2024

JORNADA TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FAMU TALENTO OLÍMPICO PÉRTIGA (5-6 / Abril / 2024)

Esta federación, a propuesta de los responsables técnicos Juan Alfonso García Roca y Juan Carlos Abellán Barnés, organiza la presente convocatoria de tecnificación.

Técnico invitado: Gregory Yegorov

FECHA: Viernes 5 y sábado 6 de abril de 2024.

LUGAR: CAR Región de Murcia (Av. Mariano Ballester, 2. 30710 Los Alcázares, Murcia) y pista de atletismo Cartagena

ORGANIZA: FAMU

CATEGORÍA: Tecnificación

PARTICIPANTES: Atletas del plan Talento Olímpico de la FAMU de tecnificación y de interés en seguimiento del sector.

ENTRENADORES:

Juan Alfonso García Roca
Juan Carlos Abellán Barnés
Gregory Yegorov

NORMAS OBLIGATORIAS:

Para poder optar a todas las partes de la tecnificación (pernoctación, comidas y entrenamiento) los atletas deberán rellenar el [cuestionario de consentimiento y confirmación](#), siendo autorizado por su padre/madre/tutor/a en caso de ser menor de edad.

Los entrenadores personales de los/as atletas convocados tendrán acceso a todas las actividades de la tecnificación, deberán confirmar en el [formulario de entrenadores](#).

Ambas confirmaciones se deberán rellenar antes del miércoles 3 de abril a las 16:00h.



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

HORARIO:

Día 5 de abril 2024

Pista de Atletismo Cartagena

18:30h. Recepción e instrucciones de funcionamiento tecnificación

18:45h. Calentamiento + acondicionamiento muscular +

19:15h. Ejercicios de técnica y gimnasia de pértiga – Talonamientos

20:45h. Traslado al CAR Región de Murcia

CAR Región de Murcia

21:30h. Cena

22:15h. Visualizado de vídeo y correcciones técnicas

Día 6 de abril 2024

CAR Región de Murcia

8:00h. Desayuno

9:15h. Salida para la pista de atletismo de Cartagena

Pista de atletismo Cartagena

9:40h. Calentamiento Grupo Femenino

10:30h. Competición de Tecnificación Femenina

Calentamiento Grupo Hombres

12:00h. Competición Tecnificación Hombres

13:30h. Fin de la concentración

Cadencias de los listones:

Mujeres: 2.20-2.40-2.55-2.70-2.85-3.00 y de 10 en 10

Hombres: 2.70-2.90-3.10-3.30 y de 10 en 10

ATLETAS INVITADOS:

Atleta	Categoría 2023	Nivel
María Hernández Pérez	Sub16	3
Paula Pardo	Sub18	3
Yaiza Zamora Varela	Sub18	
Cristina Esteban	Abs.	
Conchi Buendía	Sub18	
Julieta García Conte	Sub20	
Pablo Díaz Morales	Abs.	
Joaquín Morales Sánchez	Sub23	3
Javier Zapata	Sub18	
Mateo García Fernández	Sub16	
Luchano Hernández Zambudio	Sub16	
José Antonio Gálvez Mompeán	Sub23	
Álvaro Manzanera Sánchez	Sub20	



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

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

Si algún/a entrenador/a, **vista la tecnificación**, quisiera que se produjera alguna **incorporación de participantes** deberá escribir un correo electrónico a jagarciaroca@gmail.com, antes de las 17:00h. del lunes 1 de abril de 2024.

En Murcia, a 25 de marzo de 2024

Vº Bº

Fdo. Pruden Guerrero Cruz
Presidenta FAMU
[presidente@famु.es](mailto:presidente@famু.es)