



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

CIRCULAR 045/2024

8 de mayo de 2024

CONVOCATORIA JORNADA TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FAMU VELOCIDAD - RELEVOS (17-18 / mayo / 2024)

Esta federación, a propuesta del responsable técnico Juan Carlos Abellán Barnés, organiza la presente convocatoria de tecnificación – competición de velocidad.

FECHA: 17-18 de mayo de 2024

LUGAR: CAR Región de Murcia

ORGANIZA: FAMU

CATEGORÍA: SUB18 / SUB20

HORARIOS:

VIERNES 17 DE MAYO

17:00h.

-Incorporación y presentación

17:30 – 19:30h.

-Explicación de la técnica de cambio

-Ejercicios estáticos y dinámicos de cambio

21:00h.

-Cena

SÁBADO 18 DE MAYO

8:30h.

-Desayuno

9:45h.

-Salida en bus a la pista de atletismo de San Javier

10:00 – 13:00h.

-Ejercicios estáticos y dinámicos de cambio

-Rectas con cambios por parejas (sin clavos) intensidad: 70-80%

-Relevos 4x40m. Intensidad: 70-80%

14:00h.

-Comida

16:30h.

-Visualización de vídeos de cambios

18:00h.

-Fin tecnificación



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

ATLETAS CONVOCADOS

SUB18

CAROLINA MADRID GARCÍA
MARÍA JESÚS HERAS BUSTILLO
BLANCA MORA MARTÍNEZ
HUGO PÉREZ MARTÍN
EDUARDO SÁNCHEZ ROMÁN
SANTIAGO PARDO PÉREZ

SUB20

ESTRELLA SANTOYO FERNÁNDEZ
MARÍA JOSÉ ESPÍN VALERA
PAULA RUBIO SERNA
PEDRO SOTO ALMARZA
ROBERTO MARTÍNEZ OGORODNIK
MANUEL VILACHA VIEITEZ

RESERVAS:

RAÚL MARTÍNEZ RUIZ
ISMAEL ROMERO SALAZAR
SARAY GARCÍA NAVARRO
EVA VILACHA VIEITEZ

(LOS ATLETAS RESERVAS, AUNQUE NO PERNOCTEN ESTÁN CONVOCADOS PARA ASISTIR A LA TECNIFICACIÓN DE AMBOS DÍAS, O A LA DEL SÁBADO)

ESTARÁN INVITADOS LOS ENTRENADORES DE LOS ATLETAS CONVOCADOS. Atletas que no estén convocados pueden solicitar participar con previa autorización al responsable del sector enviando correo a jc.abellan@hotmail.com. Las confirmaciones se podrán realizar hasta el viernes 10 de mayo a las 14:00h. en el email del responsable del sector, Juan Carlos Abellán Barnés (jc.abellan@hotmail.com), indicando NOMBRE Y APELLIDOS, DNI, Nº DE TELÉFONO. Los atletas pernoctarán en el CAR el viernes 17 de mayo.

En Murcia, a 8 de mayo de 2024.

Vº B

Fdo. Pruden Guerrero Cruz
Presidenta FAMU