



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

CIRCULAR 132/2021

29 de noviembre de 2021

CONVOCATORIA JORNADA TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FAMU LONGITUD (4 / diciembre / 2021)

Esta federación, a propuesta del responsable técnico Juan Carlos Abellán, organiza una jornada de tecnificación del Sector Saltos - Longitud.

FECHA: 4 de diciembre 2021

LUGAR: PISTA "ANTONIO PEÑALVER ASENSIO" COMPLEJO DEPORTIVO GUADALENTÍN (ALHAMA DE MURCIA)

HORARIO: 16:00 a 19:00h.

16:00 – 16:15h. Presentación.

16:15h. Calentamiento individual y calentamiento con ejercicios de técnica de vallas adaptados para el salto.

17:00h. Ejercicios pliométricos con vallitas. Ejercicios de asimilación para últimos apoyos de entrada a tabla.

18:30h. Saltos con carrera a 8 apoyos máximo con plataforma.

ATLETAS CONVOCADOS:

MUJERES

BÁRBARA FRÍAS GLAGOVSKY
PAULA URREA LUCAS
LUCÍA MORALES SÁNCHEZ
IRENE MARÍN ZAPATA
ALICIA ESCORIZA GIL
LUCÍA MARÍA SORIA SÁNCHEZ
AINHOA MOYA BAUTISTA
SARA COLCHERO TRUNIGER

HOMBRES

JOAQUÍN MORALES SÁNCHEZ
JAVIER LÓPEZ ORTUÑO
GUILLERMO ÁREA HERNÁNDEZ
ACHRAF HASSOUNI DAOUDI
DANIEL LÓPEZ NIETO
VÍCTOR ÁNGEL ACOSTA ARNES
RAFAEL MORENO GARCÍA

Todos deberán mantener la distancia de seguridad y llevar mascarilla.



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

ENTRENADORES INVITADOS:

Todos los entrenadores personales de los atletas convocados e invitados, además de aquellos que lo soliciten según se indica, siendo imprescindible tener licencia FAMU en activo. Será de obligado cumplimiento el Protocolo Básico de Prácticas Responsables y Plan de Contingencias. **Se debe confirmar asistencia antes del MIÉRCOLES 1 DE DICIEMBRE a las 14:00h. al correo electrónico: jc.abellan@hotmail.com**

Si hay interés en asistir a la tecnificación, o a parte de ella, de clubes o atletas no incluidos en la lista, pueden ponerse en contacto con el responsable de la misma, a través del correo electrónico indicado.

En Murcia, a 29 de noviembre de 2021

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