



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

CIRCULAR 010/2022

16 de enero de 2022

CONVOCATORIA JORNADA TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FAMU LANZAMIENTOS (23 / enero / 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: Domingo 23 de enero de 2022

LUGAR: Pista de atletismo "Úrsula Ruiz Pérez" (Lorca)

HORARIO: Atendiendo al siguiente cuadro según especialidad

Hora	Prueba	Categoría
9:30 a 10:00	- Llegada y recepción de los participantes convocados para lanzamiento de MARTILLO y/o sus entrenadores personales. - Inicio de homologación artefactos (martillo)	
10:00	Calentamiento + tecnificación MARTILLO Responsable: JUAN CASTAÑO ORTIGOSA	
11:00	COMPETICIÓN MARTILLO	MIXTO
10:30 a 11:00	- Llegada y recepción de los participantes convocados para lanzamiento de PESO y/o sus entrenadores personales. - Inicio de homologación artefactos (peso)	
11:00	Calentamiento + tecnificación de PESO Responsable: ÚRSULA RUIZ PÉREZ	
12:00	COMPETICIÓN PESO	MIXTO
11:10 a 11:40	- Llegada y recepción de los participantes convocados para lanzamiento de JABALINA y/o sus entrenadores personales. - Inicio de homologación artefactos (jabalina)	
11:40	Calentamiento + tecnificación JABALINA Responsable: RAFAEL BARAZA LÓPEZ	
12:40	COMPETICIÓN JABALINA	MIXTO
12:10 a 12:40	- Llegada y recepción de los participantes convocados para lanzamiento de DISCO y/o sus entrenadores personales. - Inicio de homologación artefactos (disco)	
12:40	Calentamiento + tecnificación DISCO Responsable: JUAN CASTAÑO ORTIGOSA	
13:40	COMPETICIÓN DISCO	MIXTO



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

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.
- 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 MARTILLO

Francisco Plana Albaladejo
Rocío García Castillo
Francisco Bolarín Miñano
Eusebio Armero Ros
Ángeles Jiménez Velasco
Alejandro Castaño Sánchez
Begoña García Guijarro
Diego Barbero Correa
Alejandro Bolarín Miñano
Mario Pérez Muñoz

LANZAMIENTO DE PESO

María Garcerán Garre (Sub16)
Ariadna Escudero López (Sub16)
Victoria Ponce Martínez (Sub18)
Ainhoa Moya Bautista (Sub18)
Ángela Andrés Molina (Sub20)
Diego Barbero Correa (Sub18)
Ismael Sánchez Palao (Sub18)
Francisco Bolarín Miñano (Sub20)
Andre Müller Chirivella (Sub23)
Álvaro Carreño Zamora (Sub23)



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

LANZAMIENTO DE JABALINA

Adrián Prats Montaña
Miguel García López
José Toledo Andreo
Malik Azdem García
Alfonso Ruiz Garrigós
Rafael Baraza López
Alicia Escoriza Gil
Erica Pérez Cerezo
Paloma Hernández Corbalán
Elena Sánchez Martínez
Paloma Esteban Husillos

LANZAMIENTO DE DISCO

Carmen María Méndez Cervantes
Eusebio Armero Ros
Álvaro Carreño Zamora
José Vera García
Francisco Bolarín Miñano
Ángela Andrés Molina
Diego Barbero Correa
Alejandro Bolarín Miñano
Rocío García Castillo
María Garcerán Garre

CONFIRMACIONES:

Todos los atletas convocados y entrenadores interesados, deberán confirmar su asistencia o ausencia, antes del miércoles 19 de enero hasta las 14:00h., a las siguientes direcciones de correo electrónico:

JABALINA: jabaliner@hotmai.com

MARTILLO Y DISCO: juan.castano2@gmail.com

PESO: ursulit@gmail.com

En Murcia, a 16 de enero de 2022

Vº Bº

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



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