



## CIRCULAR 031/2026

12 de febrero de 2026

### CONVOCATORIA CONCENTRACIÓN TECNIFICACIÓN Y SEGUIMIENTO DEPORTIVO FAMU

“PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN FAMU TALENTO DEPORTIVO 2025/2026”

#### SECTOR LANZAMIENTO DE PESO

Se convoca a las y los atletas de LANZAMIENTO DE PESO, a la jornada de tecnificación que tendrá lugar el sábado 21 de febrero de 2026 en el CAR Infanta Cristina de Los Alcázares. Esta jornada de tecnificación está incluida en el programa de seguimiento y detección de talentos del programa de tecnificación FAMU y de Talento Deportivo, dentro del sector de lanzamientos.

#### **Lugar**

CAR Región de Murcia.

Avenida Mariano Ballester 2. 30710 - Los Alcázares (Murcia)

#### **Fecha y Horario**

Sábado 21 de febrero de 2026.

Desde las 16:00 hasta las 20:00h.

#### **Responsable de la tecnificación**

Ursula Ruiz Pérez – ENA MU24074

#### **Atletas convocados**

- Pablo Abellán Molina
- Noemí Armero Montesinos
- Blanca Pérez Conesa
- Bruno Rodríguez Cánovas
- Irene Mompean Morales
- Teresa Ureña García
- Ainhoa Moya Bautista
- Daniel Cerón Cerón
- David Martínez Álvarez

Los entrenadores personales de cada atleta están invitados a la jornada. Su asistencia es recomendada para poder trazar una estrategia conjunta en la búsqueda de la mejora del patrón técnico del atleta.



### Confirmación de asistencia:

Los atletas deberán confirmar su participación a través del correo: [direcciontecnica@fam.u.es](mailto:direcciontecnica@fam.u.es) con fecha tope jueves 19 de febrero a las 14:00h.

IMPORTANTE: Se recuerda a todos los convocados que la asistencia a las jornadas del programa de tecnificación FAMU y de Talento Deportivo es obligatorio para poder solicitar los certificados de Alto rendimiento expedidos por la Dirección General de Deportes.

### Planificación de jornada:

*16:00h. Recepción de los integrantes de la jornada.*

*16:30 a 18:00h. Sesión técnica de lanzamiento de peso.*

- Introducción y objetivos de la sesión
- Calentamiento general y específico
- Bloque de ejercicios técnicos

*18:00 a 18:30h. Breve descanso y avituallamiento.*

*18:30 a 19:45h. Trabajo sala de musculación*

- Recomendaciones de ejercicios de fuerza aplicada para ambas técnicas: lineal y giratorio
- Propuesta ejercicios preventivos
- Corrección de errores e higiene postural en el trabajo de fuerza.

*20:00h. Fin de la jornada y despedida.*

### Material necesario:

- Ropa deportiva adecuada para entrenamiento
- Zapatillas de lanzamiento
- Artefacto propio de la categoría
- Material personal para gimnasio
- Aseo personal

En Murcia, a 13 de febrero de 2026.

Vº Bº



Fdo. Ana Maravillas Abellán Sánchez  
Secretaria General FAMU  
[secretaria@fam.u.es](mailto:secretaria@fam.u.es)



región de  
**murcia**  
ATLETISMO



Federación de  
**ATLETISMO**



Región de Murcia



**Año Centenario FAMU 1925 - 2025**



Región de Murcia

