




CIRCULAR 56 / 2024
Área de Competición

Ciudad Real, 12 de Noviembre de 2024

**PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACION
DEPORTIVA (PNTD)
TEMPORADA 2024
5º JORNADA SECTOR MEDIO FONDO / FONDO
TOLEDO 23/11/2024**

La Federación de Atletismo de Castilla-La Mancha y la Real Federación Española de Atletismo, desarrollando el Programa Nacional de Tecnificación Deportiva (PNTD) para 2024 de la RFEA, organizará las siguientes Jornadas de Monitorización, Formación Técnica de Especialización y Seguimiento;

-  SECTOR S. PÉRTIGA – Puertollano (28/09/2024)
-  SECTOR TRIPLE SALTO– Puertollano (28/09/2024)
-  SECTOR MARCHA – Cuenca (26/10/2024)
-  SECTOR LANZ. MARTILLO–Suspendida
-  SECTOR LANZ. JABALINA – Campo de Criptana (09/11/2024)
-  SECTOR VALLAS – Ciudad Real (23/11/2024)
-  **SECTOR MEDIO FONDO/FONDO – Toledo (23/11/2024)**

La presente convocatoria está orientada a **concretar y abordar aspectos técnicos y específicos que ayuden a mejorar el rendimiento de los atletas convocados.**

INFORMACION IMPORTANTE: Los atletas y entrenadores convocados deben acudir de manera conjunta. No se autorizará la asistencia de atletas sin su entrenador. Tanto el atleta como el entrenador deben estar en posesión de licencia Federada en activo para la temporada 2024.

CONFIMACION PARA LOS ATLETAS Y ENTRENADORES

Todas las personas que participen cada concentración deberán enviar los anexos en cada caso para confirmar su asistencia al enlace al formulario adjuntado debajo de los atletas seleccionados, antes del lunes día 18 de Noviembre. En caso de **NO CONFIRMAR** se considerará rechazada la plaza y convocaremos al siguiente atleta de interés federativo regional.

- LOS ATLETAS CONVOCADOS DEBERAN ASISTIR CON GARANTÍAS DE PODER REALIZAR DE FORMA ADECUADA LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO PROPUESTAS.
- Por motivos de mantenimiento de la instalación, los asistentes deberán acudir con calzado deportivo.
- Los acompañantes y/o familiares de los atletas **no podrán permanecer en el interior de la instalación** mientras se desarrollen las sesiones.
- Los atletas deberán acudir provistos de la Licencia Federada 2024 y de la Tarjeta Sanitaria.

SECTOR Medio Fondo / Fondo- 23 de Noviembre de 2024 - Toledo

Lugar: Pista Atletismo “Fernando Fernández Gaitán” de Toledo

Fecha: 23 de Noviembre de 2024

Incorporación: a las 10:15h

Finalización: en torno a las 18:00 horas.

Organiza: Federación de Atletismo de Castilla – La Mancha junto a RFEA.

Responsables:

- Coordinador de la Concentración: **José Antonio Saldaña Hormigos**
- Entrenador RFEA: **Antonio Serrano Sánchez**

Objetivo de la jornada:

- Conocer diferentes ejercicios para el trabajo de la fuerza sin material para corredores de medio-fondo.
- Realizar ejercicios para la corrección técnica de carrera en corredores de fondo (amplitud de zancadas).

ATLETAS CONVOCADOS:

ATLETA	AÑO	CLUB 2024	Entrenador Convocado
AITANA PARRA GOMEZ	07	CA MEMBRILLA	JUAN CANO
MONICA GUIJARRO ALGARRA	07	PLAYAS DE CASTELLON	ALBERTO FERNANDEZ
MERCEDES SANTOS-OREJON RAMI.	08	VALDEPEÑAS AC S.VALCOM	PEDRO J. MORENO
NORA VEISETH MENDEZ	09	TRAININGREY	FERNANDO REY
MAR GARCIA MUÑOZ	10	CA ALBACETE	JOSE CAMBRONERO
EMMA GARCIA GARCIA	09	CA NOVES	JOSE L. HERNANDEZ
ADRIAN ROPERRO BURILLO	09	CA MEMBRILLA	JUAN CANO
ALEJANDRO SALA PICAZO	09	CA ALBACETE	JOSE CAMBRONERO
RAMY IDRYSSY LAMCHACHTI	09	CUAG GUADALAJARA	MARIO PEINADO
DIEGO HERNANDO CARRERA	09	CA CUENCA	MARIO PEINADO

ALEJANDRO RIOS GALINDO	07	PLAYAS DE CASTELLON	ANTONIO SERRANO
RODRIGO MUÑOZ SERRANO	08	UDAT TALAVERA	PEDRO RODRIGO
ELOY SERRANO BORREGO	07	UDAT TALAVERA	PEDRO RODRIGO
DANIEL BONILLA SAEZ	08	CA CUENCA	ALBERTO FERNANDEZ
DAVID REY VEIGA	08	TRAININGREY	FERNANDO REY
MIGUEL ARIAS VIVAR	07	CA ALBACETE	JOSE CAMBRONERO
RESERVAS			
LUCIA RODRIGUEZ VELASCO	09	TRAININGREY	FERNANDO REY
LAURA SAMPER PEREZ	10	ATLETISMO SESEÑA	A DESIGNAR
AITANA MARTIN BAUTISTA	09	UDAT TALAVERA	PEDRO RODRIGO
REBECA PEREZ CORRAL	10	UDAT TALAVERA	PEDRO RODRIGO
JULEN LOPEZ GALERA	09	CA ALBACETE	JOSE CAMBRONERO
GONZALO MONTEALEGRE MUÑOZ	09	CA CUENCA	ALBERTO FERNANDEZ
LUCIA SANCHEZ GARCIA	09	ATLETISMO SESEÑA	A DESIGNAR
INES MAYOR COFRADE	07	CA NOVES	JOSE LUIS HERNANDEZ
SARA MORENO MALENO	07	VALDEPEÑAS AC S. VALCOM	PEDRO J. MORENO
ALEX HONTECILLAS FELIPE	07	CA CUENCA	A DESIGNAR

ES OBLIGATORIO RELLENAR LA DECLARACION DE ACEPTACIÓN Y CONFIRMIDAD RFEA PARA LOS ENTRENADORES ASISTENTES, PINCHANDO SOBRE ESTE ENLACE (solo entrenadores).

ES OBLIGATORIO CONFIRMAR ASISTENCIA ANTES DEL DÍA 18 NOVIEMBRE, inclusive, rellenando el siguiente formulario y adjuntando el anexo 1 (solo atletas).

ES OBLIGATORIO ENTREGAR TICKET DE GASOLINA O BILLETE DE AUTOBUS/TREN EL DÍA DE LA JORNADA.

HORARIO DE CADA JORNADA (PENDIENTE DE CONFIRMACIÓN)

HORARIO	ACTIVIDAD	CONTENIDO ACTIVIDAD
10:15	Recepción de los Entrenadores y Atletas	Recepción de los Entrenadores y Atletas por parte del Coordinador de la Concentración
10:30-11:30	Sesión Teórica	Sesión Teórica, dirigida a los Entrenadores invitados, con el entrenador experto responsable de la jornada.
11:15-11:30	Calentamiento Atletas	Calentamiento personal por parte de los atletas
11:30-13:30	1º Sesión de entrenamiento	Sesión de entrenamiento donde se abordará la aplicación práctica de los contenidos teóricos iniciales
13:45-15:15	COMIDA Y DESCANSO	
15:15-16:15	Charla con los atletas y entrenadores	Charla de contenidos complementarios con los entrenadores y atletas convocados (pendiente de aula)
16:15-17:45	2º Sesión de entrenamiento	Sesión de entrenamiento de ampliación de los contenidos programados o complementarios.
17:45	Despedida	Fin de la Actividad y despedida de los participantes por parte del coordinador

Ciudad Real, 12 de Noviembre, 2.024
Departamento de Competición

ANEXO 1. CONCENTRACIÓN PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓN ATLÉTICA

Sector: _____

Atleta o Entrenador: _____

Año nacimiento: _____ **D.N.I.:** _____

Lugar de Residencia: _____ **NºLIC.:** _____

Entrenador: _____

Solo para los tutores de los atletas menores:

- Autorizo a mi hijo/a a dicha concentración organizada por la Federación de Atletismo de Castilla-La Mancha y la RFEA.
- Así mismo, asumo la responsabilidad de cualquier acto, incidencia en que pudiera estar implicado/a mi hijo/a durante dicha actividad. Y para que así conste a los efectos oportunos, firmo el presente documento:

PADRE/MADRE/TUTOR

Nombre: _____

D.N.I.: _____ **Teléfono de contacto:** _____

_____, a _____ de _____, de 2024

Fdo.: _____