

ACTIVITAT PROVES COMBINADES

CLÀUSULA DE GÈNERE

La Federació Catalana d'Atletisme garanteix la igualtat efectiva de dones i homes com a un dels principis bàsics d'actuació.

Amb aquesta finalitat, les mencions genèriques en masculí en l'articulat dels seus reglaments publicats s'entendran referides també al seu corresponent masculí, llevat dels supòsits en què específicament es faci constar que no és així.

El sector de proves combinades del Comitè Tècnic de la Federació Catalana d'Atletisme organitza unes jornades de seguiment continu per a atletes de categories Sub16 i Sub18.

Les activitats es desenvoluparan al CAR de Sant Cugat a les que es convoca als següents atletes i els seus entrenadors personals (amb llicència de tècnic FCA o RFEA 2026).

SESSIONS TÈCNIQUES PROVES COMBINADES

Dies:

Dijous 05/02/2026

Dijous 19/02/2026

Dijous 19/03/2026

Dijous 23/04/2026

Dijous 11/05/2026

Dijous 11/06/2026

Dijous 25/06/2026

Lloc:

CAR Sant Cugat

Horari:

18.00 a 20.00 hores

Coordinació jornada:

Fernando Martínez Esteban

Responsable P. Combinades Comitè Tècnic FCA

Atletes convocats

CT1575	Adriana Alejandre Vallribera	2010-04-12	UA Barbera
CT15557	Anatole Levy Kasser	2009-02-21	Barcelona AC
CL89275	Clarisse Biau Noe	2011-10-24	UA Barbera
CT2936	Idalky Paulino Medrano	2010-06-29	AA Figueres
CT2488	Lluc Jubany Anglada	2010-10-05	CA Sant Celoni
CT1719	Natalia Calvache Alvarez	2010-01-30	GA Lluisos Mataro

Objectius:

- 1) Establir un itinerari de desenvolupament des de categories S16/S18 fins a la categoria absoluta.
- 2) Compartir entrenaments amb altres atletes de combinades de nivell semblant.
- 3) Creació i recolzament de nous nuclis de combinades a Catalunya.
- 4) Millorar la interrelació dels entrenadors de nuclis incipients de combinades.

Accions clau:

- Crear el programa de seguiment de **Proves Combinades**, adreçat a atletes S16–S18 amb potencial, amb sessions periòdiques de entrenament al CAR.
- Coordinar els plans d'entrenament amb els tècnics dels clubs d'origen.

Activitat: Orientada a la tecnificació.

Dinàmica:

- Sessions de entrenament enfocades a una especialitat + treball condicional.
- Horari: de 18 a 20h.
- Gravació en vídeo
- Reunió online d'anàlisis dels vídeos y programació dimarts següent a la sessió a les 20.00h.

Calendari:

05/02/26: Tanques + Multis PES + PAM
19/02/26: D: Alçada + Multis JABA + PAM – H: DISC + PAM
19/03/26: H: Perxa + Multis PES + PAM – D: Jabalina + PAM
23/04/26: Llargada + Multis JABA + PAM
14/05/26: Tanques + Multis PES + PAM
11/06/26: D: Alçada + Multis JABA + PAM – H: JABALINA + PAM
25/06/26: H: Perxa + Multis PES + PAM – D: Jabalina + PAM

Confirmació d'assistència:

OBLIGATÒRIA amb límit **dilluns anterior a l'activitat** clicant en el següent enllaç (Aquesta data és improrrogable).

CONFIRMACIÓ

NOTES IMPORTANTS

- Tots els atletes i entrenadors que assisteixen a l'activitat donen el seu consentiment de poder utilitzar imatges i dades d'entrenament als responsables del sector.