

ACTIVITAT SECTOR TANQUES

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 del supòsit en què específicament es faci constar que no és així

El sector de velocitat i tanques del Comitè Tècnic de la Federació Catalana d'Atletisme organitza les següents activitats de nuclis de tanques curtes del sector 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**).

- Diumenge 8/2/2026 (Matí)
- Dijous 19/2/2026 (Tarda)

Els objectius d'aquesta jornada son:

1. Agrupar els millors atletes catalans de l'especialitat per afavorir entrenaments de qualitat en grup previs als campionats de Catalunya i d'Espanya absolut.
2. Compartir metodologies i visions dels principals tècnics especialistes en tanques de Catalunya.
3. Cohesionar el sector català de tanques per maximitzar el nivell general del mateix en competicions nacionals i internacionals.

Cada jornada consistirà en una sessió d'entrenament conjunta en el mòdul cobert d'atletisme del CAR de Sant Cugat

Estructura de les jornades:

- 17:30h/10:30h - Recepció de nuclis
- 17:45h/10:45h - Inici del temps d'escalfament general.
 - Cada nucli podrà realitzar les seves rutines d'escalfament lliurement.
- 18:45h/11:45h - Inici de l'escalfament específic.
 - Es disposaran les primeres tanques i cada entrenador podrà ajustar la sortida amb els seus atletes.
- 19:15h/12:15h - Entrenament específic.
- 20:30h/13:30h - Final de la sessió

Sessió 1: Model d'estructura específica de cursa.

Sessió: 3x3 tanques + 2x5 tanques format competició i anàlisi de video r:6-8'

Alçada: Noies 0,84 / Nois 1,07

Distància: 98% distància de competició i equivalents

Unitats rítmiques: 3 passos

Acceleració a primera tanca: Entrada 8 pasos desde tacs de sortida

Inscripció:

El nombre d'atletes participants en cada jornada estarà limitat a 6 nois i 6 noies per nucli d'entrenament i a un total de 20 atletes. Es donarà prioritat a atletes Absoluts M i F, S23 M i F i S20 F respecte a atletes de categories inferiors.

Els entrenadors responsables hauran d'estar en possessió de llicència federativa FCA o RFEA 2026.

Tots aquells entrenadors amb llicència interessats en participar en cadascuna de les sessions hauran de realitzar la sol·licitud a través del següent formulari fins al dijous abans de la jornada corresponent o fins a omplir el límit de participants.

Formulari d'inscripció:

<https://forms.gle/cdQrdFXpuTq8TSVY7>