ACTIVITAT DE LLANÇAMENT DE PES

El Vendrell, 09/05/2026

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 velocitat i tanques de la Federació Catalana d'Atletisme, d'acord amb la programació del Pla especial de Llançaments 2026-2030, organitza la següent Jornada de Formació Tècnica i de Seguiment de llançament de pes el proper **dissabte 9 de maig** a la que es convoca als atletes i seus entrenadors personals (amb llicència RFEA o FCA 2026) que se citen a continuació.

Categoria sub16

CL92034	Aina Diaz Rodriguez	2011-01-22	Unio Colomenca At.
CT3068	Ares Rubies Coll	2011-05-10	UA Terrassa
CL14414	Gabriel Sagnier Benedicto	2012-04-17	JA Sabadell
CL6631	Guillem Desel Barris	2011-10-25	CA Porqueres
CL93343	Joel Ramos Escobar	2011-09-12	Pratenc AA
CT3066	Laia Pajarols Santanera	2012-06-05	CA Vic
CL3605	Queralt Ka Curto	2011-10-13	Dinami-k CA Vilanova

Categoria sub18

CA-3734592-A-T-s	Biel Clave Navarro	2009-07-01	FC Barcelona
CT3114	Cesar Escutia Coloma	2009-01-07	Cornella At.
CA-3717605-A-T-s	Julia Sanchez Andujar	2010-03-16	CA Sant Just
CL11904	Leyre Hernandez Lietos	2009-11-17	JA Sabadell
CL13355	Marc Sanz Amella	2010-06-08	Avinent Manresa
CT2415	Mariona Arenas Roman	2009-11-27	AA Catalunya
CL2110	Pol Castellvi Cumare	2009-12-10	CM Sant Cugat

Els objectius d'aquesta jornada són:

1. Conèixer el model tècnic amb el que llancen els atletes (lineal o giratori) i analitzar la seva idoneïtat en funció de les característiques de l'atleta.

2. Aconseguir accelerar tot el sistema i aplicar la màxima força a l'artefacte, tenint en compte el model tècnic.

Les dades d'aquesta jornada són:

Dia:	Dissabte 9 de maig de 2026
Lloc:	Pistes atletisme El Vendrell
Horari:	10.00-13.30 hores
Coordinador Jornada:	Pablo Sanchis Sanjuan (CA-27007)
Entrenador:	David Rubio Lopez (CA-28960)

Programa:
Convocatòria de llançament de martell

10.00 h.	Recepció d'entrenadors/es i atletes. Presentació i rebuda.
10.15- 11.45	Escalfament específic amb bateria d'exercicis orientats all llançament de pes
11.45- 12.00	Descans
12.00-13.15	Sessió tècnica de llançaments
13.15	Comiat entrenadors i atletes

Confirmació:

Fins dilluns anterior a l'activitat, al formulari següent

FORMULARI

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.
- Únicament podran accedir a les instal·lacions, els/les entrenadors/es i atletes que hagin confirmat assistència.