

**CIRCULAR N° 124 / 2021**

**10/12/2021**

## **CONCENTRACIÓN SECTOR LANZAMIENTOS**

- **A todos los convocados e interesados.**

**Art. 1º.- Preámbulo.** La Federación Extremeña de Atletismo, a propuesta del Equipo de Dirección Deportiva, desarrollando el Plan estratégico de Base del Proyecto de Tecnificación Deportiva 2021 de la FAEx, organizará los días 26, 27 y 28 de diciembre una concentración del sector de lanzamientos para las categorías sub16 y sub18.

Dicho proyecto de tecnificación está subvencionado por la Dirección General de Deportes.

**Art. 2º.- Lugar y fecha:** Montijo los días 26, 27 y 28 de diciembre de 2021.

**Fechas: Incorporación:** 26 de diciembre de 2021, a las 20:00h

**Finalización:** 28 de diciembre de 2021, a las 15:00h

**Art. 3º.- Entrenadores convocados.**

**Responsable de la concentración:** Juan Antonio Sánchez Aparicio (**confirmada**).

**Ayudante del sector de lanzamientos de la Faex:** Felipe Boluda Ramírez (**confirmada**)

**Colaboradores del sector:** Antonio Fuentes Gallego (**confirmada**) y Abel Rando Parra (**confirmada**)

**Entrenador personal:** Joaquín Carretero Oliva (**confirmada**).

**Aletas invitados del plan estratégico de alto rendimiento:** Javier Cienfuegos Pinilla (**ausente**), David Suarez Monroy (**confirmada**) y Naiara Ziquin Boluda (**confirmada**).

**Entrenadores participantes:** Podrán asistir otros entrenadores extremeños (con licencia autonómica, nacional o en curso) así como entrenadores sin titulación oficial que lo deseen previa solicitud al correo [areadeportiva@atletismo-ext.com](mailto:areadeportiva@atletismo-ext.com) y sufragándose alojamiento y manutención. Se admitirá por exclusivamente el orden de inscripción y de cumpliminetto de las indicaciones que le demos por correo para terminar su proceso de tramitación.

**Art. 4º.- Atletas convocados.**

**Atletas del sector de lanzamientos del plan estratégico de base convocados:**

**MARTILLO:**

- López Morán, Violeta (**confirmada**)
- García Pérez, Manuel (**confirmada**)
- Penco Ramírez, Beatriz (**confirmada**)
- Hernández Chacón, Álvaro (**confirmada**)

## DISCO:

- Tarrat Morato, Arantxa (ausencia)
- Vicente Barroso, José E (confirmada)
- Estar Ovejero, David (ausencia)
- Salgado Marroyo, Celia (confirmada)

## JABALINA:

- Rodríguez Olivera, Julia (confirmada)
- García Cumbreño, Héctor (confirmada)
- González Sánchez, Raquel (confirmada)
- Mahillo Fernández, Jorge (confirmada)
- Sánchez Vergel, Antonio (confirmada)

## PESO:

- Carreira Marín, Claudia (confirmada)
- Valadés Hurtado, Nicolás (confirmada)
- Muñoz Pérez, Jaime (confirmada)

**Atletas participantes:** Podrán asistir otros atletas extremeños sub-16/sub-18 no convocados que lo deseen (con licencia autonómica o nacional) hasta cubrir plaza, previa solicitud al correo [areadeportiva@atletismo-ext.com](mailto:areadeportiva@atletismo-ext.com) y sufragándose los gastos de alojamiento y manutención. Se admitirá por exclusivamente el orden de inscripción y de cumplimineto de las indicaciones que le demos por correo para terminar su proceso de tramitación.

**Atleta participante:** Saray Ruiz Rodríguez e Inés Rodríguez Ceballos.

## Artículo 5º.- Normas:

1. Los atletas deben llevar toda la ropa de la selección que dispongan.
3. Entregar al responsable de la concentración la autorización cumplimentada y firmada.
4. Cumplir todas las medidas COVID-19.
5. Descansar adecuadamente por las noches, cumpliendo las horas indicadas por los entrenadores
6. En caso de no tener el comportamiento adecuado para una concentración, se llamará a los padres para que vengan a recoger al atleta implicado.
7. Los atletas y entrenadores que asisten como participantes (es decir que no estaban convocados) deben abonar 100€ a la cuenta de la Federación Extremeña de Atletismo: (Nueva cuenta) ES90 2080 3581 3930 4002 1560 indicado el concepto CONCENTRACIÓN DE MONTIJO y enviar el resguardo de abono al correo del área deportiva de la FAEx antes del viernes 17 de diciembre.

## Objetivos de la concentración:

1. Generar nuevas emociones y estímulos en los atletas para evitar el abandono.
2. Conocer otras especialidades de lanzamientos y su técnica.
3. Dar a conocer el trabajo de prevención de lesiones.

4. Debatir sobre aspectos claves para que los atletas lleguen a categoría sub23-senior.
5. Analizar los aspectos técnicos fundamentales de los ejercicios de barra para la mejora de la fuerza.
6. Crear sinergias positivas entre todos los entrenadores extremeños.

## Artículo 6º.- Plan de trabajo:

### Domingo 26:

Incorporación en el hotel a las 20.00 horas.

20:30 horas Reunión informativa.

21.30 horas Cena.

### Lunes 27:

09.00 horas Desayuno.

10:30 horas El entrenamiento técnico (ejercicios de aplicación de la técnica).

13:30 horas Almuerzo.

16.30 horas El entrenamiento de la Fuerza (mejorar la ejecución correcta de los ejercicios con barra).

18:30 horas Mesa Redonda: charla didáctica a cargo del entrenador Antonio Fuentes (trayectoria deportiva, vivencias, anécdotas e iniciación al mundo del atletismo).

20:00 horas Libre

21:30 horas Cena

### Martes 28:

09:00 horas Desayuno

9:30 horas Análisis del trabajo técnico (visualización de grabaciones con objeto de percibir los errores ejecutados el día anterior).

11.00 horas Entrenamiento técnico (mejora y puesta en práctica del análisis anterior).

13:30 horas Almuerzo.

15:00 horas Despedida y viaje de regreso.

**Artículo 7º.- Plan de viaje:** Al tratarse de una concentración en una localidad equidistante para la mayoría de los/as atletas de la región, el desplazamiento se hará a cargo de los/as atletas y entrenadores seleccionados.

## LIQUIDACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS Y GASTOS DE VIAJE:

Se informará debidamente del procedimiento del mismo para el cobro del desplazamiento.

**NOTA IMPORTANTE:** los trayectos de atletas y técnicos deben estar coordinados con el responsable de la concentración para reducir en la medida de lo posible el nº de desplazamientos.

**Art. 8º.- Alojamiento:**

Hotel Gran Sol Extremadura  
Avenida del Progreso nº 11  
Montijo 06480 (Badajoz)  
(+34) 924456532

**Art. 9º.- Confirmaciones.** Es requisito la confirmación previa para asistir a la concentración. Todas las personas convocadas deberán confirmar si asistirán o no, antes del miércoles día 15 de diciembre de 2021 al correo electrónico [areadeportiva@atletismo-ext.com](mailto:areadeportiva@atletismo-ext.com)

La no asistencia deberá ser justificada por escrito en el correo electrónico indicado.

**Art. 10º.- Autorización.** Desde el momento en que se confirma la asistencia a la competición, se entiende que los atletas lo hacen con autorización paterna.

EL SECRETARIO GENERAL

Fdo: Juan Antonio Sánchez Aparicio

## ANEXO I CONCENTRACIÓN SECTOR LANZAMIENTOS

### AUTORIZACIÓN MENORES

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021  
D./Dña. \_\_\_\_\_ mayor  
de edad, con DNI/NIE nº \_\_\_\_\_ en calidad de padre/madre/ representante legal  
(subrayar lo que proceda) del menor \_\_\_\_\_

#### AUTORIZO:

- 1) A la asistencia a dicha actividad, asumiendo la responsabilidad de cualquier acto, incidencia o accidente en que pudiera estar implicado durante el desplazamiento realizado para esta actividad y acepto que por una falta disciplinaria, sea expulsado de la convocatoria.
- 2) A que sea atendido por médicos o fisioterapeutas en caso necesario en beneficio de la salud de mi hijo/a.
- 3) Que los resultados de las pruebas complementarias u otra información necesaria se trasmita a las personas u organismos deportivos manteniéndose siempre la máxima confidencialidad.
- 4) Y consiento expresamente a la Federación Extremeña de Atletismo a utilizar gratuitamente la imagen de mi hijo/a captada en fotografías y grabación de video; siendo las imágenes tomadas exclusivamente durante el desarrollo de las concentraciones, entrenamientos, entrevistas y cualesquiera otros eventos relacionados con la actividad deportiva y respetando en todo momento la dignidad y honor personal del menor, para su reproducción, edición, distribución, transformación y comunicación pública en cualquier medio de comunicación, escrito y/o audiovisual, electrónico, digital, en Internet presente y futuro, en particular, pero sin estar limitado a ello en los medios oficiales de la FAEx y de sus patrocinadores.

En caso de emergencia contactar con:

- Nombre y apellidos.....
- Relación.....Teléfonos de contacto.....
- Correo electrónico.....
- Observaciones:.....

Especificar si su hijo-a tiene alguna alergia, debe seguir algún tipo de alimentación especial, debe utilizar alguna medicación o cualquier otra información que considere relevante tener en cuenta.

Firmado: