



# **FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA**

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

## **CIRCULAR 119/2020**

2 de diciembre de 2020

### **JORNADA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FAMU**

#### **LANZAMIENTO DE MARTILLO**

Esta federación, a propuesta del responsable técnico **JUAN CASTAÑO ORTIGOSA**, organiza la presente jornada de tecnificación para la cual se convoca a atletas regionales incluidos en el programa de tecnificación, así como, a aquellos considerados de especial interés por diversos motivos. También se invita a sus entrenadores personales, con licencia FAMU en vigor.

**FECHA:** 12 de DICIEMBRE de 2020

**LUGAR:** CTD INFANTA CRISTINA (Los Narejos)

**HORARIO:** Jornada de Mañana de 10.30 a 13.30 y Jornada de Tarde de 16.30 a 19.00 horas.

**OBJETIVOS:**

- Tomar contacto con los deportistas practicantes de esta disciplina.
- Continuar con el seguimiento técnico realizado en la pasada temporada.
- Valorar el punto de partida o en su caso, mejorar aspectos técnicos personales de la disciplina, a partir del conocimiento básico del modelo técnico fundamental de la disciplina.
- Valorar el nivel personal de condición física general o específica aplicada a la disciplina.
- Apoyar, si así lo demandan, el trabajo de los entrenadores personales para mejorar las prestaciones de los atletas convocados.
- Atender las demandas de cualquier entrenador/a o deportista interesado en la especialidad y que desee recibir apoyo o formación específica.

**PLANIFICACIÓN ORIENTATIVA DE LA SESIÓN DEL SÁBADO 12:**

- Desde las 10.30 hasta las 11.00h: Llegada de los participantes y sus entrenadores personales.
- 11.00 – 11.30h: Calentamiento General y Específico de aplicado al lanzamiento.
- 11.30 – 13.00: Modelo Técnico: ejercicios de asimilación técnica e imitación del lanzamiento.
- 13.00 – 13.30: Trabajo complementario específico para el lanzamiento de martillo y recogida.
- 14.00 - 16.30h: Comida en el CTD y descanso.
- 16.30 - 17.15h: Calentamiento General y Específico
- 17.15 - 19.00h: Test multilanzamientos con bola, saltos...

**ATLETAS CONVOCADOS:**

**PROYECTO TECNIFICACIÓN CTD:**

▪

**PROYECTO TECNIFICACIÓN FAMU:**

**NIVEL 1:**

**NIVEL 2:**

FRANCISCO PLANA ALBALADEJO

**NIVEL 3:**

FRANCISCO BOLARÍN MIÑANO  
ALEJANDRO CASTAÑO SÁNCHEZ  
MARTA PÉREZ MUÑOZ

**ATLETAS INVITADOS DE ESPECIAL INTERÉS:**

BEGOÑA GARCÍA GUIJARRO (sub 18 – 2004)  
MANUEL CARRASCO VERDÚ (sub 16 – 2005)

**ATLETAS SUPLENTE:**

-

**ENTRENADORES INVITADOS:**

Todos los entrenadores personales de los atletas convocados e invitados, siendo imprescindible estar en posesión de licencia FAMU en activo.

**NOTAS IMPORTANTES:**

- **Cada uno de los atletas asistentes deberá traer su artefacto reglamentario.**

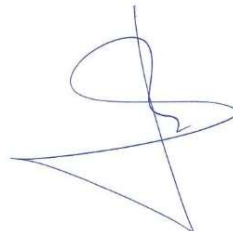
Se ruega confirmar asistencia antes del día 9 de DICIEMBRE al correo: [direcciontecnica@famु.es](mailto:direcciontecnica@famু.es)

Vº Bº



**José García Ros**

Dirección Técnica FAMU  
[direcciontecnica@famु.es](mailto:direcciontecnica@famु.es)



**Antonio Jesús Bermúdez Cutillas**

Secretario General  
[secretaria@famु.es](mailto:secretaria@famु.es)