



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

CIRCULAR 77/17

11 de abril de 2017

JORNADA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FAMU

SECTOR LANZAMIENTOS: DISCO Y MARTILLO

Por medio de la presente se convoca a todos los atletas relacionados, a la JORNADA de TECNIFICACION, prevista por los técnicos del sector y dirigida a los atletas que se encuentran en seguimiento y dentro del programa de tecnificación.

La Jornada está destinada a atletas JUVENILES-JUNIORS Y PROMESA y supondrá una importante toma de información para los técnicos y atletas de cara a la preparación de aire libre.

FECHA: Lunes 17 de abril de 2017

LUGAR: Estadio del Zaidín (GRANADA)

HORARIO: Salida a las 8 de Murcia. Llegada a las 11:00 horas. Sesión de mañana.
16.30 horas. Sesión de tarde. 18:30 horas. Vuelta a Murcia.

OBJETIVO:

- Valoración biomecánica
- Valorar fuerza adaptada con plataformas en el círculo de lanzamiento.
- Determinar composición corporal por bioimpedancia.
- Medición de tiempo y empujes en los lanzamientos.

CONTENIDOS:

- Calentamiento específico
- Ejercicios de técnica
- Grabaciones de lanzamientos y análisis
- Determinación de composición corporal por biopedancia
- Imitaciones para medir tiempos y empujes.
- Conclusiones

COLABORA

Centro de investigación de lanzamiento de peso (CILP), HUMAN LABS IMUDS.
Facultad de CAFD de la Universidad de Granada.

ATLETAS CONVOCADOS:

CARMEN MARIA MENDEZ CERVANTES

ELENA RUIZ PAY

ALEJANDRO MARTINEZ MARTINEZ

ALEJANDRO CASTAÑO SANCHEZ

JAIME RAJA APARICIO
RAFAEL ANDRES MOLINA

ENTRENADORES RESPONSABLES:

JUAN CASTAÑO ORTIGOSA
JOSÉ GARCÍA ROS
ENTRENADORES INVITADOS:
URSULA RUIZ PEREZ
JOSE ANDRES SANTA

Se ruega confirmación de asistencia al correo josegarciaros@hotmail.com ó jcasta_ortigosa@ono.com, tanto entrenadores como atletas.

José García Ros.

Responsable técnico FAMU de lanzamiento de disco.

Juan Castaño Ortigosa.

Responsable técnico FAMU de lanzamiento de martillo..

Vº Bº



Patricia Paz Meizoso

Dirección Técnica FAMU

696069688 – [direcciontecnica@famु.es](mailto:direcciontecnica@famু.es)