



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

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

## **CIRCULAR 137/18**

18 de noviembre de 2018

## **CONVOCATORIA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA**

### **SECTOR LANZAMIENTOS: PESO**

Por medio de la presente se convoca a todos los atletas relacionados y a sus entrenadores personales, a la 1ª 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.

**FECHA:** Viernes 23 de noviembre de 2018.

**LUGAR:** Pista Atletismo Cartagena.

**HORARIO:** 17:30 a 19:30 horas.

**OBJETIVO:** Trabajo técnico y valoración general de la condición física de los atletas que integran el plan de tecnificación de la temporada 2018/2019. Así como, dar la oportunidad de integración y mejora a atletas que no estando en el plan de tecnificación pueden resultar de interés federativo.

### **DISTRIBUCIÓN DE LA SESIÓN:**

- Calentamiento general + calentamiento específico **30 MINUTOS**
- Técnica de lanzamiento de peso **1 HORA**
- Test multilanzamientos (frontal y dorsal) **30 MINUTOS**

### **ATLETAS CONVOCADOS:**

#### **INTEGRANTES EN EL PROYECTO DE TÉCNIFICACIÓN 2018/2019:**

1. ANDRE MULLER CHIRIVELLA (2001) – ATLETISMO LA MANGA
2. HELENA JIMENEZ BASTIDA (2002) – ELIOCROCA
3. MARIA CORTIJOS GUILLEN (2000) – ELIOCROCA
4. ELENA RUIZ PAY (1998) – FC BARCELONA
5. JAIME RAJA APARICIO (1998) - CD SURCO AVENTURA

#### **FORMACIÓN MENORES 5 PRIMEROS RÁNKING INFANTIL 2017/2018:**

1. ADRIAN ECIJA LLORENTE – CEHEGIN ATLETISMO
2. MAUEL CARRASCO VERDÚA – CA TORRE PACHECO
3. DIEGO BARBERO CORREA – ATLETISMO ROLDÁN



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

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

4. JOSÉ MARIN GUARDIAOLA – AC JUMILLA
5. JUAN LUIS ALCARAZ HERMOSILLA – NUTRIBAN ATL ALCANTARILLA
6. AMANDA ORTEGA BAÑOS- ATLETISMO LA MANGA
7. VICTORIA PONCE MARTINEZ – NOGALTE HOGAR LUMBRERAS
8. AINHOA MOYA BAUTISTA – CIUDAD DE MULA
9. CRISTINA HERNANDEZ OLMOS – NOGALTE HOGAR LUMBRERAS
10. SARA SANCHEZ ROPERO – CA MURCIA TOVARSPORT

### **OTROS ATLETAS DE INTERÉS FEDERATIVO:**

1. NEREA ARTES MUÑOZ (2003) – ADA YECLANO
2. ANGELA ANDRES MOLINA (2004) – ADA YECLANO
3. ESTHER BORRAS CARBONEL (2003) – ADA YECLANO
4. NEREA COSTA CLEMARES (2002) – NUTRIBAN ATL ALCANTARILLA
5. ABEL BELHAKI RIVAS (2003) – ATLETISMO MAZARRÓN
6. FRANCISCO PEREZ SANCHEZ (2003) – UCAM CARTAGENA
7. ANGEL MORENO GARCIA (2003) – AC JUMILLA
8. ALVARO CARREÑO ZAMORA (2002) – ATLETISMO MAZARRÓN

**\*\* SI HUBIESE ALGUN ATLETA (CON LICENCIA 2018/2019) CON INTERÉS Y NO ESTUVIESE CONTEMPLADO EN LA LISTA, QUE SE PONGA EN CONTACTO CON LA RESPONSABLE.**

*Todos los entrenadores de los atletas convocados podrán asistir a la jornada, de hecho, sería interesante que lo hiciesen.*

Se ruega confirmación de asistencia tanto de atletas como de entrenadores al correo [ursulit@gmail.com](mailto:ursulit@gmail.com) o bien vía Whatsapp al 696 04 95 97.

**Úrsula Ruiz Pérez**

*Responsable Técnico de Lanzamiento de Peso*

**vºBº**

**Patricia Paz Meizoso**

Dirección Técnica FAMU

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

**Fdo. Antonio Jesús Bermúdez Cutillas**

Secretario General FAMU

[secretaria@famु.es](mailto:secretaria@famु.es) // [carreras@famु.es](http://carreras@famु.es)