

ÁREA TÉCNICA

CIRCULAR Nº 68/2016

Madrid, 10 de octubre de 2016

Para General Conocimiento de Clubes, Entrenadores, Atletas



II JORNADA TECNIFICACIÓN PROTAMA 2016/2017

La Federación de Atletismo de Madrid (FAM), desarrollando el programa de Tecnificación Deportiva (PROTAMA) organiza a propuesta del Comité Técnico, la siguiente Jornada Técnica de PROTAMA (excepto lanzamientos), en la que se convoca a los atletas y sus entrenadores que a continuación se relacionan, siendo obligatorio para los pertenecientes a PROTAMA, incluidos los lesionados que asistirán como oyentes.

Se permite la asistencia a los entrenadores interesados que no hayan sido convocados.

DÍA: Sábado, 22 de octubre de 2016.
LUGAR: Pista Cubierta de Atletismo de Madrid (CDM Gallur)
HORARIO : 11.00 h a 13.30 h jornada técnica

RESPONSABLES DE LA JORNADA: Isidro Arranz Juanilla, Román Martín Zoilo, Jorge Lozano Iglesias, Isidro Rodríguez Martín, Ignacio Trejo Carmona, Francisco Javier Martín Gil, José Luis Calvo Jaimes, Ángeles Guerra Hurtado, Luis Maroto Escudero, Julio Rifaterra Ferrer

ADJUNTOS: Juan Carlos Barrero Rueda, Vicente Capitán Peña, Jesús Ballesteros Huerta, Javier Ramírez de Arellano Torrico, Miguel Angel García Quintana, Miguel Angel García Guerrero, Justo Viera Ortega, Beatriz Belmonte, Sara Montero Cuesta.

ATLETAS CONVOCADOS:

VELOCIDAD

PROTAMA

ALBA MUÑOZ, IVAN	1999	AJALKALA	ANTONIO FDEZ. LARRAGUETA
ATERIDO BERNAL, FRANCISCO	2002	LYNZE PARLA	ARACELI PALOMA GARCIA
DEL OLMO LOPEZ, LORENA	2000	AD MARATHON	GERMAN TEJADA
EKOBO MASANA , AITOR	1997	AT FUENLABRADA	INES JIMENEZ PEREZ
FERNANDEZ CALLEJA, ANDRES	1999	AD MARATHON	JOSÉ LUIS CALVO
FERNÁNDEZ VALLE, LUCÍA	1997	CD GREDOS S. DIEGO	GORETTI DIAZ
GARCIA GARCÍA , PAULA	1998	AD MARATHON	MIGUEL ANGEL GARCÍA
JIMENEZ MATEO, ALFREDO	1999	AR CONCEPCIÓN	MIGUEL A. MARTINEZ LANGA

OCAÑA DE LA FUENTE, JAVIER	1997	SCORPIO	ALICIA MARTIN BERLANAS
OLIVA GONZÁLEZ, JORGE	1999	AT. FUENLABRADA	INÉS JIMENEZ PEREZ
PLAZA WENTZALU, CELIA	2001	M. ARGANDA	FRANCISCO JAVIER MARTIN
ROSEGIE NCOGO, TAMARA	1998	AD MARATHON	MIGUEL ANGEL GARCÍA
SAGAZ SPOTTORNO, IÑIGO	1997	AD MARATHON	SARA MORENO CUESTA
SÁNCHEZ CAMON, ADRIÁN	2001	AD MARATHON	GERMÁN TEJADA MASET
SERRANO FUENTES, JESÚS	1997	CD GREDOS S. DIEGO	VICTOR CALVO
TEJEDOR PARDIÑAS, ELISA	1998	AD MARATHON	MIGUEL ANGEL GARCÍA
TRIGO TIREZ, JORGE	1999	AT FUENLABRADA	INÉS JIMENEZ PEREZ
WRUSZAK WRUSZAK, ALEKSANDRA	2002	MARATÓN ARANJUEZ	ANTONIO GOMEZ TORRES
ZOLAWO KISANA, ELIEZER	2001	LYNZE PARLA	ARECELI PALOMA GRACÍA

INVITADOS

ARREDONDO SOSA, SCARLET	2003	E.A. MAJADAHONDA	JOSE RAMON CANO BULNES
FRECHILLA MÁRQUEZ, EDUARDO	1999	CD COLEGIO BASE	
PALACIOS HONTANA, ASIA	2001	COLMENAR VIEJO	M ^a ISABEL ROBLES MARTINEZ

VALLAS

PROTAMA

ALONSO MENDOZA, LUCIA	2002	CD COLEGIO BASE	ISIDRO ARRANZ JUANILLA
ANGULO PLAZA, MARINA	2001	AT.COLMENAR VIEJO	M ^a DOLORES ROBLES MINGUEZ
BORICO CHENE, JOSÉ LUIS	2001	AT FUENLABRADA	INÉS JIMÉNEZ PÉREZ
COVARRUBIAS FERNÁNDEZ, MARINA	2001	AT. FUENLABRADA	INÉS JIMÉNEZ PÉREZ
DIAZ RODRIGUEZ, ANGEL	2000	EA MAJADAHONDA	JULIO RIFATERRA FERRER
EL MANSSOURI HARIF, OMAR	1999	AD MARATHON	MIGUEL A. MARTINEZ
GARCÍA NARROS, JULIA	1999	AD MARATHON	JESÚS BALLESTEROS HUERTA
GARCÍA SÁNCHEZ, CARLA	2001	AT. ALCORCÓN	SANTIAGO DIEZ RODRÍGUEZ
MAKOLY QUIRÓS, NEREZ	1999	AD MARATHON	JORGE LOZANO IGLESIAS
MARTÍNEZ LEZÓN, LEILA	2000	EA MAJADAHONDA	JULIO RIFATERRA FERRER
MATESANZ ESTEBARANZ, LUCÍA	2002	CAP ALCOBENDAS	DANIEL BARROSO SAEZ
PÉREZ GÓMEZ, PAULA	2001	INDEPENDIENTE	FCO. JAVIER MARTÍN GIL
PÉREZ OROZCO, AARON	2001	M. ARGANDA	FCO. JAVIER MARTÍN GIL
REVUELTA MATEOS, PABLO	2002	G. OASIS TRES CANTOS	FRANCISCO MORALES MUÑOZ
REVUELTA MATEOS, SARA	1999	G. OASIS TRES CANTOS	FRANCISCO MORALES MUÑOZ
ROMERO GONZÁLEZ, PABLO	1998	AD MARATHON	MIGUEL GONZÁLEZ GARCÍA
ROMERO RODRÍGUEZ, MARÍA	1999	AT. FUENLABRADA	INÉS JIMÉNEZ PÉREZ
RUIZ GRACÍA, DANIEL	2000	AA MORATALAZ	IGNACIO CASTELLANO LÓPEZ
TARANCO RUIZ, MARTIN	1999	AA MORATALAZ	IGNACIO CASTELLANO LÓPEZ

INVITADOS

FIBILA GOLMAN, DAVID	2003	AT. COLMENAR VIEJO	
MORENO LÓPEZ DE LA R, ANDREA	2003	PARQUE CATALUÑA	
SÁNCHEZ GUERRA, CESAR	2003	A. ARROYOMOLINOS	ANGELES GUERRA HURTADO
SANGUINO SÁNCHEZ, CAMILA	2003	AT. ALCORCÓN	JUSTO VIERA ORTEGA

Programa Vallas

- Presentación y toma de datos
- Calentamiento
- Ejercicios de flexibilidad general y específica de las vallas
- Ejercicios de pies : pies fuertes y dinámicos
- Juegos de vallas
- Paso de vallas. Valoración del gesto de paso de la valla individualizado

SALTO ALTURA

PROTAMA

AGUNDO BARRIO , ANA	2000	G. OASIS TRES CANTOS	FRANCISCO MORALES MUÑOZ
ALAMAN HERNANDO, SONIA	1998	A.D.MARATHON	EDUARDO RODRIGUEZ LOBO
BURGOS DIAZ , DAVID	1999	A.A.MORATALAZ	IGNACIO CASTELLANO LOPEZ
CORBACHO SANTOS, ALVARO	1999	CD GREDOS SAN DIEGO	EDUARDO RODRÍGUEZ LOBO
GIL SERRANO, IRENE	2001	CD GREDOS SAN DIEGO	JAVIER VERDEJO MARTIN
LILLO PEREZ, JULIA	2002	A.D.MARATHON	JESÚS BALLESTEROS HUERTA
MOLINA LOPEZ-NEGRETE, SOPHIA	1999	AA MORATALAZ	IGNACIO CASTELLANO LÓPEZ
OCON GARAY, AINHOA	1997	AD MARATHON	ISIDRO ARRANZ JUANILLA
TOBARRA LEAL, PEDRO	2000	ATLETISMO ALCORCON	JUAN DE LA CRUZ TORRES

Programa:

- Test de condición física

LONGITUD Y TRIPLE

PROTAMA LONGITUD

GOYACHE PALOMINO, JAVIER	1997	A.D. MARATHON	RAUL CERA CUBO
IGLESIAS MARTIN, JUAN	2000	E.A. MAJADAHONDA	JULIO RIFATERRA FERRER
MARTINEZ DE JAIME, PATRICIA	2001	ST. MOPRALZARZAL	MONTSERRAT FDEZ. MULLERAS
MONTALVILLO SAYABERA, JAIME	2001	A.D. MARATHON	MIGUEL ANGEL GARCIA QUINTANA
PRIETO ALCAIDE, CLAUDIA	2000	CD COLEGIO BASE	JORGE LOZANO IGLESIAS
RODRIGUEZ LALANDA, JULIAN	1997	ATLETICO ARANJUEZ	FLORENCIO OLIVAN MALLÉN
SAEZ NAVARRO, IGNACIO	2002	CD COLEGIO BASE	ISIDRO ARRANZ JUANILLA
SEVILLA IZQUIERDO, FERNANDO	2000	A.D. MARATHON	JESUS BALLESTEROS HUERTA

PROTAMA TRIPLE

ARROYO RAMIREZ, JORGE	1999	A.D. MARATHON	JUAN CARLOS ALVAREZ ORTIZ
BERROZPE ARIAS, GUILLERMO	1998	ATLETISMO ALCORCON	MYRIAM CLARISA ALCAIRE ERNST
LEZCANO RUBIO, PAULA	2000	E.A. MAJADAHONDA	JULIO RIFATERRA FERRER

INVITADOS TRIPLE

GARCÍA GAMARRA, ZULEMA	1999	AT SS REYES	
GÓMEZ ARROYO, ESTHER	2001	AA MOSTOLES	
GÓMEZ RUIZ, CARMEN	1999	AD MARATHON	EDUARDO CALLEJA HERNÁNDEZ
HERRANZ URQUIANO, LAURA	1999	EA MAJADAHONDA	JULIO RIFATERRA FERRER
HERVÁS RODRÍGUEZ, BLANCA	2001	EA MAJADAHONDA	JULIO RIFATERRA FERRER
JIMÉNEZ SAANTIAGO, MINERVA	2001	AD SPRINT	JAVIER RAMIRES DE ARELLANO
MARTIN BLANCO, DAVID	1999	CD COLEGIO BASE	JORGE LOZANO IGLESIAS
MEDINA FERNÁNDEZ, LAURA	2000	CD COLEGIO BASE	JORGE LOZANO IGLESIAS
ORTIZ AGUADO, PABLO	2001	AD MARATHON	MIGUEL A. Gª QUINTANA
SALAS GIMÉNEZ, CLAUDIA	2001	EA MAJADAHONDA	JULIO RIFATERRA FERRER
TREJO POVES, IRENE	2001	AT SS REYES	

Programa Triple:

- Test de condición física
- Técnica de brazos

PÉRTIGA

PROTAMA

BERBEL MARTINEZ, ALEJANDRO	2000	AA VALDEMORO GO FIT	JUSTO VIEIRA ORTEGA
CARRASCO GARCIA, ANA	2001	CD GREDOS SAN DIEGO	ANGEL SAINZ BEVIDE
GARCIA LANDEIRA, ANA	2000	CD GREDOS SAN DIEGO	LUIS FERNANDO MORO MORO
MONTALVILLO SAYABERA, ALVARO	2000	A.D. MARATHON	ROMAN MARTIN ZOILO
SAN JOSE LOPEZ, ANDREA	1997	A.D. MARATHON	ROMAN MARTIN ZOILO

INVITADOS

FERNÁNDEZ CASCALES, JAVIER	2000	AT ALCORCON	MONTERRAT FDEZ. MULLERAS
OLIVAS BURGOS, DIEGO	2001	AT. COLMENAR VIEJO	M ^a ISABEL ROBLES MARTINEZ
PARAJUA DELGADO, RAQUEL	2002	LYNZE-PARLA	ARACELI PALOMO GARCIA
SANGUINO SÁNCHEZ, CAMILA	2003	AT. ALCORCÓN	JUSTO VIERA ORTEGA

- Presentación Jornada
- Test comunes
 - o 30 ml lanzado
 - o Salto pies juntos
 - o Triple salto de parado
 - o Lanzamiento Dorsal
- Técnica de Carrera:
- Ejercicios Analíticos
- Primera fase de carrera (salida)

MEDIO FONDO Y FONDO

PROTAMA

FONDO

BURGUEÑO LOPEZ, BRUK JOSÉ	2001	AD MARATHON	SERGIO SÁNCHEZ PALANCAR
CAMPOS MORENO, ANA PATRICIA	1999	A.D. MARATHON	SERGIO SANCHEZ PALANCAR
CAMPOS MORENO, MARIA NIEVES	2001	A.D. MARATHON	SERGIO SANCHEZ PALANCAR
DE BLAS CRISTOBAL, DAVID	1997	TRACK CROSS ROAD T.	JOSE LUIS CASADO ULLAN
FERNANDEZ CARNAL, OLGA	2000	CD COLEGIO BASE	JESUS BALLESTEROS HUERTA
GARCIA DE LA ROSA CUADRADO, PATRICIA	1999	A.D. MARATHON	JESUS BALLESTEROS HUERTA
GARCIA LOPEZ, PEDRO	1997	F. CLUB BARCELONA	EUGENIO BARRIOS G ^a MIGUEL
GASQUE PONTE, MARIA	2000	CD COLEGIO BASE	JAVIER RAMIREZ DE ARELLANO
LOPEZ MARTIN, ALEJANDRO	2000	MARATHON ARANJUEZ	ANTONIO GOMEZ TORRES
MARCHANTE MARTINEZ, LIA MARIA	1997	ATLETISMO ALCORCON	JUAN CARLOS BARRERO RUEDA
MARTINEZ POZA, LAURA	2001	AA VALDEMORO GO FIT	JOSE ESPAÑA COMENDADOR
MENDOZA JIMENEZ, RODRIGO	1998	ARDILLAS-ESCORIAL	FERNANDO ROMAN JIMENEZ
PÉREZ RODRIGUEZ, ANDRES	1999	A.D. MARATHON	JESUS BALLESTEROS HUERTA
PÉREZ ZURDO, PABLO	2000	AD MARATHON	SERGIO SÁNCHEZ PALANCAR
PRIEGO MONTERO, LAURA	1998	ATLETISMO ALCORCON	JUAN CARLOS BARRERO RUEDA
RODRIGUEZ MONTERO, LUCIA	1998	PLAYAS DE CASTELLON	LUIS MIGUEL MARTIN BERLANAS
RUIZ LOPEZ, ALBERTO	2001	INM CON. S. LORENZO	GREGORIO MUÑOZ YAGÜE
VALDEON ARES, JULIA	2000	G. OASIS TRES CANTOS	FRANCISCO MORALES MUÑOZ
VILLAVERDE CRISTOBAL, ALBERTO	2002	MARATHON ARANJUEZ	ANTONIO GOMEZ TORRES

MEDIO FONDO

CASTELLANOS VAQUERO, MARIA	1998	ATLETISMO ALCORCON	JUAN CARLOS BARRERO RUEDA
COSTA AGUDO, MIRIAM	1997	PLAYAS DE CASTELLON	ANTONIO SERRANO SANCHEZ
EGEA LOPEZ, LEO	2000	COLMENAR VIEJO	JOSE LUIS PIÑAS VIÑAMBRES

FAJARDO STRNAD, ROBERTO	2000	AT. COLLADO VILLALBA	PEDRO L. MORENO RODRIGUEZ
FERNANDEZ BEYENE, SAMUEL JULIO	2002	A.D. MARATHON	ANTONIO GIL MONTERO
GALIAN GONZALEZ, IZAN	2000	CD GREDOS SAN DIEGO	VICTOR CALVO BERZAL
GARATE MURO, RUTH	1999	AT. FUENLABRADA	PEDRO GARCIA GARCIA
GONZALEZ CUEVAS, MARIA	2001	AT. MORALZARZAL	MONTSERRAT FDEZ. MULLERAS
MEJIA INAREJOS, DIEGO	2000	A.D. MARATHON	GERMAN TEJADA MASET
MERINO PEÑALVER, PAULA	1999	CD GREDOS SAN DIEGO	VICTOR CALVO BERZAL
PARRA LAFUENTE, ADRIAN	1999	E.A. MAJADAHONDA	JULIO RIFATERRA FERRER
PEÑA GUILLEN, CELIA	2000	A.D. MARATHON	JESUS ALVAREZ OZCARIZ
PEÑA GUILLEN, RUTH	1998	A.D. MARATHON	JESUS ALVAREZ OZCARIZ
PEREZ CAMINO, JOSE IGNACIO	2001	CD GREDOS SAN DIEGO	JAVIER VERDEJO MARTIN
SANCHEZ-VALLADARES GARCIA, PABLO	1997	PAMPLONA ATLETICO	ARTURO MARTIN TAGARRO
VILLAVERDE CRISTOBAL, PEDRO	2001	MARATHON ARANJUEZ	ANTONIO GOMEZ TORRES

Programa de medio fondo y fondo:

- Acondicionamiento pretemporada
- Charla informativa actividades del programa de la temporada 2016/17

COMBINADAS

PROTAMA

LABAJO HURTADO, RAUL	1998	AD.MARATHON	MIGUEL ANGEL MARTINEZ
LINAJE GRACIA, JUAN	1998	U.DE BURGOS	MIGUEL GONZÁLEZ GARCÍA
ROMERO GONZALEZ, PABLO	1998	AD.MARATHON	MIGUEL GONZÁLEZ GARCÍA
SERRANO FUENTES, DANIEL	1999	CD GREDOS S. DIEGO	VICTOR CALVO BERZAL

INVITADOS

ARAUJO SILVA, VICTORIA M ^a	2003	AD MARATHON	JESUS BALLESTEROS HUERTA
DELGADO LUCI, JONATHAN	1997	CMA ARGANDA	FCO. JAVIER MARTÍN GIL
HERVÁS RODRÍGUEZ, BLANCA	2002	EA MAJADAHONDA	JULIO RIFATERRA FERRER
MARTINEZ TABARA, CLAUDIA	2002	AD SPRINT	MIGUEL GONZALEZ GARCIA
OLIVAN TEIXEIRA, IRENE	1997	CAP ALCOBENDAS	
PUEBLA SAN MIGUEL, ALVARO	2003	AT MORALZARZAL	MONTSERRAT FDEZ. MULLERAS
RODRIGUEZ SANZ, PAULA	2003	AD MARATHON	ANTONIO GIL MONTERO
VILLAVERDE BRAVO, PAULA	1998	AD SPRINT	

MARCHA

PROTAMA

ABAD ZORZO, JESUS	1998	C.D. TAJAMAR	CARLOS HERAS
MESTRE MARTIN, JOSE	2001	SUANZES SAN BLAS	SAMUEL GINÉS
MONTEJO GARCES DE MARCILLA, FERNANDO	2002	AD MARATHON	SAMUEL GINÉS
MONTEJO GARCES DE MARCILLA, IRENE	1998	AD MARATHON	JOSÉ A. QUINTANA
SANCHEZ VERGARA, MARTA	2002	AA MOSTOLES	M ^a CARMEN MARTÍN
VILCHEZ FERRARI, CELIA	2002	CAP ALCOBENDAS	DANIEL BARROSO

INVITADOS

BABULA , OSKAR	2003	C.D. TAJAMAR	CARLOS HERAS
BATRESVILLALVA,CLAUDIA	2002	AT ALCORCÓN	CLARISA ALCAIRE
CARASA BALLESTEROS, LARA	1998	AA MORATALAZ	IGNACIO CASTELLANO
ESPAÑA CANO, ALBA	2003	AD SPRINT	JUAN CARLOS BARRERO
LOPEZ HUERGA, GUILLERMO	2003	ATLETISMO ALCORCON	JUAN CARLOS BARRERO
LUMBRERAS GONZALEZ, ALICIA	2002	AT. MORALZARZAL	MONTSERRAT FDEZ. MULLERAS
MANZANO ARMENTEROS, SANDRA	2002	AD MARATHON	JOSÉ A. QUINTANA
MARTIN RIVAS, ANDREA	2002	AD MARATHON	ANTONIO GIL
REDONDO ARDID, LUCIA	2003	AT. ALCORCÓN	JUAN CARLOS BARRERO
SANZ RILLO, PABLO	2002	ATLETISMO TORREJÓN	JUAN JOSÉ RAMOS
TORRES MORILLAS, MARIA	2002	ATLETISMO ALCORCON	JUAN CARLOS BARRERO
VILLEGAS DE MIQUEL, IGNACIO	2001	MUNTANENT S. CUGAT	SAMUEL GINES

Programa marcha:

- Ejercicios de asimilación y aplicación para mejorar la técnica de la marcha atlética
- Test sobre una distancia adecuada para valorar los aspectos técnicos trabajados en la sesión y comprobar el estado físico actual

FDO.- SANTIAGO DIEZ RODRIGUEZ
Director Técnico

Vº. Bº. ISIDRO ARRANZ JUANILLA
Presidente

Patrocinadores
Oficiales



Colaboradores

