

## ÁREA TÉCNICA

### CIRCULAR 042/2021

Madrid, 22 de septiembre de 2021

Para general conocimiento de clubes entrenadores y atletas

### JORNADA TECNICA LANZAMIENTO DE JABALINA PROTAMA 3.0

La Federación de Atletismo de Madrid desarrollando el programa de Tecnificación Deportiva PROTAMA 3.0, organiza a propuesta del Comité Técnico, la siguiente Jornada Técnica de lanzamiento de jabalina, en la que se convoca a los atletas y sus entrenadores, siendo obligatorio para los pertenecientes a PROTAMA, incluidos los lesionados que asistirán como oyentes.

Se realizará un visionado de vídeos de técnica con revisión de puntos fundamentales del modelo técnico y, posteriormente, un entrenamiento técnico en la pista.

**FECHA:** 02/10/2021  
**HORA DE LA ACTIVIDAD:** De 10.00 h. a 13.00 h.  
**LUGAR:** Polideportivo municipal de Alcobendas José Caballero  
**ENTRENADORES RESPONSABLES:**

- JUAN MANUEL ALCALDE CAMINO
- FERNANDO TOQUERO MARTINEZ

#### ATLETAS CONVOCADOS:

APELLIDOS, NOMBRE	CLUB	ENTRENADOR
PALANCAR GONZALEZ, ISABEL	AT. MORALZARZAL	MONTserrat FERNANDEZ MULLERAS
COSCULLUELA ORDOGH, SOFÍA	AD. MARATHON	MIGUEL GONZÁLEZ GARCÍA

#### INVITADOS:

APELLIDOS, NOMBRE	CLUB	ENTRENADOR
RICO LÓPEZ, UNAI	EAT. MAJADAHONDA	JORGE GRAS TIRADO
IZUZQUIZA CORULLA, SOFIA	CRONOS VILLAVICIOSA	ROBERTO CORTES ABAD
SÁNCHEZ RUIZ-ESCRIBANO, GABRIEL	SS.REYES – CC. MENORCA	
RECIO OCHOVO, DAVID	A.A. VALDEMORO	ANTONIO MIGUEL LÓPEZ GARZÓN
CONCEPCIÓN PÉREZ-MACEBO, ALEXANDRA	AT. ALCORCÓN	JOSÉ MANUEL MARTÍN JIMÉNEZ
GUILLÉN GALÁN, ITZIAR	SS. REYES – CC. MENORCA	
GUILLEN GALAN, IVAN	SS. REYES – CC. MENORCA	RAFAEL MARTIN MARTINEZ
MARTIN RUEDA, VICTOR	Municipal Arganda	FRANCISCO JAVIER MARTIN GIL

MUÑOZ SARABIA, CARLOS	Colmenar Viejo	MIRIAM GUZMAN FERNANDEZ
REDONDO PEREZ, ANGEL	A.D. Sprint	
BRAVO MARTINEZ, IRENE	SS. REYES – CC. MENORCA	SARA RODRIGUEZ NAVARRO

Trabajo a desarrollar.

10 – 11 h: Visualización de vídeos técnicos. Análisis del modelo técnico.

11.15 – 13 h: Ejercicios técnica de lanzamiento

FDO.- SANTIAGO DIEZ RODRIGUEZ  
Director Técnico

Vº. Bº. ISIDRO ARRANZ JUANILLA  
Presidente