

## ÁREA TÉCNICA

### CIRCULAR 26/2024

Madrid, 15 de abril de 2024

Para general conocimiento de clubes, entrenadores y atletas.

### JORNADA TÉCNICA DE LANZAMIENTOS PROTAMA 2024

La Federación de Atletismo de Madrid desarrollando el programa de Tecnificación Deportiva PROTAMA 2024, organiza a propuesta del Comité Técnico, la siguiente Jornada Técnica de lanzamientos, 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.

### “LOS MULTISALTOS EN LOS LANZAMIENTOS. GENERALES Y ESPECÍFICOS. GENERACIÓN DE FUERZA EXPLOSIVA”

**FECHA:** 21/04/2024  
**HORA DE LA ACTIVIDAD:** De 10:30 h. a 13:30 h.  
**LUGAR:** Polideportivo municipal Santo Domingo de Alcorcón  
**ENTRENADOR RESPONSABLE:** EDUARDO CALLEJA FERNÁNDEZ

Entrenador especialista de saltos y lanzamientos con numerosos atletas en alto nivel con 27 años de experiencia.  
Graduado en CAFYD.  
Master en readaptación de lesiones deportivas.

### ATLETAS CONVOCADOS:

APELLIDOS, NOMBRE	CLUB	ENTRENADOR PERSONAL
ÁLVAREZ NOGAR, MARÍA BELÉN	AT. ALCORCÓN	JOSÉ MANUEL MARTÍN JIMÉNEZ
SALCEDO MARTÍN, MARCOS	AJALKALÁ	LUCÍA BARONA FERNÁNDEZ
PALANCAR GONZÁLEZ, ISABEL	A.D. SPRINT	MONTSERRAT FERNÁNDEZ MULLERAS
GONZÁLEZ GARCÍA, JOSÉ AGUSTÍN	U.A. COSLADA	RAMÓN CARBALLO JIMÉNEZ
DÍAZ GARCÍA, CARLOS	AT. ALCORCÓN	EMILIANO DÍAZ GARCÍA
BONDJALE HINESTROSA, PAULA NGOYE	AT. LEGANÉS	EDUARDO CALLEJA HERNÁNDEZ

### INVITADOS:

APELLIDOS, NOMBRE	CLUB	ENTRENADOR PERSONAL
ASENJO BENAVIDES, JOSÉ CARLOS	C.D. TAJAMAR	
BAENA ORELLANA, YAIZA	AJALKALÁ	JORGE GRAS TIRADO
BRAVO MARTINEZ, IRENE	AT. ALCORCÓN	SARA RODRIGUEZ NAVARRO
CALLEJA CARRERA, JORGE	MUNICIPAL ARGANDA	JONATHAN DELGADO LUCIO
CEBRECOS AGUILA, OSCAR	UNIÓN ATLETICA COSLADA	RAMON CARBALLO JIMENEZ
ESCOBAR MUÑOZ, MARTA	UNIÓN ATLETICA COSLADA	CARLOS CRESPO GARCIA
ESPAÑA CANO, LUCÍA	A.D. SPRINT	DAVID RAMIREZ DE ARELLANO TORRICO
GONZÁLEZ ÁLVAREZ, MARCO	TCR TEAM	CARLOS MARTINEZ RODRIGO
GONZÁLEZ ÁLVAREZ, MARTA	A.D SPRINT	JAVIER RODRIGUEZ FERNANDEZ
IBÁÑEZ MATEOS, JAVIER	ED SANTANDER	
JIMÉNEZ MINGUILLÁN, AINARA	AJALKALÁ	LUCIA BARONA FERNANDEZ
KRASNITSKAYA GAIKO, VALERIA	A.D. MARATHON	ANTONIO GIL MONTERO
VARGA BORA, LORAND	A.A. VALDEMORO	ANTONIO JOSE BERBEL GONZALEZ
MARTÍN RUEDA, VÍCTOR	MUNICIPAL ARGANDA	JONATHAN DELGADO LUCIO
MONTESINO RODRÍGUEZ, MARÍA	A.A. MORATALAZ	DANIEL ORTIN GARCIA
MORA HERENCIA, BEATRIZ	A.D. MARATHON	JORGE GRAS TIRADO
MORENO CORTÉS, SERGIO	A.D. MARATHON	JORGE GRAS TIRADO
MUÑOZ SARABIA, JULIA	COLMENAR VIEJO	JUAN CARLOS MARQUEZ FRANCISCO
OLIVA DÍAZ, JESÚS	SUANZES SAN BLAS	MIGUEL LAZARO LOPEZ-VILLASEÑOR
ORTEGA PÉREZ, SIMÓN	CLUB CORREDORES	FERNANDO TOQUERO MARTINEZ
PAZ FERRANDO, CHRISTIAN	AT. ALCORCÓN	JUAN CARLOS BARRERO RUEDA
QUIJADA GUILARRANZ, NEREA	AD. MARATHÓN	CARLOS CABET CASTILLO
RASERO REPILADO, ADRIANA	UNIÓN ATLÉTICA COSLADA	RAMON CARBALLO JIMENEZ
RODRÍGUEZ DEL OLMO, CARLA	A.D. SPRINT	LAURA MARTIN LOPEZ
RODRÍGUEZ LÓPEZ, AINARA	SUANZES SAN BLAS	MIGUEL LAZARO LOPEZ-VILLASEÑOR
RODRÍGUEZ MUÑOZ, LUCÍA	CRONOS VILLAVICIOSA	DAVID MONLLOR GARCIA
RODRÍGUEZ SANZ, MARCO	COLMENAR VIEJO	ANGEL SAINZ BEVIDE
ROSAS PANIAGUA, NOA	A.D. MARATHON	EVA MARIA PANIAGUA VELA
RUIZ JIMÉNEZ, MARIO	MUNICIPAL ARGANDA	FRANCISCO JAVIER MARTIN GIL
SANZ DE MINGO, DANIEL	A.A. MORATALAZ	DANIEL ORTIZ GARCIA
SCURTU GARCÍA, RUBÉN	A.D. MARATHON	JORGE GRAS TIRADO
VARELA RAMÍREZ, MIGUEL	A.D. MARATHON	JORGE GRAS TIRADO

Trabajo a desarrollar:

10:30 h. Teoría: Multisaltos en los lanzamientos.  
Práctica: Desarrollo de multisaltos: correcta ejecución de multisaltos generales y específicos.

Si algún atleta o entrenador quisiera asistir a la jornada, podrá solicitar su participación escribiendo un correo electrónico a [jjgarrido@atletismomadrid.com](mailto:jjgarrido@atletismomadrid.com)

FDO.- SANTIAGO DIEZ RODRIGUEZ  
Director Técnico

Vº. Bº. ISIDRO ARRANZ JUANILLA  
Presidente