

## JORNADAS PNTD RFEA 2021

---

La Federación Riojana de Atletismo, con la colaboración de la Dirección General del Deporte del Gobierno de La Rioja, desarrollando el Programa Nacional de Tecnificación Deportiva (PNTD) para 2021 de la Real Federación Española de Atletismo, organizará las siguientes Jornadas de Monitorización, Formación Técnica de Especialización y Seguimiento para atletas de las categorías sub 16 y sub 18.

**Sábado 13/11/2021** en el CTD Adarra de Logroño → **VELOCIDAD**

- **ENTRENADOR INVITADO:** Valentín Rocandio Cilveti
- **ATLETA INVITADO:** Ghaita el Jarraz el Afia
- **COORDINADOR FRA:** Héctor Barrasa Muro
- **ATLETAS CONVOCADOS:**
  - SUB 16
    - Eder Rebollo Sagasti
    - Carlos Lazcano Gonzalo
    - Sara Berrueta Pérez
    - Jimena Alonso Melón
    - Sara Navaridas Sáenz
    - Lola Lozano Quintanar
  - SUB 18
    - Diego Aguilera López
    - Miguel Vaquero Jiménez
    - David Jardón Pérez
    - Ángela Castiella García
    - Irene Raimi Lorenzo
    - Lorena Madorrán Corral
    - Haizea Molins Yurrebaso
    - Carla Dávila Cuesta
  - SUB 20
    - Carlos Beltrán Álvarez

• **ENTRENADORES CONVOCADOS:**

- Héctor Barrasa Muro
- Eusebio González Castro
- David Madorrán Plaza
- Eduardo Barrionuevo Gómez

La jornada está abierta a todos los entrenadores riojanos, previa solicitud.

• **CRONOGRAMA DE LA JORNADA:**

9:30 → Recepción de entrenadores.

9:45 a 11:00 → Sesión teórica con entrenadores: el ciclograma, concepto y utilidades.

11:15 → Recepción de atletas.

11:30 a 13:30 → Sesión práctica con atletas: técnica de carrera + técnica de salida de tacos.

13:45 a 15:15 → Comida y descanso.

15:30 a 17:00 → Sesión práctica con atletas: grabaciones de la zancada.

17:15 a 18:30 → Sesión teórico-práctica con entrenadores: análisis de los vídeos grabados.

Confirmación obligatoria, tanto de atletas como de entrenadores, hasta el viernes 5 de noviembre, enviando un correo a [directortecnico@fratletismo.com](mailto:directortecnico@fratletismo.com)

**Sábado 27/11/2021** en el CTD Adarra de Logroño → **SALTOS**

- **ENTRENADOR INVITADO:** Asier San Sebastián Castillo
- **ATLETA INVITADO:** Carlos Beltrán Álvarez
- **COORDINADOR FRA:** Eusebio González Castro
- **ATLETAS CONVOCADOS:**
  - SUB 16
    - Sandra Uzquiza Aguillo
  - SUB 18
    - Javier San Juan García
    - Diego Aguilera López
    - David Jardón Pérez
    - Hugo Merino Allona
    - Marina Goñi Cano
    - Nerea Pérez Marín
  - SUB 20
    - Marcos Moreno Sáez

A esta jornada solo pueden asistir 8 atletas, por lo que os rogamos que si alguno de los seleccionados no puede ir, lo avise con tiempo para incluir a otro atleta.

- **ENTRENADORES CONVOCADOS:**
  - Eusebio González Castro
  - David Madorrán Plaza
  - Eduardo Barrionuevo Gómez
  - Marcos Moreno Cuesta

La jornada está abierta a todos los entrenadores riojanos, previa solicitud.

• **CRONOGRAMA DE LA JORNADA:**

9:30 → Recepción de entrenadores.

9:45 a 11:00 → Sesión teórica con entrenadores.

11:15 → Recepción de atletas.

11:30 a 13:30 → Sesión práctica con atletas 1.

13:45 a 15:15 → Comida y descanso.

15:30 a 17:00 → Sesión práctica con atletas 2.

17:15 a 18:30 → Sesión teórico-práctica con entrenadores.

El contenido de cada sesión se publicará más adelante.

Confirmación obligatoria, tanto de atletas como de entrenadores, hasta el viernes 19 de noviembre, enviando un correo a [directortecnico@fratletismo.com](mailto:directortecnico@fratletismo.com)

PROTOCOLO COVID

- Control en la entrada a la instalación. Solo podrán asistir a la actividad las personas autorizadas previamente.
- Gel para limpieza de manos en varios puntos.
- Distancia de seguridad en exteriores.
- La parte teórica se realizará en un aula del CTD Adarraga con aforo máximo de 20 personas, siendo obligatorio el uso de mascarilla.

En Logroño, a 20 de octubre de 2021.

Fdo.: Daniel Blanco Monsalvo

Director Técnico FRA