



## **CIRCULAR 53-2021.**

### **II SESIÓN TÉCNICA DO SECTOR DE LANZAMENTOS**

- A todas as delegacións da FGA.
- A todos/as os/as asembleístas
- A todos os clubs galegos con licenza vixente
- A todos/as os/as adestradores/as con licenza vixente
- A todos/as os/as xuíces/zas galegos/as con licenza vixente

Segundo a proposta do responsable do sector de lanzamentos da Federación Galega de Atletismo, Raimundo Fernández Vázquez, convócase aos atletas relacionados a continuación á sesión técnica do sector.

**Lugar:** Estadio Inef Galicia, Bastiagueiro – A Coruña

**Data:** Sábado 15 de maio

**Inicio:** 11.00h

**Finaliza:** 14.00h

<b>APELIDOS, Nome</b>	<b>CAT</b>	<b>SECTOR</b>	<b>DIS</b>	<b>CLUB</b>
ALLER GARCÍA, Mateo	S18	Combinadas	Com	C.A.Santiago
ARIAS FERNANDEZ, Nicolás	S20	Combinadas	Com	EA Lucense
ARIAS VIEITEZ, Jaime	S23	Lanzamentos	Pes	A. Riazor
BOUZA VILLAR, Marcos	S23	Lanzamentos	Dis	Cami Mislata
CASAÑAS PEDRARES, Hugo	S14	Lanzamentos	Dis	Rías Baixas
CASTRO ALBAN, Nuno	S14	Lanzamentos	Xav	Millaraio
CORREA PRADO, Jonathan	SEN	Lanzamentos	Xav	RC Celta
DACOSTA MAGDALENO, Gema	S16	Combinadas	Com	Vila Cangas
DIAZ SALAS, Brais	S16	Lanzamentos	Pes	A.Lucense
EIRIZ VAZQUEZ, Victoria	S20	Lanzamentos	Dis	A.Lucense
EZQUERRO FERNANDEZ, María	S23	Lanzamentos	Dis	CA Sada
FERNANDEZ GAYOSO, Aitor	S20	Combinadas	Com	EA Lucense
FERNÁNDEZ GUEDE, Evelyn	S23	Lanzamentos	Pes	CA Narón
FERNANDEZ PEREZ, Sergio	S14	Lanzamentos	Pes	ADAS Proinor
FREIRE GONZÁLEZ, Cristina	S23	Lanzamentos	Dis	AVA
FREIRIA ESTEVEZ, Samuel	S18	Lanzamentos	Dis	RC Celta
GALLEGO BERNARDEZ, Victor	SEN	Lanzamentos	Pes	SG Pontevedra
GARCIA AREA, Nicolás	S23	Lanzamentos	Dis	Gandía
GONZALEZ BOO, Sergio	S18	Lanzamentos	Dis	Barbanza
GONZALEZ GARCÍA, Andrea	S23	Lanzamentos	Xav	SG Pontevedra
GRANADO GIL, Miguel Ángel	S20	Lanzamentos	Dis	RC Celta
LAGO ANDRADE, Xiana	S18	Lanzamentos	Pes	Ria Ferrol
LEMA CAPEANS, Samuel	S20	Lanzamentos	Pes	CA Negreira
LOPEZ MOURE, Enzo	S16	Lanzamentos	Xav	A.Barbanza
LOSADA MARTINEZ, David	S14	Lanzamentos	Pes	Fontes do Sar
LOUREIRO MOSQUERA, Daniel	S18	Lanzamentos	Xav	A Silva
MATO GOMEZ, Daniel	S20	Lanzamentos	Xav	CA Santiago
MOLDES BARREIRO, Matías	S16	Combinadas	Com	SG Pontevedra
MOSQUERA DEL RÍO, Páula	S20	Lanzamentos	Dis	A Silva



**Federación  
Galega de  
Atletismo**



## CIRCULAR

Complexo Deportivo de Elviña, Avenida de Glasgow, 13  
15008 A Coruña. - T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal  
atletismo.gal - carreirasgalegas.com



XUNTA  
DE GALICIA



DEPORTE  
GALEGO

NUÑEZ CHAPELA, Bran	S18	Combinadas	Com	Morrazo
ORTEGA MOINELO, Nicolás	S18	Lanzamentos	Dis	CC Comarca
OTERO VILAR, Antía	S14	Lanzamentos	Pes	CA Narón
PARADA SANTOS, Lidia	SEN	Lanzamentos	Xav	Barbanza
PENA FERREIRA, María	S20	Lanzamentos	Xav	AF Celta
PEREIRA HORRO, Jonatas	S23	Lanzamentos	Xav	RC Celta
PIÑÓN SUREDA, Paula	S20	Lanzamentos	Dis	AF Celta
PUIG MALVAR, Claudia	S23	Lanzamentos	Dis	SG Pontevedra
QUEIMAÑO VILABOY, Eva	S23	Combinadas	Com	AF Celta
QUINTEIRO PENA, Noa	S14	Lanzamentos	Pes	Vila Cangas
REIJA TORRON, Andrea	S20	Combinadas	Com	AF Celta
RIAL SALGUEIRO, Adriana	S16	Combinadas	Com	Samertolameu
RICO BOUZA, Laura	S18	Lanzamentos	Xav	Ria Ferrol
ROMAN SANCHEZ, Ivanna	S23	Lanzamentos	Xav	Ria Ferrol
SAINZ -MAZA VILLAR, Adolfo	SEN	Combinadas	Com	RC Celta
SALGADO GARCIA, Carlota	S18	Combinadas	Com	A.F.Celta
SAMUEL LEMA CAPEANS, Samuel	S20	Lanzamentos	Pes	Ca Negreira
SANCHEZ DEL VALLE VERGE, Lucía	S18	Combinadas	Com	A.Lucense
SANCHEZ PARRONDO, Carmen	SEN	Lanzamentos	Xav	Unicaja
SANTOS VILLADÓN, Pedro Fikadu	S20	Lanzamentos	Xav	AVA
SESTELO LOPEZ, Antía	S20	Lanzamentos	Xav	Ria Ferrol
SIMON CARREÑO, Mar	S14	Lanzamentos	Pes	AF Celta
SUREDA PARDO, Uxía	S23	Lanzamentos	Xav	Lucus
TOIMIL FERNÁNDEZ, M. Belén	SEN	Lanzamentos	Pes	Castellón
URIZ CORRAL, Manuel	SEN	Lanzamentos	Xav	Cami Mislata
VALDES PAZOS, Johanés	S20	Lanzamentos	Xav	CA Sada
VALLINES FERNANDEZ, Fernando	S18	Lanzamentos	Pes	EA Lourenza
VARGAS ARTEAGA, Nediam	SEN	Combinadas	Com	Castellón
VAZQUEZ ABALDE, Sabela	S14	Lanzamentos	Pes	Beade

### PROGRAMA

11:00h	Toma de datos	
11:15h	Exercicios preliminares de acondicionamiento físico	
11:30h	Pentatest de Control Condicional	Flexibilidade + velocidade 20m + triplo parado + Lto. Dorsal + Lto. específico parado
12:30h	Sesión Técnica	

**Director da Xornada:** Raimundo Fernández Vázquez

**Coordinador:** José Domínguez Caballero

**Adestradores de especialidade:** Frank Casañas (Disco e Peso), Raimundo Fernández (Xavelina)

**Invitados:** Adestradores persoais

Prégase que na medida do posible os atletas porten artefactos persoais



## **CIRCULAR**

Complexo Deportivo de Elviña, Avenida de Glasgow, 13  
15008 A Coruña. - T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal  
atletismo.gal - carreirasgalegas.com

\*Obrigatorio que os/as atletas se presenten na sesión técnica con:

- Permiso paterno/materno ou do titor/a correspondente. (Importante indicar posibles alerxias ou observacións).
- Fotocopia cartilla sanitaria.
- Fotocopia DNI ou documento alternativo.

### **MOI IMPORTANTE:**

Todos/as atletas e adestradores deberán confirmar obrigatoriamente a súa presenza no ligazón: <https://forms.gle/BFPPa5LGHqPjybH88> antes do 14 de maio ás 14.00h. A non confirmación da asistencia será considerada como renuncia a tomar parte na sesión técnica.

É necesario en todos os casos a presentación da declaración responsable para formar parte da actividade, a través do seguinte ligazón: <https://atletismo.gal/wp-content/uploads/2021/04/Declaracion-Responsable-ProtocoloFGA24042021.pdf>

A Coruña, a 7 de maio de 2021

Carlos Castro Vicente  
**Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo**



## **AUTORIZACIÓN ATLETAS MENORES DE IDADE**

Don/Dona \_\_\_\_\_ con DNI: \_\_\_\_\_

Nai/pai/titor do/a atleta \_\_\_\_\_

Outorga a súa autorización para que participe na actividade, II SESIÓN TÉCNICA DO SECTOR DE LANZAMENTOS organizada pola Federación Galega de Atletismo, tendo lugar no INEF Bastiagueiro – A Coruña o sábado 15 de Maio de 2021.

E manifesta o seu consentimento a que o/a seu/súa fillo/a estea baixo as condicións de organización da mesma (as normas que estableza o responsable) así como afirma ter coñecemento e dar permiso de que, no caso de que se producira algún incidente que aconsellara a interrupción da actividade, poida non voltar a actividades de este tipo ou regresar o seu domicilio antes da data prevista. Nese último caso tería que vir recoller ao seu/súa fillo/a. Polo que é necesario os números de casa ou móbil dalgún dos pais.

**NÚMERO/S DE TELÉFONO DE CONTACTO:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

En \_\_\_\_\_ ,a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021