



## Circular 49/2022

# PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN FIAT – CARRERAS DE VALLAS

La Federación Insular de Atletismo de Tenerife organiza unas **JORNADAS DE TECNIFICACIÓN EN EL ÁREA CARRERAS DE VALLAS** a fin de aumentar la formación y el perfeccionamiento de la técnica de esta modalidad.

Las jornadas serán dirigidas y llevadas a cabo por **MARÍA DEL CARMEN RODRÍGUEZ**, Profesora Doctora Titular de en la Universidad de Sevilla en el departamento de educación física y deporte, especializada en atletismo y con más de 30 años de docencia. Por otro lado, es responsable del sector de vallas y velocidad de la Federación Andaluza de Atletismo (FAA), así como del área de mujer y atletismo en la FAA. Entrenadora especializada en carreras de velocidad y vallas con gran experiencia, siendo participe en los logros de sus atletas con medallas tanto nacionales como internacionales.



La tecnificación de carreras de vallas, se organizan los próximos días viernes 9 y sábado 10 de diciembre en la **pista de atletismo Francisco Sánchez (El Mayorazgo – La Orotava)**, constando del siguiente programa:

### **Viernes 9 de diciembre. 17:00h – 20:30h.**

- **17:00 - 18:00h:** Charla y orientación sobre técnica y entrenamiento del vallista. Perfeccionamiento.
- **18:00 - 20:30h:** Trabajo con grupos Sub16 - Sub18 - Sub20 y Sub23. Técnica y entrenamiento

### **Sábado 10 de diciembre. 10:00h- 13:00h.**

- **10:00 – 12:00h:** Trabajo práctico taller de vallas: iniciando a un futuro vallista de 12 a 14 años.
- **12:00 – 13:00h:** Trabajo teórico y grupo de trabajo-discusión con los entrenadores y entrenadoras.

Las inscripciones deberán formalizarse mediante el siguiente formulario:

<https://forms.gle/Bp5kUgcFD3Gghi2Y9>