****

**AREA DIRECCIÓN TÉCNICA**

**CIRCULAR Nº: 41/2016**

CONCENTRACIÓN SECTORES: Vallas

La Federación Vasca de Atletismo a propuesta del Director Técnico D. Víctor Clemente Aguinaga y previo a los informes presentados por el responsable del sector de **Gorka**, **Zuazo Fernández** organizará las siguientes concentraciones con atletas del sector:

**PRIMERA CONCENTRACIÓN**

**CONFIRMACIONES**: **Desde el día de publicación de la circular hasta el día 9 de noviembre (fvaeaf@euskalnet.net) de no estar confirmados para esta fecha se procederá a llamar a otros atletas.**

**LUGAR:**

Vitoria-Gasteiz (Módulo cubierto de Mendizorroza).

**FECHAS:** **12 de noviembre del 2016**

 Comienzo: 10:45 AM (12-11-2016)

 Final: 13:00 PM (12-11-2016)

**CONDICIONES DE ASISTENCIA PARA LOS ATLETAS**

* No acudir lesionado o con alguna otra limitación que impida cumplir con los entrenamientos planteados.
* Respetar la dinámica de trabajo planteada.

**ASISTENTES:**

Responsable de la Concentración: Gorka Zuazo

Atletas invitados: (Convocatoria abierta) Todo atleta **Junior** y/o **Juvenil** que prepare pruebas con vallas y/o participe en ellas.

Entrenadores invitados: Todo entrenador que tenga interés en asistir.

\* **Todo asistente (tanto atletas como entrenadores) deberá confirmar sus asistencia a la federación o al responsable del sector antes del 9 de noviembre (día 9 incluido) para solicitar acceso a la instalación.**

**PLAN DE TRABAJO**

* Calentamiento
* Fortalecimiento específico vallistas
* Movilidad
* Ejercicios con vallas
* Ritmos con vallas.

**SEGUNDA CONCENTRACIÓN**

**CONFIRMACIONES**: **Desde el día de publicación de la circular hasta el día 11 de noviembre (fvaeaf@euskalnet.net) de no estar confirmados para esta fecha se procederá a llamar a otros atletas.**

**LUGAR:**

Vitoria-Gasteiz (Módulo cubierto de Mendizorroza).

**FECHAS: 19 de noviembre del 2016**

 Comienzo: 10:45 AM (19-11-2016)

 Final: 13:00 PM (19-11-2016)

**CONDICIONES DE ASISTENCIA PARA LOS ATLETAS**

* No acudir lesionado o con alguna otra limitación que impida cumplir con los entrenamientos planteados.
* Respetar la dinámica de trabajo planteada.

**ASISTENTES:**

Responsable de la Concentración: Gorka Zuazo

Atletas invitados: (Convocatoria abierta) Todo atleta **Junior** y/o **Juvenil** que prepare pruebas con vallas y/o participe en ellas.

Entrenadores invitados: Todo entrenador que tenga interés en asistir.

\* **Todo asistente (tanto atletas como entrenadores) deberá confirmar sus asistencia a la federación o al responsable del sector antes del 11 de noviembre (día 11 incluido) para solicitar acceso a la instalación.**

**PLAN DE TRABAJO**

* Calentamiento
* Fortalecimiento específico vallistas
* Movilidad
* Ejercicios con vallas
* Ritmos con vallas.

**TERCERA CONCENTRACIÓN**

**CONFIRMACIONES**: **Desde el día de publicación de la circular hasta el día 2 de diciembre (fvaeaf@euskalnet.net) de no estar confirmados para esta fecha se procederá a llamar a otros atletas.**

**LUGAR:**

Vitoria-Gasteiz (Instalación de Mendizorroza).

**FECHAS:** **10 de diciembre del 2016**

 Comienzo: 10:30 AM (10-12-2016)

 Final: 17:30 PM (10-12-2016)

**CONDICIONES DE ASISTENCIA PARA LOS ATLETAS**

* No acudir lesionado o con alguna otra limitación que impida cumplir con los entrenamientos planteados.
* Respetar la dinámica de trabajo planteada.

**ASISTENTES:**

Responsable de la Concentración: Gorka Zuazo

Atletas invitados:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE APELLIDOS** | **CLUB** | **MARCA 60V (2015-16)** | **MARCA 100V/110V (2015-2016)** | **MARCA 400V (2015-2016)** |
| Juan Jose Garrntxo Mendez | Txingudi |  | 14,03 |  |
| Igor Legarda Arrieta | Real Sociedad |  | 14,47 |  |
| Iban Maiza Otaolaurrutxi | Real Sociedad | 8,23 | 14,66 |  |
| Iñigo Sevillano Alba | Atletiko San Sebastian | 8,51 | 14,97 |  |
| Pablo Cid Recio | Real Sociedad | 8,25 | 14,91 |  |
| Nora Orduña Enparantza | Atletiko San Sebastian | 8,52 | 13,61 |  |
| Maria Mujika Zubeldia | Atletiko San Sebastian | 8,71 | 13,68 |  |
| Teresa Errandonea Fernández | Bidasoa Atletico |  | 13,78 |  |
| Eneritz Busto Iruretagoiena | Lasarte-Oria | 8,77 | 14,21 |  |
| Marian Garrantxo Mendez | Txingudi | 8,91 | 15,10 |  |
| Talia Lujua Arcediano | Bidezabal  | 8,99 | 15,44 |  |
| Iñigo Rodriguez Goitia | Real Sociedad |  |  | 51,11 |
| Mikel Martinez Gutierrez | Real Sociedad |  |  | 52,74 |
| Lander Gil Oiarzabal | Tolosa | 8,41 | 14,81 | 53,62 |
| Aitor Urdiales Barredo | Atletiko San Sebastian |  |  | 53,80 |
| Amaia Segurola Lasa | Atletiko San Sebastian |  |  | 1,01,07 |
| Eskolunbe Puente Matanzas | Playas de Castellón |  |  | 1,01,10 |
| Larraitz Bergara Nieto | Atletiko San Sebastian |  |  | 1,02,48 |
| Irantzu Ares Romo | F.C. Barcelona |  |  | 1,03,21 |
| Maria Lasa Galarraga | Tolosa |  |  | 1,03,99 |

Entrenadores invitados: Todo entrenador que tenga interés en asistir.

\* **Todo asistente (tanto atletas como entrenadores) deberá confirmar sus asistencia a la federación o al responsable del sector antes del 2 de diciembre (día 2 incluido) para solicitar acceso a la instalación.**

**PLAN DE TRABAJO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SESIÓN DE MAÑANA** | **COMIDA** | **DESCANSO** | **SESIÓN DE TARDE** |
| **10:30-12:00** | **12:30-13:30** | **13:30:15:30** | **15:30-17:30** |
| * **Calentamiento**
* **Fortalecimiento/movilidad con vallas**
* **Técnica de vallas**
 | **Restaurante de Mendizorroza****(comida no incluida)** | **Zona de descanso****Mendizorroza** | **Calentamiento****Introducción a la competición** **PLP 60/60V****o****Trabajo del ritmo(8-7-5 pasos) con vallas (60V/400V)** |

**\* La participación en la PLP es opcional. En caso de no participar se hará trabajo alternativo del ritmo con vallas (8-7-5 pasos).**