

Federación Galega de Atletismo

Sector Lanzamentos

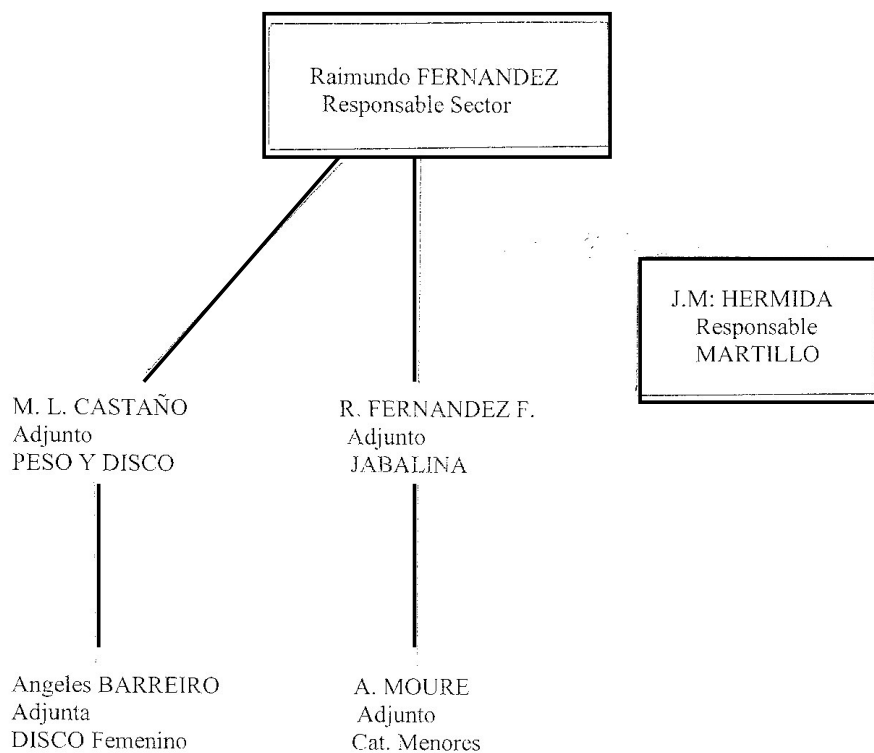
PROXECTO TEMPADA 2010 SECTOR DE LANZAMENTOS



**FEDERACIÓN GALEGA
DE ATLETISMO**

1. ORGANIGRAMA TÉCNICO	3
2. PROXECTO TEMPADA 2010	4
Obxectivos Xerais	4
Obxectivos Específicos	4
Obxectivos Operativos	4
3. PLAN GALAICOLANZADORES	5
Cadro de marcas	7
Pirámide de niveis	8
Listase de atletas a 02/09/2009	9
Accións por nivel de rendemento	10

ORGANIGRAMA TECNICO



PROYECTO TEMPORADA 2010

1.- OBJETIVOS GENERALES.

La F.G.A. y a través del Equipo Responsable del SECTOR DE LANZAMENTOS, se marca como objetivos generales la Difusión, Promoción y Desarrollo de las especialidades atléticas de Lanzamientos en el ámbito de la Comunidad Gallega.

2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS.

2.1.- DIFUSION de las especialidades de lanzamientos en la Comunidad Galega con acciones de presentación de estas disciplinas en Centros Educativos, Clubs y entidades Deportivas, Competiciones demostrativas a cargo de especialista de Alto Nivel, Videos Didácticos etc.

2.2.- PROMOCION de los Lanzamientos por medio de: Competiciones específicas (Criteriums Ltos.) u otras competiciones específicas fuera de los estadios en lugares públicos que sirvan para llegar al mayor número de gente posible. (plazas, campos de feria. u otros lugares similares).

2.3.- DESARROLLO del nivel de rendimiento de nuestros lanzador@s, facilitando el Acceso a los medios técnicos y de implementación adecuados para los mismos, así como la Formación de nuestros Técnicos Especialistas al más alto nivel posible.

3.- OBJETIVOS OPERATIVOS

3.1.- Mejorar en Cantidad y Calidad la "PIRAMIDE ATLETICA " de los Lanzamientos desarrollando el PLAN GALAICOLANZADOR@S

Así y para la temporada 2010 se marcan los objetivos siguientes:

- 3.1.1.- Elevar el número de atletas encuadrados dentro del Nivel Alto rendimiento De 4 a 5 miembros.
- 3.1.2.- Incrementar el número de atletas en el Nivel Rendimiento en dos más
- 3.1.3.- Incrementar SUSTANCIALMENTE el número de atletas en el Nivel Técnico I Perfeccionamiento, por ser esta una de las Plataformas Estratégicas del futuro de los lanzamientos en la Comunidad Galega a medio plazo.

PLAN GALAICOLANZADOR@S

Este proyecto se marca como objetivo prioritario la elevación en cantidad y calidad la **PIRAMIDE ATLETICA** de los lanzamientos en la Comunidad Galega.

El control y seguimiento de la evolución de la Pirámide Atlética nos dará datos precisos del proceso del Plan, pudiendo así instrumentalizar los ajustes necesarios para conseguir la eficiencia que se persigue.

Para lograr reacciones positivas sobre esta "Pirámide", este plan incidirá en cuatro puntos u **OBJETIVOS PRIORITARIOS**.

- 1.- **POTENCIACION** de los Núcleos de Alto Rendimiento de Coruña y Vigo.
Dotar de la Infraestructura atlética necesaria a estos núcleos para el entrenamiento de nuestros atletas más avanzados y cuyo rendimiento a corto plazo se ve condicionado por este aspecto. Conseguir que la implementación de material específico de Entrenamiento sea la necesaria.
Incrementar la oferta de plazas de Residentes Becados en estos núcleos para conseguir que ningún talento atlético de cualquier punto de la comunidad "emigre" a otros lugares, o se pierda por falta de la atención necesaria.
- 2.- **DESARROLLO** de los Núcleos NITA, con la posible formación de al menos un entrenador especialista en cada uno de ellos.
- 3.- **ACCIONES DE FORMACION** para entrenadores a fin de conseguir un Cuadro Técnico de Especialistas en Lanzamientos.
- 4.- **CAMPAÑAS DE CAPTACION**, de posibles Lanzadores, en Centros Educativos .
- 5.- **APOYO TECNICO** a atletas y entrenadores mediante **CONCENTRACIONES** y las **JORNADAS TECNICAS** de fin de Semana.

PLAN GALAICOLANZADOR@S

EXTRACTIFICACION DE ATLETAS POR NIVELES DE RENDIMIENTO

1.- OLIMPICO

Nivel en el que se encuadrarán los atletas participantes en Olimpiada O Campeonato del Mundo o cuyas marcas sean al menos la mínima B solicitada para participar por la IAAF.

2.- ALTO RENDIMIENTO

Atletas en las categorías Junior, Promesa o Senior cuyas marcas igualen o superen los registros que se detallan en cuadro anexo.

También aquellos atletas que no teniendo esos registros hayan subido Al podium en el Cto. De España Absoluto.

3.- RENDIMIENTO

Atletas en categorías Junior Promesa o Señor cuyas marcas igualen o Superen los registros que se detallan en cuadro anexo.

También atletas que hayan accedido a las Finales del cto. España Absoluto o sus registros los situen entre los 8 primeros del Ranking Nacional Absoluto.

4.- TECNIFICACION I PERFECCIONAMIENTO.

Atletas en categorías Cadete, Juvenil y Junior finalistas en los Campeonatos de España de su categoría. O que sus registros los situen en El Ranking de España de su categoría entre los 8 primeros.

5.- TECNIFICACION II INICIACION

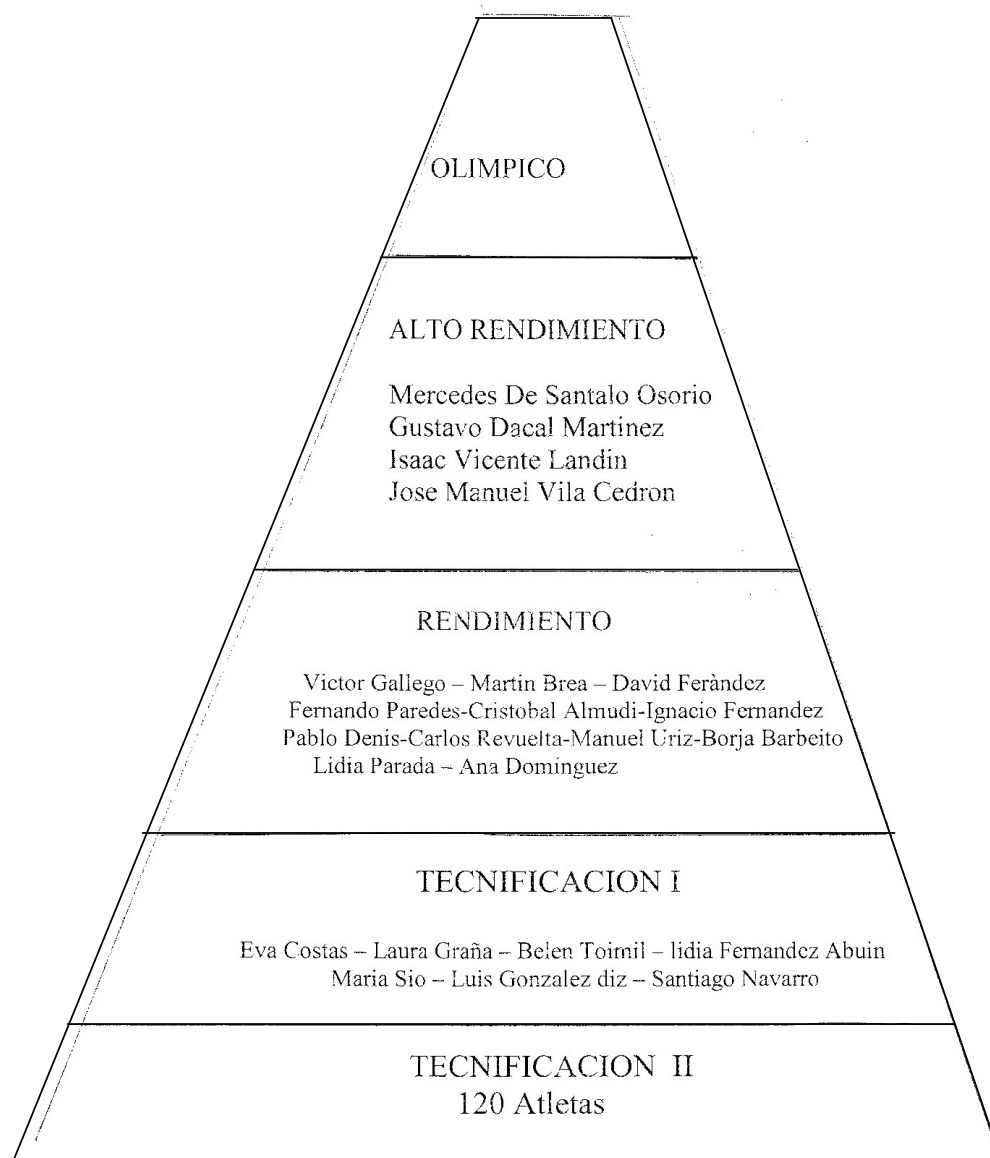
Atletas en categorías Cadete, Juvenil y Junior, medallistas en los Ctos Gallegos de su categoría, o que sus registros los situen entre los 5 primeros del Ranking Gallego de su categoría.

CUADRO DE MARCAS POR NIVELES DE RENDIMIENTO

ALTO RENDIMIENTO		HOMBRES	MUJERES
	PESO	17,25	16,00
	DISCO	54,00	54,00
	MARTILLO	65,00	60,00
	JABALINA	70,00	53,00
RENDIMIENTO			
SENIORS	PESO	16,00	15,00
	DISCO	52,00	50,00
	MARTILLO	62,00	55,00
	JABALINA	67,00	50,00
PROMESA	PESO	15,50	14,50
	DISCO	49,00	48,50
	MARTILLO	58,00	52,00
	JABALINA	64,00	48,50
JUNIORS	PESO	14,75	13,75
	DISCO	46,50	46,00
	MARTILLO	55,00	50,00
	JABALINA	60,00	45,00

PLAN GALAICOLANZADOR@S

PIRAMIDE DE NIVELES DE RENDIMIENTO



PLAN GALAICOLANZADOR@S

ATLETAS ENCUADRADOS EN CADA NIVEL A SEPTIEMBRE DE 2009-09-02

1.- OLIMPICO

2.- ALTO RENDIMIENTO

- | | |
|-------------------------------|------------|
| - Mercedes de SANTALO OSSORIO | - Disco |
| - Gustavo DACAL MARTINEZ | - Jabalina |
| - Isaac VICENTE LANDIN | - Martillo |
| - Jose Manuel VILA CEDROM | - Jabalina |

3.- RENDIMIENTO

- | | |
|-------------------------|----------------|
| - Martin BREA OZORES | - Disco |
| - David FERNANDEZ LEMOS | - Disco |
| - Victor GALLEGO | - Disco y Peso |
| - Fernando Paredes | - Peso |
| - Cristóbal ALMUDI CID | - Martillo |
| - Ignacio FERNANDEZ | - Martillo |
| - Pablo DENIS SANROMAN | - Martillo |
| - Carlos REVUELTA PARRA | - Martillo |
| - Manuel URIZ | - Jabalina |
| - Borja BARBEITO | - Jabalina |
| - Lidia PARADA | - Jabalina |
| - Ana DOMINGUEZ | - Jabalina |

4.- TECNIFICACION I PERFECCIONAMIENTO

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| - Eva COSTAS PEREZ | - Disco y Peso |
| - Laura GRAÑA | - Martillo |
| - Belen TOIMIL FERNANDEZ | - Disco y Peso |
| - Lidia FERNANDEZ ABUIN | - Disco y Martillo |
| - Maria SIO CARRERA | - Martillo |
| - Luis GONZALEZ DIZ | - Peso Disco Martillo |
| - Santiago NAVARRO MOREIRA | - Martillo |

5.- TECNIFICACION II INICIACION

ACCIONES POR NIVELES DE LA PIRAMIDE ATLETICA

1.- ALTO RENDIMIENTO.

Procurar las mejores condiciones de entrenamiento para los Atletas de este nivel atendiendo a:

- 1.1.- El mejor apoyo tecnico. Procurando que estos atletas Tengan la mejor cobertura en su proceso de entrenamiento.
- 1.2.- Implementación. En lo referente al material específico de Entrenamiento que deberá ser el necesario y suficiente.
- 1.3.- Ayudas al mantenimiento de la salud, con Fisioterapia, Seguimiento medico y un Seguro Deportivo Adecuado.
- 1.4.- Becas necesarias (residencia – alimentación o desplazamiento) para poder adiestrarse en los Núcleos de Alto Rendimiento.
- 1.5.- Contar con una Concentración por temporada con su Entrenador para “codearse ambos” con los mejores especialistas a nivel Internacional.

2.- RENDIMIENTO.

Las mismas condiciones del nivel Alto Rendimiento excepto el Punto 1.5 referente a Concentraciones “Especiales”.

No obstante se programan 3 concentraciones por temporada y Coincidentes con los periodos vacacionales de Nadal, Carnaval y Pascua.

3.- TECNIFICACION I PERFECCIONAMIENTO.

- 3.1.- Ofertar los N.A.R. de Vigo y Coruña a estos atletas.
- 3.2.- Realizar SEGUIMIENTO del Proceso de entrenamiento de estos atletas por parte del Comité Técnico del Sector.
- 3.3.- Posibilidad de Asistir a las Concentraciones programadas por El Sector para los niveles de Rendimiento.
- 3.4.- Necesidad de asistir con frecuencia a las SESIONES TECNICAS de Fin de Semana.

4.- TECNIFICACION II INICIACION

Realizar Seguimiento del nivel de Rendimiento de estos atletas a fin de posibilitar el acceso al nivel siguiente.