



CIRCULAR 3/2009.

Anexo III

JORNADAS DE TÉCNIFICACIÓN



Ferrol, 17 de Noviembre de 2009.

Dando continuidade al proxecto de tecnificación anunciado en su momento, realizamos la convocatoria de una nueva sesión de actividad técnico-deportiva.

1- Fecha y Lugar

Sábado 19 de Diciembre del 2009

Pabellón Casa del Deporte de Ferrol.

2- Responsables Técnicos de la F.G.T.A.

Luís Vera Moreno y Manuel Campoy Alvarez

3- CONDICIONES DE LA CONVOCATORIA.

Los deportistas convocados acudirán acompañados de sus monitores-entrenadores. Se ruega confirmar asistencia antes del sábado día 12 de diciembre de 2009 enviando comunicación al Secretario General de la FGTA.

La comida, a cargo de la FGTA, tendrá lugar en un restaurante, situado en las proximidades del pabellón. Se ruega confirmación de la asistencia a la misma, si algún asistente necesitase alguna dieta especial rogamos nos lo notifique.

El desplazamiento correrá a cargo de los seleccionados.

4-PROGRAMA DE ACTIVIDADES Y HORARIOS

10,00	Sesión técnica. Correcciones y adaptaciones personales.
12,30	Estiramientos y ejercicios de compensación.
13,00	Charla sobre trabajo óseo- muscular, lesiones (como evitarlas).
14,00	Comida.
16,30	Sesión técnica. Posibilidades de mejora.
17,30	Práctica libre, con objetivos individuales.
18,30	Final del cursillo.

Federación Galega de Tiro co Arco – N.I.F. G-27034131

*Secretaría: Avda. Castelao s/n Casa do Deporte – 15407-Ferrol – TEL. / Fax 981-314165
Presidencia: Rúa Nubeiro 2, Enrtlo,C -27002-Lugo – Tel .982-807505 – Fax.982-223320*



CIRCULAR 3/2009.
Anexo III
JORNADAS DE TÉCNIFICACIÓN



DEPORTISTAS CONVOCADOS DÍA 19 DICIEMBRE 2009

- ◆ **Rodrigo Fernández Gómez (cadete) club Arco-Naron**
- ◆ **Jorge Alfonso Fernández López (cadete) club CELTA de Lugo**
- ◆ **Manuel Conejo Doce (cadete) club Adarve de La Coruña**
- ◆ **Alejandro Rodríguez Vilaboy (cadete) club Arco-Ferrol**
- ◆ **Silvia Filgueira Cerviño (cadete) club Arco-Ferrol**
- ◆ **Zulema Vázquez Collazo (cadete) club Arco-Ferrol**
- ◆ **Iria Ferreiro (cadete) club Arqueros de Cambre.**
- ◆ **Jacobo Barro (cadete) club Silex**
- ◆ **Miguel Albariño (cadete) club Silex**
- ◆ **Pablo Regueiro Morandeira (Infantil) club Adarve de La Coruña**
- ◆ **Carlos Jesús Sánchez Márquez (infantil) club CELTA de Lugo**
- ◆ **M^a Selene Blanco Fidalgo (infantil) club Adarve de La Coruña**
- ◆ **Laura Méndez López (infantil) club CELTA de Lugo**

Federación Galega de Tiro co Arco – N.I.F. G-27034131

*Secretaría: Avda. Castelao s/n Casa do Deporte – 15407-Ferrol – TEL. / Fax 981-314165
Presidencia: Rua Nubeiro 2, Enrtlo,C -27002-Lugo – Tel .982-807505 – Fax.982-223320*



CIRCULAR 3/2009.
Anexo III
JORNADAS DE TÉCNIFICACIÓN

Fdo. Ignacio Cascón Salgado
Secretario General F.G.T.A

Federación Galega de Tiro co Arco – N.I.F. G-27034131

*Secretaría: Avda. Castelao s/n Casa do Deporte – 15407-Ferrol – TEL. / Fax 981-314165
Presidencia: Rúa Nubeiro 2, Enrtlo,C -27002-Lugo – Tel .982-807505 – Fax.982-223320*