

Madrid, 28 octubre de 2022

PLAN NACIONAL DE RELEVOS: CONCENTRACIÓN I 4x100 m Y 4x400 m (Sub-20 Y Sub-23)

La Real Federación Española de Atletismo, a propuesta del Director Deportivo, organizará la siguiente actividad. Como se establece en el artículo 44º del Reglamento de Licencias Federativas para la temporada 2022 para asistir a concentraciones o actividades de ámbito estatal es necesario tener licencia en activo expedida por esta Federación Española.

Lugar: Valencia y Burjassot
Alojamientos: Hotel Beleret
Fecha: 26 a 30 de diciembre
Incorporación: 26 de diciembre a 14.00 horas
Finalización: 30 de diciembre a las 13.00 horas

EQUIPO TÉCNICO RFEA:

4x100 m

LAURA REAL COBO
VALENTÍN ROCANDIO CILVETI

4x400 m

VICTOR ALBERCA MARTINEZ
LUIS CARRETERO-GARCIA DONCEL
ESTHER LAHOZ CASTELLO
TONI PUIG CAPSIR

ENTRENADORES PERSONALES:

SERGIO ACERA VILLANUEVA
RUFINO ESPEJEL BENITO
IVAN ESPILEZ FERNANDEZ
OSCAR FERNANDEZ VILLAR
DAVID GALLEGO JIMENEZ
PEDRO A. MOVILLO FRANCES
ANGEL SOLIS BERNARDO

MEDICO: 1 a designar

FISIOTERAPEUTAS: 3 a designar

CRITERIOS DE CONVOCATORIA

La Dirección Deportiva, a propuesta del Área de Alto Rendimiento, ha considerado como criterio para la convocatoria a la actividad aquellos atletas sub-20 y sub-23 incluidos en el Plan Nacional de Relevos en los equipos 4x100 m y 4x400 m, a criterio de rendimiento deportivo.

Ser parte de esta actividad, no influye en las convocatorias de pre-selección para el Equipo Nacional.

ATLETAS CONVOCADOS

4x100 m Sub-20

CASTILLO ASENSIO, JUAN CARLOS	2004	C.D. ATLETISMO SURCO LUCENA	MADRID
ELVIRA MARTIN, POL	2005	CLUB ATLETISME VILADECANS	CATALUNYA
ESCANDELL MORENO, MARC	2004	C.A. SIURELL - SA SINI	ILLES BALEARS
GARCIA ANGELINA, ALEJANDRO	2005	A.C. TROTASIERRA	ANDALUCÍA
RUEDA SANCHEZ, ALEJANDRO	2005	A.C. BAHIA ALGECIRAS	ANDALUCÍA
SANTANA MARTIN, JORGE	2004	C.A. T. CAJACANARIAS	CANARIAS
GUIU LAPENA, ELENA	2004	VALENCIA C.A.	ARAGÓN
IBARRA TONDA, EVA	2004	UCAM AT. CARTAGENA	MURCIA
LOPEZ MARCOS, ADRIANA	2005	CLUB DEPORTIVO BASE	MADRID
PERALTA ESCANDELL, IVANA	2005	C.A. SIURELL - SA SINI	ILLES BALEARS
PEREZ GALINDO, NAIARA	2005	C.A. PLAYAS CASTELLON	COMUNIDAD VALENCIANA
REPARAZ SANCHEZ, AINHOA	2005	S.AT.VAL MIÑOR	GALICIA

4x100 m Sub-23

SANCHO SOLANAS, JAIME	2003	GO FIT ATHLETICS	MADRID
ALFONSO MEDERO, ADRIA	2002	C.D.A.CANALETES-S.MARTÍ	CATALUNYA
JORDAN JUL, ABEL ALEJANDRO	2003	GO FIT ATHLETICS	MADRID
MENDOZA GIMENEZ, JAIME	2003	UCAM AT. CARTAGENA	MURCIA
MENA MOLINA, MARIO	2003	GO FIT ATHLETICS	ANDALUCÍA
JIMENEZ CABELLO, JOSE LUIS	2002	AT. GRANADA JOVEN	ANDALUCÍA
CARRILLO AMAYUELAS, LUCIA	2002	C.A. PLAYAS CASTELLON	CASTILLA Y LEÓN
ABAGA VALCARCEL, ASHLEY	2002	C.D. POLITECNICO SORIA	CASTILLA Y LEÓN
PINTIEL PAÑOS, LAURA	2002	C.A.HINACO MONZON	ARAGÓN
MONSO RODRIGUEZ, ANNA	2002	F. C. BARCELONA	CATALUNYA
SANCHEZ DIAZ, LUCIA	2003	C.D. LA ARMUÑA	CASTILLA Y LEÓN
SARASOLA HIGUERO, IRATXE	2003	PAMPLONA ATLETICO	NAVARRA

4x400 m Sub-20

GARCIA ZURITA, DAVID	2005	C.D.A.DE BADAJOZ	EXTREMADURA
ESTELLER MAS, MIQUEL ANGEL	2004	DIANA ATHLETIC CLUB	ILLES BALEARS
PINES ESPADAS, ASABU	2005	VALDEPEÑAS A.C.	CASTILLA LA MANCHA
ALEJOS GARCIA, DAVID	2005	ATLETISMO ARANDA	CASTILLA Y LEÓN
PLATA PRADO, SERGIO	2004	C.D.B.A.CIUDAD LUGONES	ASTURIAS
JARABO PEREZ, DANIEL	2005	C.A.PLAYAS CASTELLON	COMUNIDAD VALENCIANA
PRIETO BENITEZ, ANA	2005	A.C.BAHIA ALGECIRAS	ANDALUCÍA
ZURITA CARBO, LAIA	2005	U.G.I E. DE BADALONA	CATALUNYA
GALISTEO PETERS, MARTA	2004	C.A. OROTAVA - CLATOR	CANARIAS
JULVEZ MARTINEZ, LUCIA	2004	ALCAMPO SCORPIO 71	ARAGÓN
ROJAS CORALES, NATALIA	2005	U. A. COSLADA	MADRID
VIDAL POY, MARIA	2004	UNIO ATLETICA MONTSIA	CATALUNYA

4x400 m Sub-23

BEA MEDINA, MANUEL	2001	REAL GRUPO CULTURAL COVADONGA	ASTURIAS
FERNANDEZ SOTO, MARKEL	2003	DURANGO KIROL TALDEA	PAÍS VASCO
GONZALEZ MUÑOZ, ANGEL	2003	C. ATLETISMO LEGANES	MADRID
GUERRERO VILLAHERMOSA, ALEJANDRO	2002	ALCAMPO SCORPIO 71	ANDALUCÍA
GUIJARRO ARENAS, ALBERTO	2003	C.D. AT.SURCO LUCENA	CASTILLA LA MANCHA
POZO MEXINO, GERSON	2003	GO FIT ATHLETICS	MADRID
ARROYO SORIA, ROCIO	2003	C.A J. ALCALA-AJALKALA	MADRID
GARITAONANDIA RIOS, ANA	2001	C.A.PLAYAS CASTELLON	ANDALUCÍA

HERVAS RODRIGUEZ, BLANCA	2002	VALENCIA C.A.	MADRID
JIMENEZ HERNANDEZ, ANDREA	2001	C.A. PLAYAS CASTELLON	CASTILLA Y LEÓN
PINACCHIO FERNANDEZ, LUCIA	2002	F. CLUB BARCELONA	ILLES BALEARS
SEGURA BERENJENO, BERTA	2003	CLUB LLEIDA U.ATLÉTICA	CATALUNYA

CONFIRMACIONES

Es requisito imprescindible confirmación previa para asistir a la concentración. Todas las personas convocadas deberán confirmar su asistencia, antes del **3 NOVIEMBRE de 2022**, por correo electrónico a mmartinez@rfea.es. La no asistencia deberá ser motivada y debidamente justificada por escrito.

SOLICITUD DE BILLETES PARA LOS VIAJES

Todas las personas que deban realizar algún desplazamiento, de avión o tren, con cargo a esta RFEA, deberán contactar con la Oficina de Viajes en el email atletismo@bcdme.es

La información obligatoria que se ha de indicar es la siguiente: nombre de la actividad, lugar, fecha del viaje de ida y de regreso, nombre completo, DNI y teléfono de contacto.

Los billetes deben solicitarse a la agencia desde el momento de la publicación de la circular y hasta 3 días antes del comienzo de la actividad. Pasado este plazo no estará permitido la emisión de ningún billete, salvo autorización expresa.

Al solicitar el billete se debe indicar la edad al objeto de hacer uso de posibles tarifas con descuento en los billetes.

LIQUIDACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS Y GASTOS DE VIAJE

Se hará de acuerdo con la normativa vigente, recogida en el capítulo Normativas de la Reglamentación, en el apartado 'LIQUIDACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS Y GASTOS DE VIAJES', teniendo en cuenta lo siguiente:

Si se realiza el viaje en automóvil, el importe por km. está estipulado (conforme a normativa) en 0,19 €. No se abonarán peajes de autopistas ni parking y en ningún caso se abonarán facturas por el alquiler de automóviles. Deberá presentarse recibo de gasolina o de peaje en ruta en el mismo día del viaje, así como facilitar la matrícula del vehículo utilizado.

Para la justificación de los gastos de desplazamiento, se debe utilizar la aplicación **GERSOFT UAPP – NOTAS DE GASTOS**. Para cualquier duda o problema para acceder, se debe contactar con bleal@rfea.es

<https://play.google.com/store/apps/developer?id=GERSOFT>

<https://apps.apple.com/es/app/uapp-notas/id1234576584>

Para entrar

Usuario: NIF o correo electrónico

Contraseña: rfea2020*

*Por favor, cambiar contraseña después de acceder por primera vez a la aplicación

Los atletas no están autorizados a viajes en automóvil, excepto en circunstancias especiales, previamente autorizadas por esta RFEA.

Nota importante: Transcurridos 20 días desde la finalización del viaje sin presentar la documentación solicitada, esta RFEA no se hará cargo de los gastos del mismo.
Asimismo, la RFEA no abonará ningún gasto (billetes de tren, avión, autobús o kilometraje) si no se ha realizado conforme a lo indicado anteriormente.

Bolsas de viaje

A los técnicos y personal médico, encuadrados en el grupo 2, se les abonarán tantas bolsas de viaje (sujetas a la retención de IRPF) como noches se pernocte.

Ana Ballesteros
Secretaria General

Cláusula de género

La Real Federación Española de Atletismo (RFEA) garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en la presente Circular se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que se refiere a uno u otro género.

En cumplimiento del RGPD UE 2016 679, le informamos que los datos tratados forman parte del Registro de Actividades de Tratamiento cuyo responsable es la Real Federación Española de Atletismo, que los mismos se utilizan con la base jurídica del interés legítimo del responsable en cumplimiento de los artículo 33.2 de la Ley 10/1990 del Deporte, artículo 5.1 del Real Decreto 1835/1991 sobre Federaciones Deportivas Españolas; la finalidad del tratamiento es la convocatoria de los deportistas, miembros del cuerpo técnico y oficiales los datos se conservaran para el desarrollo de las funciones legítimas de la RFEA , siendo por plazo indefinido y que puede ejercer sus derechos de Acceso, rectificación, supresión y limitación del tratamiento en el correo electrónico de la RFEA privacidadrfea@rfea.es.

Así mismo les informamos que los datos se publicaran en los medios corporativos de la RFEA de Atletismo, no pudiéndose utilizar los mismos por personas o entidades diferentes a la RFEA y con fines distintos a los establecidos. La RFEA no autoriza la reproducción del documento, en caso contrario la entidad que lo descargue o utilice para otros fines actuara como responsable de tratamiento del mismo.

PROPUESTA DE PROGRAMA

4x100 m

Lunes, día 26		Martes, día 27	
Hora	Actividad	Hora	Actividad
17:30	1. Ejercicios estáticos de transmisión del testigo (30') 2. Carrera continua por parejas con transmisión del testigo (10') 3. Ejercicios y juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (30') 4. Rectas suaves con transmisiones de testigo (10') 5. Explicación sobre la posición de espera y salida del corredor/a receptor/a (10') 6. Ejercicios de salida en posición específica de relevos (15')	10:45	1. Carrera continua por equipos con transmisión de testigos (10') 2. Estiramientos y rutinas individuales de calentamiento (15') <u>Con zapatillas de clavos:</u> 11:15 3. Ejercicios de carrera con transmisión del testigo (10') 4. Salidas desde posición de espera (6') 5. 8 x Relevos en recta sin zona de transferencia (Con Zapatillas de Calentamiento) o Volumen 500 m Intensidad: 70-80% 17:30 TARDE: 1. Ejercicios y juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (60') 19:30 2. ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL
Miércoles, día 28		Jueves, día 29	
Hora	Actividad	Hora	Actividad
10:45	Carrera continua por equipos con transmisión de testigos (10') Estiramientos y rutinas individuales de calentamiento (15') 3. Ejercicios y juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (30') 4. ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL	10:45	1. Carrera continua por equipos con transmisión de testigos (10') 2. Estiramientos y rutinas individuales de calentamiento (15') <u>Con zapatillas de clavos:</u> 3. Ejercicios de carrera con transmisión del testigo (10') 4. Salidas desde posición de espera (6') 5. 8 x Relevos 4 X 40 m: Intensidad 90% y R': 5'
17:30	RDE: DESCANSO O ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL	17:30	TARDE: 1. Ejercicios y juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (60') 2. ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL
Viernes, día 30			
Hora	Actividad		
10:00	Carrera continua por equipos con transmisión de testigos (10') Estiramientos y rutinas individuales de calentamiento (15') 5 x 100 m en grupo con cambio de 5 testigos (Con Zapatillas de Calentamiento) Volumen Máximo: 600 m. Intensidad: 85%		

4x400 m

Lunes, día 26		Martes, día 27		Miércoles, día 28	
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
	Llegada	8,30h	Desayuno	8,30h	Desayuno
		10,30-13h	Entrenamiento/fisio	10,30-13h	Entrenamiento/fisio
14-15h	Comida	13,30h	comida	13,30h	Comida
15-16,30h	Descanso	14,30-16,00h	Descanso	14,30-15,30h	Descanso
16,30-17,15h	Charla sobre la concent			16,00-17,15h	Charla
17,30-19,30h	Entrenamiento	17,30-19,30h	Entrenamiento/fisio	17,30-19,30h	Entrenamiento/fisio
21h	Cena	21h	Cena	21h	Cena
Jueves, día 29		Viernes, día 30			
Hora	Actividad	Hora	Actividad		
8,30h	Desayuno	8,30h	Desayuno		
10,30-13h	DESCANSO/charla	10,30-13h	Entrenamiento		
13,30h	Comida	13,30h	comida		
14,30-16,00h	Descanso		partida		
17,30-19,30h	Entrenamiento/fisio				
21h	Cena				

AUTORIZACIÓN MENORES (Valencia, 26 a 30 de diciembre)

En _____ a ____ de _____ de 2022

D./Dña _____
mayor de edad, con DNI/NIE nº _____ en calidad de padre/madre/ representante legal (subrayar lo que proceda) del menor _____

AUTORIZO:

- 1) A la asistencia a dicha actividad, asumiendo la responsabilidad de cualquier acto, incidencia o accidente en que pudiera estar implicado durante el desplazamiento realizado para esta actividad y acepto que por una falta disciplinaria, sea expulsado de la convocatoria.
- 2) A que los servicios médicos y de fisioterapia de la Federación Española u otros médicos realicen las exploraciones, analíticas, pruebas diagnósticas, tratamientos e intervenciones médicas y de fisioterapia que se consideren necesarias en beneficio de la salud de mi hijo/a.
- 3) Que los resultados de las pruebas complementarias u otra información necesaria se trasmita a las personas u organismos deportivos manteniéndose siempre la máxima confidencialidad.
- 4) Y consiento expresamente a la Real Federación Española de Atletismo (en adelante RFEA), con domicilio en Avenida de Valladolid 81, a utilizar gratuitamente, de forma no exclusiva, a nivel mundial y por el tiempo legalmente establecido conforme a la legislación española, la imagen de mi hijo/a captada en fotografías y grabación de video; siendo las imágenes tomadas exclusivamente durante el desarrollo de las concentraciones, entrenamientos, entrevistas y cualesquiera otros eventos relacionados con la actividad deportiva y respetando en todo momento la dignidad y honor personal del menor, para su reproducción, edición, distribución, transformación y comunicación pública en cualquier medio de comunicación, escrito y/o audiovisual, electrónico, digital, en Internet presente y futuro, en particular, pero sin estar limitado a ello, en:
 - Los sitios web www.rfea.es.
 - Los sitios web y/o perfiles en redes sociales de RFEA, la Intranet de RFEA y cualquier sitio web perteneciente a sociedades debidamente autorizadas por RFEA, en particular los medios de comunicación y patrocinadores de RFEA que vayan a informar del Evento.

En caso de emergencia contactar con:

- Nombre y apellidos.....
- Relación.....Teléfonos de contacto.....
- Correo electrónico.....
- Observaciones:

.....
.....

- Especificar si su hijo-a tiene alguna alergia, debe seguir algún tipo de alimentación especial, debe utilizar alguna medicación o cualquier otra información que considere relevante tener en cuenta.

Firmado:

En cumplimiento del RGPD UE 2016 679, le informamos que los datos tratados forman parte del Registro de Actividades de Tratamiento cuyo responsable es la Real Federación Española de Atletismo, que los mismos se utilizan con la base jurídica del interés legítimo del responsable en cumplimiento de los artículo 33.2 de la Ley 10/1990 del Deporte, artículo 5.1 del Real Decreto 1835/1991 sobre Federaciones Deportivas Españolas; la finalidad del tratamiento es la convocatoria de los deportistas, miembros del cuerpo técnico y oficiales los datos se conservaran para el desarrollo de las funciones legítimas de la RFEA , siendo por plazo indefinido y que puede ejercer sus derechos de Acceso, rectificación, supresión y limitación del tratamiento en el correo electrónico de la RFEA privacidadrfea@rfea.es.
Así mismo les informamos que los datos se publicaran en los medios corporativos de la RFEA de Atletismo, no pudiéndose utilizar los mismos por personas o entidades diferentes a la RFEA y con fines distintos a los establecidos. La RFEA no autoriza la reproducción del documento, en caso contrario la entidad que lo descargue o utilice para otros fines actuara como responsable de tratamiento del mismo.