

Madrid, 8 noviembre de 2022

**PLAN NACIONAL DE RELEVOS: CONCENTRACIÓN 4x100 m y 4x400 m (Absoluto)**

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:** Montegordo (Portugal)  
**Alojamientos:** Hotel Alcazar  
**Fecha:** 4 a 18 de diciembre  
**Incorporación:** 4 de diciembre a cenar  
**Finalización:** 18 de diciembre después del desayuno

**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 incluidos en el Plan Nacional de Relevos en los equipos absolutos de los relevos 4x100 m y 4x400 m, a criterio de rendimiento deportivo.

Los atletas convocados, pertenecientes al Plan Nacional de Relevos, están obligados a participar en las concentraciones y actividades del plan salvo autorización previa del Director Deportivo ([asanchez@rfea.es](mailto:asanchez@rfea.es)).

**4x100 m**

**TÉCNICOS RFEA:** DIEGUEZ MONTESINOS, RICARDO

**ENTRENADORES:** ABELLAN BARNES, JUAN CARLOS  
HUERTAS TOMAS, INMACULADA  
MANCHEÑO PEREZ, ALEJANDRO  
RODRIGUEZ FERNANDEZ, LUIS

**ATLETAS CONVOCADOS**

CALERO LARA, ALBERTO	1998	C.A.PLAYAS DE CASTELLON	CASTILLA LA MANCHA
CANET VIDAL, BERNAT	2000	CORNELLA ATLETIC	CATALUNYA
GOMEZ VILLADIEGO, JESUS	1999	NERJA DE ATLETISMO	ANDALUCÍA
LOPEZ BARRANCO, SERGIO	1999	S.A. ALCANTARILLA	MURCIA
MONNE CANAL, ARNAU	2000	FUTBOL CLUB BARCELONA	CATALUNYA
MONTALVO RODAS, PABLO	1999	FUTBOL CLUB BARCELONA	ANDALUCÍA
RETAMAL AVILA, POL	1999	FUTBOL CLUB BARCELONA	CATALUNYA
RODRIGUEZ SERRANO, DANIEL	1995	C.A.PLAYAS DE CASTELLON	ANDALUCÍA
BESTUE FERRERA, JAEI SAKURA	2000	FUTBOL CLUB BARCELONA	CATALUNYA
BORRERO GERARD, ALBA	1998	FUTBOL CLUB BARCELONA	ANDALUCÍA
CARRILLO AMAYUELAS, LUCIA	2002	C.A.PLAYAS DE CASTELLON	CASTILLA Y LEÓN

GUIU LAPENA, ELENA	2004	VALENCIA CLUB ATLETISMO	ARAGÓN
MARCO MORA, CARMEN	1999	VALENCIA CLUB ATLETISMO	C.VALENCIANA
MOLINA PRADOS MARTIN, SONIA	1993	ALCAMPO SCORPIO 71	CASTILLA LA MANCHA
PEREZ RODRIGUEZ, MARIA ISABEL	1993	VALENCIA CLUB ATLETISMO	ANDALUCÍA
SEVILLA LOPEZ-VIEJA, PAULA	1997	C.A.PLAYAS DE CASTELLON	CASTILLA LA MANCHA

#### **4x400**

**TÉCNICOS RFEA:** PUIG CAPSIR, ANTONIO  
LAHOZ CASTELLO, ESTHER

**ENTRENADORES:** CARRETERO GARCIA DONCEL, LUIS IGNACIO  
FERNANDEZ SEGOVIA, MANUEL  
HERRERO VALENTIN, JUAN

#### **ATLETAS CONVOCADOS**

ARENAS ROBLES, JULIO	1993	GO FIT ATHLETICS	MADRID
BUA DE MIGUEL, LUCAS	1994	FUTBOL CLUB BARCELONA	CASTILLA LA MANCHA
CAÑAL GARCIA, IÑAKI	1997	S.G.PONTEVEDRA	ASTURIAS
ERTA MAJO, BERNAT	2001	NEW BALANCE TEAM	CATALUNYA
FRADERA FUENTES, DAVID	1999	C.A.TENERIFE CAJACANARIAS	CATALUNYA
GARCIA CABRERA, SAMUEL	1991	C.A.TENERIFE CAJACANARIAS	SCANARIAS
GUIJARRO ARENAS, MANUEL	1998	FUTBOL CLUB BARCELONA	CASTILLA LA MANCHA
HUSILLOS DOMINGO, OSCAR	1993	CLUB ATLETISMO ADIDAS	CASTILLA Y LEÓN
AVILES PALOS, CARMEN	2002	CAU JAEN PARAISO INTERIOR	ANDALUCÍA
BOKESA ABIA, AAURI LORENA	1988	FUTBOL CLUB BARCELONA	MADRID
BOU SAUMELL, LAURA	1990	CLUB ATLÈTIC MANRESA	CATALUNYA
BUENO FERNANDEZ, LAURA	1993	VALENCIA CLUB ATLETISMO	ANDALUCÍA
GALLEGO SOTELO, SARA	2000	C.D.N.R.(NIKE INT.)	CATALUNYA
HERNANDEZ ARTEAGA, LAURA	1995	FUTBOL CLUB BARCELONA	CATALUNYA
SANTIDRIAN RUIZ, EVA	2000	FUTBOL CLUB BARCELONA	CASTILLA Y LEÓN
SEGURA BERENJENO, BERTA	2003	CLUB LLEIDA UNIÓ ATLÈTICA	CATALUNYA

#### **CONFIRMACIONES**

Es requisito imprescindible confirmación previa para asistir a la concentración. Todas las personas convocadas deberán confirmar su asistencia, antes del **13 NOVIEMBRE de 2022**, por correo electrónico a [mmartinez@rfea.es](mailto: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](mailto: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](mailto: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**

Secretaría 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](mailto: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

Dia 1 Domingo 04/Dic.		Dia 2 Lunes 05/Dic		Dia 3 Martes 06/Dic	
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
22:00	Llegada a cenar Explicación de lo que vamos hacer después de cenar	11:00	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 (30')	11:00	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 6. Ejercicios de salida en posición específica de relevos (15')
		17:00:00	<b>TARDE:</b> 1. Ejercicios y juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (30') 2. ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL	17:00:00	<b>TARDE:</b> 1. Ejercicios y juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (30') 2. ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL
Dia 4 Miércoles 07/Dic		Dia 5 Jueves 08/Dic		Dia 6 Viernes 09/Dic	
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
11:00	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 equipos de transmisión del testigo (30') 4. Rectas suaves con transmisiones de testigo (10') 5. Rectas fuertes por parejas, con transmisiones de testigo (15')	11:00	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 equipos de transmisión del testigo (30') 4. Rectas suaves por equipos, con transmisiones de testigo (10') 5. Rectas fuertes por parejas y equipos con transmisiones de testigo (15')	11:00	1. Carrera continua por equipos con transmisión de testigos (10') 2. Estiramientos y rutinas individuales de calentamiento (15') 3. Ejercicios de carrera con transmisión del testigo (10') 4. Salidas desde posición de espera (10'-15') 5. 6-8 x Relevos en recta sin zona de transferencia (Con Zapatillas de Calentamiento)
17:00:00	<b>TARDE:</b> 1. Ejercicios y juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (30') 2. ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL	17:00:00	<b>TARDE:</b> 1. Ejercicios y juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (30') 2. ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL	17:00:00	<b>TARDE:</b> 1. Ejercicios y juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (30') 2. ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL
Dia 7 Sábado 10/Dic		Dia 8 Domingo 11/Dic		Dia 9 Lunes 12/Dic	
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
11:00	1. Carrera continua por equipos con transmisión del testigo (10') 2. Estiramientos y rutinas individuales de calentamiento (15') 3. Ejercicios de carrera con transmisión del testigo (10') 4. Calentamiento individual de velocidad. 5. 4-5 x entregas en zona (con clavos y alta intensidad)	11:00	DESCANSO o actividades lúdicas	11:00	1. Carrera continua por equipos con transmisión de testigos (10') 2. Estiramientos y rutinas individuales de calentamiento (15') 3. Ejercicios de carrera con transmisión del testigo (10') 4. 6-8 x Relevos en recta sin zona de transferencia (Con Zapatillas de Calentamiento)
17:00:00	<b>TARDE:</b> 1. DESCANSO o ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL	17:00:00		17:00:00	<b>TARDE:</b> 1. Ejercicios y juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (30') 2. ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL
Dia 10 Martes 13/Dic		Dia 11 Miércoles 14/Dic		Dia 12 Jueves 15/Dic	
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
11:00	1. Carrera continua por equipos con transmisión del testigo (10') 2. Estiramientos y rutinas individuales de calentamiento (15') 3. Ejercicios de carrera con transmisión del testigo (10') 4. Calentamiento individual de velocidad. 5. 4-5 x4x40m. Relevos	11:00	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 equipos de transmisión del testigo (30') 4. Rectas suaves por equipos, con transmisiones de testigo (10') 5. Rectas fuertes por parejas y equipos con transmisiones de testigo (15')	11:00	1. Carrera continua por equipos con transmisión de testigos (10') 2. Estiramientos y rutinas individuales de calentamiento (15') 3. Ejercicios de carrera con transmisión del testigo (10') 4. 6-8 x Relevos en recta sin zona de transferencia (Con Zapatillas de Calentamiento)
17:00:00	<b>TARDE:</b> 1. DESCANSO o ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL	17:00:00	<b>TARDE:</b> 1. Ejercicios y juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (30') 2. ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL	17:00:00	<b>TARDE:</b> 1. Ejercicios y juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (30') 2. ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL
Dia 13 Viernes 16/Dic		Dia 14 Sábado 17/Dic		Dia 15 Domingo 18/Dic	
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
11:00	1. Carrera continua por equipos con transmisión del testigo (10') 2. Estiramientos y rutinas individuales de calentamiento (15') 3. Ejercicios de carrera con transmisión del testigo (10') 4. Ejercicios de cambios al fallo.	11:00	1. Carrera continua por equipos con transmisión de testigos (10') 2. Estiramientos y rutinas individuales de calentamiento (15') 3. Ejercicios de carrera con transmisión del testigo (10') 4. Calentamiento individual de velocidad. 5. 4-5 x4x40m. Relevos		Viaje después de desayunar
17:00:00	<b>TARDE:</b> 1. DESCANSO o ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL	17:00:00	<b>TARDE:</b> 1. DESCANSO o ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL		

## PROPUESTA DE PROGRAMA 4x400 m

Dia 1 (Domingo 4-12-22)		Dia 2 (Lunes 5-12-22)		Dia 3 (Martes 6-12-22)	
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
		8,30-9,15h	desayuno	8,30-9,15h	desayuno
		9,30-10,30h	Libre/Descanso	9,30-10,30h	Libre/Descanso
		11-13,30h	entrenamiento personal//fisio	11-13,30h	entrenamiento personal//fisio
		14-15h	comida	14-15h	comida
21h	LLEGADA cena	17-19h	entrenamiento personal//fisio	17-19h	entrenamiento personal//fisio
		21h	cena	21h	cena
Dia 4 (Miercoles 7-12-22)		Dia 5 (Jueves 8-12-22)		Dia 6 (Viernes 9-12-22)	
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8,30-9,15h	desayuno	8,30-9,15h	desayuno	8,30-9,15h	desayuno
9,30-10,30h	Libre/Descanso	9,30-10,30h	Libre/Descanso	9,30-10,30h	Libre/Descanso
11-13,30h	entrenamiento personal//fisio	11-13,30h	entrenamiento personal//fisio	11-13,30h	entrenamiento personal//fisio
14-15h	comida	14-15h	comida	14-15h	comida
17-19h	entrenamiento personal//fisio	17-19h	entrenamiento personal//fisio	17-19h	entrenamiento personal//fisio
21h	cena	21h	cena	21h	cena
Dia 7 (Sabado 10-12-22)		Dia 8 (Domingo 11-12-22)		Dia 9 (Lunes 12-12-22)	
Hora	Actividad (sabado 10-12-22)	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8,30-9,15h	desayuno	8,30-9,15h	desayuno	8,30-9,15h	desayuno
9,30-10,30h	Libre/Descanso	9,30-10,30h	Libre/Descanso	9,30-10,30h	Libre/Descanso
11-13,30h	entrenamiento personal//fisio	11-13,30h	Descanso	11-13,30h	entrenamiento personal//fisio
14-15h	comida	14-15h	comida	14-15h	comida
17-19h	entrenamiento personal//fisio	17-19h	Descanso	15,30-16,30h	entrenamiento personal//fisio
21h	cena	21h	cena	17-19h	entrenamiento personal//fisio
				21h	cena
Dia 10 (Martes 13-12-22)		Dia 11 (Miercoles 14-12-22)		Dia 12 (Jueves 15-12-22)	
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8,30-9,15h	desayuno	8,30-9,15h	desayuno	8,30-9,15h	desayuno
9,30-10,30h	Libre/Descanso	9,30-10,30h	Libre/Descanso	9,30-10,30h	Libre/Descanso
11-13,30h	entrenamiento personal//fisio	11-13,30h	entrenamiento personal//fisio	11-13,30h	entrenamiento personal//fisio
14-15h	comida	14-15h	comida	14-15h	comida
15,30-16,30h	entrenamiento personal//fisio	15,30-16,30h	entrenamiento personal//fisio	15,30-16,30h	entrenamiento personal//fisio
17-19h	entrenamiento personal//fisio	17-19h	entrenamiento personal//fisio	17-19h	entrenamiento personal//fisio
21h	cena	21h	cena	21h	cena
Dia 13 (Viernes 16-12-22)		Dia 14 (Sabado 17-12-22)		Dia 15 (domingo 18-12-22)	
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8,30-9,15h	desayuno	8,30-9,15h	desayuno	8,30-9,15h	desayuno
9,30-10,30h	Libre/Descanso	9,30-10,30h	Libre/Descanso		Partida
11-13,30h	entrenamiento personal//fisio	11-13,30h	entrenamiento personal//fisio		Partida
14-15h	comida	14-15h	comida		
15,30-16,30h	entrenamiento personal//fisio	15,30-16,30h	entrenamiento personal//fisio		
17-19h	entrenamiento personal//fisio	17-19h	entrenamiento personal//fisio		
21h	cena	21h	cena		