

Madrid, 21 de noviembre de 2023

**Plan Dirigido 2024 – Plan Nacional de Relevos Sub-20 y Sub-23: Concentración I**

La Real Federación Española de Atletismo, a propuesta del Director Deportivo, organiza la Concentración I del Plan Dirigido del Plan Nacional de Relevos en las categorías sub-20 y sub-23.

**Lugar:** Valencia  
**Fecha:** Del 26 al 30 de diciembre.  
**Alojamiento:** Hotel Beleret. Carrer del Campament, 80, 46035.  
**Incorporación:** El día 26 a las 13:00 horas  
**Finalización:** El día 30 a las 15:00 horas

Como se establece en el artículo 44º del Reglamento de Licencias Federativas, para asistir a concentraciones o actividades de ámbito estatal es necesario tener **licencia RFEA en vigor** durante la presente temporada.

**CRITERIOS DE CONVOCATORIA**

La Dirección Deportiva, a propuesta del Área de Alto Rendimiento, ha considerado como criterio para la Convocatoria a la actividad:

- Atletas incluidos en el Plan Nacional de Relevos 2024 con proyección de clasificación para las competiciones internacionales sub-20 y sub-23.
- Rendimiento deportivo y potencial para el ciclo olímpico 2024-2028.

**COORDINADOR:** FRADERA MIRALLES, PAU

**TÉCNICOS RFEA:**

ABELLÁN BARNES, JUAN CARLOS  
CALVO JÁIMEZ, JOSÉ LUIS  
HUERTAS TOMÁS, INMACULADA  
REAL COBO, LAURA

**ENTRENADORES PERSONALES:**

DE LA FUENTE LOPETEGUI, MARTÍN  
MASERAS FARRÉ, PAU  
VELA GARCÍA, ALEJANDRO

**FISIO:** a designar.

**ATLETAS CONVOCADOS**

**4x100 m relevos**

**Sub-20**

LÓPEZ MARCOS, ADRIANA	2005	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	MADRID
MARTÍNEZ MARTÍN, LAURA	2006	CLUB ATLETISMO ALCORCON	MADRID
MASERAS FARRE, ERICKA BADEAU	2005	INDEPENDIENTE	CATALUÑA

MUNTALLER ROSSELLÓ, NÚRIA	2006	SPEED CLUB	ISLAS BALEARES
PERALTA ESCALDE, IVANA	2005	C.A. SIURELL - SA SINI	ISLAS BALEARES
ROMEU CENDROS, JAZMÍN	2006	CLUB ESPORTIU PENEDES	CATALUÑA
ELVIRA MARTÍN, POL	2005	FUTBOL CLUB BARCELONA	CATALUÑA
FITO PÉREZ, RODRIGO	2006	C.D. LA ARMUÑA	CASTILLA Y LEÓN
GARCÍA ANGELINA, ALEJANDRO	2005	TROTASIERRA HORNACHUELOS	ANDALUCÍA
HERNÁNDEZ GÓMEZ, JORGE	2006	C. D ATLETISMO DE BADAJOZ	EXTREMADURA
RUEDA SÁNCHEZ, ALEJANDRO	2005	A. COM. BAHIA ALGECIRAS	ANDALUCÍA
SÁNCHEZ CORTES, ORIOL	2006	CLUB ESPORTIU UNIVERSITARI	CATALUÑA

### Sub-23

CRUZ BENLLOCH, CARLA	2003	C.A SPRINT MONCADA	C.VALENCIANA
CLADERA GIL, ESPERANÇA	2002	CA UNI. JAEN PARAISO INTERIOR	ISLAS BALEARES
GUIU LAPENA, ELENA	2004	VALENCIA CLUB ATLETISMO	ARAGÓN
IBARRA TONDA, EVA	2004	UCAM ATLETISMO CARTAGENA	MURCIA
MARTÍNEZ CALERO, PAULA	2003	CLUB ATLETISMO ALCORCON	MADRID
PINTIEL PAÑOS, LAURA	2002	C.A HINACO MONZON	ARAGÓN
ALFONSO MEDERO, ADRÍA	2002	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	CATALUÑA
CASTILLO ASENSIO, JUAN CARLOS	2004	A.D MARATHON	MADRID
MENDOZA GIMÉNEZ, JAIME	2003	UCAM ATLETISMO CARTAGENA	MURCIA
JIMÉNEZ CABELLO, JOSÉ LUIS	2002	ATLETISMO GRANADA JOVEN	ANDALUCÍA
MATEO DE LEÓN, RICARDO	2004	ATLETISMO INTEC-ZOITI	MADRID
SANCHO SOLANAS, JAIME	2003	GO FIT ATHLETICS	MADRID

### 4x400 m relevos

#### Sub-20

DOMENECH RODRIGUEZ, MIREIA	2005	CLUB ATLETISME SILLA	C. VALENCIANA
PRIETO BENÍTEZ, ANA	2005	A. COMARCAL BAHIA ALGECIRAS	ANDALUCÍA
ROJAS CORALES, NATALIA	2005	UNION ATLETICA COSLADA	MADRID
SERRANO SANTOS, ALBA	2006	DIANA ATHLETIC CLUB	ISLAS BALEARES
TOMÉ ALVÁREZ, LARA	2005	ATLETISMO PIELAGOS	ASTURIAS
ZURITA CARBO, LAIA	2005	U. G. I ESPORTIVA DE BADALONA	CATALUÑA
ARTIGAS MEDINA, ISAIAS	2006	C. MUNTANYENC SANT CUGAT	CATALUÑA
GARCÍA ZUIRTA, DAVID	2005	C. D ATLETISMO DE BADAJOZ	EXTREMADURA
MIQUELARENA URROZ, BEÑAT	2005	BIDASOA ATLETICO TALDEA	PAÍS VASCO
PINES ESPADAS, ASABU	2005	VALDEPEÑAS ATHLETICS CLUB	C. LA MANCHA
ROMERO SALAZAR, ISMAEL	2006	SOC. ATLETICA ALCANTARILLA	MURCIA
VALLEJO GARCÍA, VÍCTOR	2005	ATL. S´ARENAL-LLUCMAJOR	ISLAS BALEARES

### Sub-23

AGUILERA CAMPOS, LAURA	2003	NERJA DE ATLETISMO	ANDALUCÍA
APAOLAZA QUINTELA, IRENIA	2002	TXINDOKI ATLETISMO TALDEA	PAÍS VASCO

ARROYO SORIA, ROCÍO	2003	C.A. JUVENTUD ALCALA-AJALKALA	MADRID
HÉRVAS RODRÍGUEZ, BLANCA	2002	VALENCIA CLUB ATLETISMO	MADRID
SANTOLARIA MORENO, TERESA	2002	ATLETISMO INTEC-ZOITI	ARAGÓN
SEGURA BERENJENO, BERTA	2003	INDEPENDIENTE	CATALUÑA
DE LA ROSA RODRÍGUEZ, JUAN JOSÉ	2002	C.A. TENERIFE CAJACANARIAS	CANARIAS
FERNÁNDEZ SOTO, MARKEL	2003	ALCAMPO SCORPIO 71	PAÍS VASCO
GONZÁLEZ MUÑOZ, ÁNGEL	2003	CLUB ATLETISMO LEGANES	MADRID
GRO. VILLAHERMOSA, ALEJANDRO	2002	NERJA DE ATLETISMO	ANDALUCÍA
PLATA PRADO, SERGIO	2004	C.D.B. ATL CIUDAD DE LUGONES	ASTURIAS
SERRANO RUÍZ, IBAI	2002	REAL SOCIEDAD S.A.D.	PAÍS VASCO

## CONFIRMACIONES

Es requisito para asistir a la actividad que los participantes confirmen previamente su asistencia antes del **28 de noviembre a las 12:00** en el formulario correspondiente [enlace](#). La **NO CONFIRMACIÓN** a través del enlace, el día y la hora establecidas, no permitirá la participación en la actividad. Además, la **NO** asistencia deberá ser motivada y debidamente justificada por escrito en el propio formulario.

## 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, edad y teléfono de contacto.

Los billetes deben solicitarse a la agencia desde el momento de la publicación de la circular y hasta el 29 de noviembre. Pasado este plazo no estará permitido la emisión de ningún billete, salvo autorización expresa.

## 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', conforme a las indicaciones que recibirán por correo electrónico y teniendo en cuenta lo siguiente:

- Los atletas no están autorizados a realizar viajes en automóvil, excepto en circunstancias especiales, previamente autorizadas por esta RFEA.
- El resto de participantes, si realizan el viaje en automóvil, el importe por km está estipulado (conforme a normativa) en 0,26 €.
- No se abonarán peajes de autopistas, ni parking y en ningún caso se abonarán facturas por el alquiler de automóviles.
- Para justificar el desplazamiento en automóvil, podrá presentarse el recibo de gasolina, o de peaje en ruta en el mismo día del viaje.

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).

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

## Bolsas de viaje

A los técnicos RFEA 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.

### Entorno seguro

Los técnicos, oficiales, personal de apoyo o auxiliar, personal médico, voluntarios que participen en esta actividad deben facilitar su certificado negativo de delitos de naturaleza sexual y la suscripción de las políticas, procedimientos y códigos de conducta de Salvaguardia y Protección de la RFEA, cumplimentando el formulario del siguiente enlace ([ENLACE](#))

**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 artículos 43, 50 y 51 de la Ley 39/2022 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.

**AUTORIZACIÓN MENORES DE LA CIRCULAR \_\_\_/2023**

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023

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](http://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.
- Que conozco y suscribo las políticas, protocolos y códigos de conducta de la RFEA en materia de Salvaguardia y Protección, y las obligaciones de cumplimiento de las normas de conducta de los atletas en las actividades RFEA.

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 artículos 43, 50 y 51 de la Ley 39/2022 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.

PROPUESTA DE PROGRAMA 4x100

Día 1		Día 2		Día 3	
Martes	26/12/2023	Miércoles	27/12/2023	Jueves	28/12/2023
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
	<b>Desayuno</b>	<b>8:30</b>	<b>Desayuno</b>	<b>8:30</b>	<b>Desayuno</b>
	Viaje de ida	10:30	<b>Entrenamiento Dirigido</b> 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 en recta sin zona de transferencia (Con Zapatillas de Calentamiento)	10:30	<b>Entrenamiento Dirigido</b> 1. Carrera continua por equipos con transmisión de testigos (10') 2. Estiramientos y rutinas individuales de calentamiento (15') 3. Ejercicios y juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (30')  <b>Entrenamiento Personal</b>
13:00	Incorporación				
<b>14:00</b>	<b>Comida</b>	<b>14:00</b>	<b>Comida</b>	<b>14:00</b>	<b>Comida</b>
16:30	<b>Reunión Inicial</b> Normas, I Run Clean, Smartabase...	16:30	<b>Reunión 4x100 Sub20</b> Hoja de ruta - objetivos - analisis	16:30	<b>Reunión 4x100 Sub23</b> Hoja de ruta - objetivos - analisis
17:30	<b>Entrenamiento Dirigido</b> 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')	17:30	<b>Entrenamiento Dirigido</b> 1. Ejercicios y juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (60')  <b>Entrenamiento Personal</b>	17:30	<b>Entrenamiento Personal</b>  o descanso
		20:00	Reunión individuales	20:00	Reunión individuales
<b>21:00</b>	<b>Cena</b>	<b>21:00</b>	<b>Cena</b>	<b>21:00</b>	<b>Cena</b>
22:00	<b>Reunión Staff</b> Preparación y valoración	22:00	Reunión Entrenadores: Valoración y Preparación	22:00	Reunión Entrenadores: Valoración y Preparación

Día 4		Día 5	
Viernes	29/12/2023	Sábado	30/12/2023
Hora	Actividad	Hora	Actividad
<b>8:30</b>	<b>Desayuno</b>	<b>8:00</b>	<b>Desayuno</b>
10:30	<b>Entrenamiento Dirigido</b> 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'	10:30	<b>Entrenamiento Dirigido</b> 1. Carrera continua por equipos con transmisión de testigos (10') 2. Estiramientos y rutinas individuales de calentamiento (15') 3. 6 x 100 m en grupo con cambio de 5 testigos ( Con Zapatillas de Calentamiento) o Volumen Máximo: 600 m. Intensidad: 85%
<b>14:00</b>	<b>Comida</b>	<b>13:00</b>	<b>Comida</b>
17:30	<b>Entrenamiento Dirigido</b> 1. Ejercicios y juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (60') <b>Entrenamiento Personal</b>	15:00	Viaje de vuelta
20:00	Reuniones Individuales		
<b>21:00</b>	<b>Cena</b>		<b>Cena</b>
22:00	<b>Reunión Final General:</b> Valoración y normas finales		
23:00	<b>Reunión Staff</b>		

PROPUESTA DE PROGRAMA 4x400

Día 1		Día 2		Día 3	
Martes	26/12/2023	Miércoles	27/12/2023	Jueves	28/12/2023
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
	<b>Desayuno</b>	<b>8:30</b>	<b>Desayuno</b>	<b>8:30</b>	<b>Desayuno</b>
	Viaje de ida	10:00	Reuniones individuales	10:00	Reuniones individuales
13:00	Incorporación	11:00	<b>Entrenamiento Dirigido</b> Entrenamiento Relevos 4x400: Trabajo del 1r cambio. Entrenamiento a escoger entre: POTENCIA LÁCTICA: 4x300 r10' (90-95% VMD) CAPACIDAD LÁCTICA: 4x500 r10' (85-90% VMD)	11:00	<b>Entrenamiento Dirigido</b>  Cambios 4x400: Trabajo de cambio mixto.  TRABAJO TÉCNICO DE MULTISALTOS HORIZONTALES
<b>14:00</b>	<b>Comida</b>	<b>14:00</b>	<b>Comida</b>	<b>14:00</b>	<b>Comida</b>
16:30	<b>Reunión Inicial</b> Normas, I run Clean, Smartabase	16:30	<b>Reunión 4x400 Sub20</b> Hoja de Ruta - Objetivos - Análisis	16:30	<b>Reunión 4x400 Sub23</b> Hoja de Ruta - Objetivos - Análisis
18:00	<b>Entrenamiento Dirigido</b>	18:00	<b>Entrenamiento Personal</b>	18:00	<b>Entrenamiento Personal</b>
18:00-20:00	Entrenamiento Relevos 4x400: Trabajo de cambios ABC en recta.	20:00	Propuesta: Fuerza o Descanso  Reuniones individuales	20:00	Propuesta: Fuerza o Descanso  Reuniones individuales
20:00	Reuniones individuales				
<b>21:00</b>	<b>Cena</b>	<b>21:00</b>	<b>Cena</b>	<b>21:00</b>	<b>Cena</b>
22:00	<b>Reunión Staff</b> Preparación y Valoración	22:00	Reunión Entrenadores: Valoración y Preparación	22:00	Reunión Entrenadores: Valoración y Preparación

Día 4		Día 5	
Viernes	29/12/2023	Sábado	30/12/2023
Hora	Actividad	Hora	Actividad
<b>8:30</b>	<b>Desayuno</b>	<b>8:00</b>	<b>Desayuno</b>
10:00	Reuniones individuales	10:00	<b>Entrenamiento Dirigido</b>
11:00	<b>Entrenamiento Dirigido</b>  Entrenamiento Relevos 4x400: Trabajo del 2o y 3r cambio.  TRABAJO TÉCNICO Y DE VELOCIDAD		Entrenamiento Relevos 4x400: Trabajo del 2o y 3r cambio. Trabajo de cambios en <b>situación real con fatiga.</b> CAPACIDAD LÁCTICA: 5-7x200 r1' (80% VMD) con cambios
<b>14:00</b>	<b>Comida</b>	<b>13:00</b>	<b>Comida</b>
18:00	<b>Entrenamiento Personal</b> Propuesta: Fuerza o Descanso	15:00	Viaje de vuelta
20:00	Reunión 4x400 (Todos)		
<b>21:00</b>	<b>Cena</b>		
22:00	<b>Reunión Final General</b> Valoración y normas finales		
23:00	<b>Reunión Staff:</b> Valoración final		