



Real Federación
Española de Atletismo

Real Federación Española de Atletismo

Av. Valladolid, 81, 1º - 28008 Madrid – Tel. 91 548 24 23 – Fax: 91-547 61 13 / 91-548 06 38
Correo electrónico: secgeneral@rfea.es – Página Web: <http://www.rfea.es> – CIF: Q-2878003-I

ÁREA TÉCNICA

CIRCULAR Nº 97/ 2017

A los atletas convocados
A los entrenadores convocados

Concentración Relevos Júnior- Sector Velocidad

Esta R.F.E.A., a propuesta del Comité Técnico, previo informe presentado por el coordinador asesor del Sector de velocidad, José Peiro Guixot organizará la siguiente Concentración a la que se convoca a los atletas y entrenadores que a continuación se relacionan.

Como se establece en el artículo 33º del Reglamento de Licencias Federativas para la temporada 2016/2017 de esta Federación para asistir a concentraciones o actividades de ámbito estatal es necesario haber realizado la licencia nacional expedida por esta Federación Española.

Lugar: Car San Cugat
Fechas: 5 a 7 mayo de 2017
Incorporación: el día 5 de mayo a comer (13.30 horas)
Finalización: el día 7 de mayo después de comer (15.00 horas)
Alojamiento: CAR Sant Cugat
Alcalde Bernills 3-5 (Sant Cugat del Valles)

RESPONSABLES: Ricardo Diéguez Montesinos **

ENTRENADORES: José Luis Calvo Jaimez **
Alex Codina Trenzano **
Esther Lahoz Castelló
Antonio Puig Caspir
Valentin Rocandio Cilveti

Patrocinadores Principales:



Patrocinadores Oficiales:



Instituciones:



4X100 MUJERES

| | | | | |
|--------------|------------------------|------|------------------------|----------------------|
| NEREA | BERMEJO YANGUAS | 1998 | Grupompleo Pamplona At | NAVARRA |
| Jael | BESTUE FERRERA | 2000 | Muntanyenc S.Cugat | CATALUÑA ** |
| ALBA | BORRERO GERARD | 1998 | Unicaja Atletismo | ANDALUCÍA |
| PAULA | GARCIA GARCIA | 1998 | A.D. Marathon | MADRID |
| ISABEL SHILI | GRAU SAN ANDRES | 1998 | Playas de Castellon | ANDALUCÍA |
| MIREIA | GUERRA GOMEZ DE SEGURA | 1999 | Bidezabal Atletismo | CASTILLA Y LEÓN |
| LAILA | LACUEY MORE | 2000 | Grupompleo Pamplona At | NAVARRA |
| CARMEN | MARCO MORA | 1999 | Valencia Esports | COMUNIDAD VALENCIANA |
| PATRICIA | URQUIA LOPEZ | 1999 | Bidezabal Atletismo | LA RIOJA |
| ANDREA | VERDU BASTANTE | 1998 | Playas de Castellon | COMUNIDAD LENCIANA |

4X100 HOMBRES

| | | | | |
|--------|--------------------|------|---------------------------|-------------|
| DANIEL | AMBROS ROYO | 1998 | Playas de Castellon | ARAGÓN |
| MANUEL | DE NICOLAS ARAMAYO | 1998 | Playas de Castellon | LA RIOJA |
| JOEL | FERRANDO RUIZ | 1998 | FC Barcelona | CATALUÑA ** |
| JESUS | GOMEZ VILLADIEGO | 1999 | Cueva de Nerja-UMA | ANDALUCÍA |
| SERGIO | LOPEZ BARRANCO | 1999 | Nutriban Atl Alcantarilla | MURCIA |
| PABLO | MONTALVO RODAS | 1999 | Bahia Algeciras | ANDALUCÍA |
| POL | RETAMAL AVILA | 1999 | FC Barcelona | CATALUÑA |

4X400 MUJERES

| | | | | |
|----------|------------------|------|-----------------------|----------------------|
| SARA | GALLEGO SOTELO | 2000 | ISS - L'Hospitalet | CATALUÑA ** |
| MERCEDES | GARCIA CALVO | 1998 | Image FDR | CASTILLA Y LEÓN |
| PAULA | IGLESIAS GARNELO | 1998 | Riazor Coruña | GALICIA |
| MARTA | OLMEDO LLUNA | 1998 | Playas de Castellon | COMUNIDAD VALENCIANA |
| RUTH | PEÑA GUILLEN | 1998 | A.D. Marathon | MADRID |
| EVA | SANTIDRIAN RUIZ | 2000 | Universidad de Burgos | CASTILLA Y LEÓN |

4X400 HOMRES

| | | | | |
|--------|------------------|------|---------------------|--------------------|
| IVAN | ALBA MUÑIZ | 1999 | Ajalkala | MADRID |
| MIGUEL | DELGADO GONZALEZ | 1998 | Ciudad Peñaranda | CASTILLA Y LEÓN |
| MANUEL | GUIJARRO ARENAS | 1998 | Playas de Castellon | CASTILLA LA MANCHA |
| ADRIAN | PARRA LAFUENTE | 1999 | E.A. Majadahonda | MADRID |
| ALEIX | PORRAS CANTONS | 1999 | FC Barcelona | CATALUÑA |
| ALVARO | SIERRA MARTINEZ | 1998 | Playas de Castellon | ANDALUCÍA |

Los atletas y técnicos marcados con ** no tendrán alojamiento pero si realizarán las comidas con el resto del grupo.

Patrocinadores Principales:



Patrocinadores Oficiales:



Instituciones:



| | | |
|--------|------------------------------|--|
| Enviar | Para... | com.tecnico@rfea.es |
| | CC... | |
| | CCO... | |
| Asunto | Concentración Relevos Júnior | |

EL/ATLETA/ENTRENADOR: _____ Confirma su asistencia a la concentración

Relevos Junior Sector Velocidad que se va a celebrar en el Car de San Cugat del 5 al 7 de mayo.

CONFIRMACIONES

Todas las personas convocadas deberán confirmar su asistencia o NO hasta el **día 28 de abril** de 2017 al teléfono 915 487 853 o bien a la dirección de correo electrónico com.tecnico@rfea.es (con el formato que aparece a continuación). Las personas que no confirmen hasta esa fecha no serán incluidas en la concentración.

LOS ATLETAS BECADOS QUE NO ASISTAN DEBERÁN COMUNICARLO CON ANTELACIÓN (Y SIEMPRE ANTES DEL 28 abril POR ESCRITO A ESTA R.F.E.A., EXPLICANDO LAS RAZONES AL COMITÉ TÉCNICO.

EXISTE LA POSIBILIDAD DE QUE SI ALGUNA FEDERACION O CLUB DESEA ENVIAR A ALGUN ATLETA A DICHA CONCENTRACION, DEBERAN COMUNICARLO POR ESCRITO AL AREA TECNICA ANTES DE LA FECHA INDICADA PARA LAS CONFIRMACIONES, CORRIENDO TODOS LOS GASTOS A SU CARGO.

DEL MISMO MODO LOS ENTRENADORES PERSONALES DE LOS ATLETAS CONVOCADOS, QUE QUIERAN ASISTIR A LA CONCENTRACION, DEBERAN COMUNICARLO POR ESCRITO AL AREA TECNICA ANTES DE LA FECHA INDICADA PARA LAS CONFIRMACIONES, CORRIENDO TODOS LOS GASTOS A SU CARGO.

NORMAS PARA LA CONCENTRACIÓN

Es necesario incorporarse y finalizar en las fechas previstas para la concentración. Los atletas convocados deberán asistir con garantías de poder realizar de forma adecuada las sesiones de entrenamientos propuestas.

LIQUIDACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS Y GASTOS DE VIAJE

Se hará de acuerdo con la normativa vigente, recogida en el capítulo Normativas de la Reglamentación 2016/2017, en el apartado 'LIQUIDACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS Y GASTOS DE VIAJES', teniendo en cuenta lo siguiente:

DESPLAZAMIENTOS

A los atletas de Categorías Menores (júnior, juvenil y subsiguientes) solamente se abonarán los desplazamientos en ferrocarril 2ª clase o autobús. Se abonarán en función al medio de transporte utilizado, previa presentación del correspondiente título de transporte.

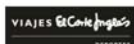
Viajes en ferrocarril:

Con motivo del acuerdo de Colaboración entre la R.F.E.A. y Viajes El Corte Inglés, a partir del día 15 de enero de 2003 todas las personas que deban realizar algún desplazamiento, de tren o avión, con cargo a esta RFEA, deberán contactar con la Oficina de Viajes El Corte Inglés, más cercana de su localidad, con el objeto de que les

Patrocinadores Principales:



Patrocinadores Oficiales:



Instituciones:



faciliten el billete de transporte correspondiente (no se deberá abonar el billete, ya que Viajes El Corte Inglés pasará la factura directamente a la R.F.E.A)

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

NO SE ABONARA POR PARTE DE ESTA RFEA NINGUN BILLETE DE AVION O TREN QUE NO HAYA SIDO REALIZADO DE LA MANERA ANTERIORMENTE CITADA.

La RFEA facilitará a Viajes El Corte Inglés un listado de actividades a realizar por la RFEA, indicando los nombres de las personas (así como las condiciones del viaje) que podrán realizar la solicitud de billete de avión o tren, para desplazarse a realizar las diferentes actividades.

La persona de contacto para consultar cualquier duda que pueda surgir es Soraya y el nº de teléfono es el 954 50 66 04.

Así mismo se informa que en la página web de la RFEA (www.rfea.es), se podrán consultar todas las oficinas que Viajes El Corte Inglés tiene distribuidas por toda España.

El cupón de pasajero del billete de avión o el billete de ferrocarril originales deberán ser remitidos en el plazo máximo de 5 días desde la finalización del viaje a la Administración de esta RFEA pues son documentos imprescindibles para completar la justificación de las facturas ante el Consejo Superior de Deportes. El incumplimiento de esta norma podría significar la pérdida de los derechos de subvención del participante en la actividad realizada.

Viajes en autobús: La documentación requerida como título de transporte será el original del billete usado. En caso de tarifas construidas sobre la base de trayectos de ida y vuelta, el billete original deberá ser enviado a la Administración de la RFEA en el plazo máximo de 5 días después de la terminación del viaje, para que se pueda proceder al abono del mismo.

Viajes en automóvil: El importe por km queda fijado en 0,19 €. No se abonarán peajes de autopistas. A los atletas no les serán abonados los viajes en automóvil, excepto en circunstancias especiales, previamente autorizadas por esta R.F.E.A.

Transcurridos 30 días desde la finalización del viaje sin presentar la documentación del desplazamiento esta RFEA no se hará cargo de los gastos del mismo.

Deberán entregarse en el momento del pago justificante de compra de gasolina en ruta.

No se abonarán facturas de alquiler de automóviles.

BOLSAS DE VIAJE

A las personas encuadradas en el grupo 2 (Técnicos y Personal Médico) se les abonarán tantas bolsas de viaje como noches se pernocte.

Estarán sujetas a la retención por IRPF, que reglamentariamente esté en vigor.

En estas cantidades se incluyen la compensación a los posibles pequeños gastos, de difícil justificación, que puedan producirse con motivo del desplazamiento a un lugar fuera de la residencia habitual. Esta RFEA no abonará cantidad alguna en concepto de locomociones (taxi, etc.).

Madrid, 20 DE ABRIL de 2017

ÁREA TÉCNICA

Vº Bº
EL DIRECTOR GENERAL
José Luis de Carlos
(en el original)

Ramón Cid Pardo
DIRECTOR TECNICO
(en el original)

Patrocinadores Principales:



Patrocinadores Oficiales:



Instituciones:



Concentración Junior CAR Sant Cugat

05/05/2017 - 07/05/2017

Plan de trabajo 4 X 100 m.l.

Viernes 05/05/2017 tarde

- 20' Explicación teórica técnica de cambio.
- 20'/30' Calentamiento idóneo del velocista.
- 40' Ejercicios estáticos y dinámicos de manos; parejas y grupos.
- 3-4 rectas en hierba para soltar.
- 10' Estiramientos de vuelta a la calma.

Sábado 06/05/2017 mañana

- Explicación teórica de salida del receptor.
- 20' calentamiento.
- 20' ejercicios de manos estáticos y dinámicos.
- 30' Ejercicios y correcciones de salidas del receptor.
- Estiramientos de vuelta al calma

Sábado 06/05/2017 tarde

- 30' calentamiento competición de relevos.
- 3-4 entradas en zona (clavos)
- 3-4 relevos 4X60 .Recuperación: mínimo 8'
- 10' estiramientos de vuelta a la calma

Domingo 07/05/2017 mañana

- 20' calentamiento.
- 30' repaso general técnica de cambio.
- 8/10 rectas (sin clavos) ritmo y cambiando por parejas y por grupos
- 10' Estiramientos vuelta a la calma y despedida.

Patrocinadores Principales:



Patrocinadores Oficiales:



Instituciones:



Concentración Junior CAR SantCugat

05/05/2017 - 07/05/2017

Plan de trabajo 4 X 400 m.l.

Viernes 05/05/2017 tarde

- Explicación teórica técnica de cambio.
- Calentamiento.
- Técnica de cambios
- Entrenamiento individual de FUERZA.
- 10' Estiramientos de vuelta a la calma.

Sábado 06/05/2017 mañana

- Explicación teórica.
- Calentamiento.
- Técnica de Cambios en zona.
- 4x4xCambios en grupos de 4.
- Estiramientos de vuelta al calma

Sábado 06/05/2017 tarde

- 30' calentamiento.
- Técnica de Cambios por calles
- Entrenamiento Individual de SERIES
- 10' estiramientos de vuelta a la calma

Domingo 07/05/2017 mañana

- 20' calentamiento.
- 30' repaso general técnica de cambio.
- Entrenamiento Individual Potencia Aeróbica.
- 10' Estiramientos vuelta a la calma y despedida.

Patrocinadores Principales:



Patrocinadores Oficiales:



Instituciones:

