

Madrid, 11 de mayo de 2022

**CONCENTRACIÓN PLAN DIRIGIDO VALLAS: Monitorización II 2022**

La Real Federación Española de Atletismo, a propuesta del Director Deportivo, organizará la siguiente actividad de monitorización. 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:** León  
**Hotel:** Abad San Antonio  
**Fecha:** 19 a 22 de mayo  
**Incorporación:** 19 de mayo a cenar  
**Finalización:** 22 de mayo después del entrenamiento de la mañana

**COORDINADOR:** JORGE MARIN PADILLA

**ENTRENADORES:** ANA BARRENECHEA TARTAS  
FRANÇOIS BEORINGYAN  
ALEJANDRO MANCHEÑO PEREZ  
ANTONIO PUIG CAPSIR

**DEPARTAMENTO CIENCIAS DEL DEPORTE DEL CAR DE LEON:**  
MARIO CENTENO ESTEBAN  
ALVARO GIL ALONSO  
VICTOR RUBIO RODRIGUEZ

**FISIOTERAPEUTA:** GUSTAVO MARIN

**ATLETAS:**

XENIA	BENACH SOLE	2000	Valencia Club Atletismo	CATALUÑA
MARC	GALE GONZALEZ	1998	Cornellà At.	CATALUÑA
ENRIQUE	LLOPIS DOMENECH	2000	CA Gandia-Alpesa	COMUNIDAD
ALBA	LOBATO FERNANDEZ	1998	Trops-Cueva de Nerja	ANDALUCÍA
MIREIA	LOPEZ URBANO	2000	CA Tarragona	CATALUÑA
ASIER	MARTINEZ ECHARTE	2000	CD Nike Running	NAVARRA
CARLOS	OSÉS MARTINEZ	1994	C.A. Siurell-Sa Sini	ISLAS BALEARES
ELBA	PARMO GARCIA	1999	FC Barcelona	LA RIOJA
AITANA	RADSMA AGUILAR	2002	Playas de Castellon	CATALUÑA
MARIO	REVENGA CASTEL	2002	Hinaco Monzon	ARAGÓN
KEVIN	SANCHEZ MORTE	1999	Playas de Castellon	COMUNIDAD VALENCIANA
CLAUDIA	VILLALANTE ZALDUENDO	2002	Pielagos	PAÍS VASCO

**CONFIRMACIONES**

Es requisito imprescindible confirmación previa para asistir a la concentración. Todas las personas convocadas deberán confirmar si asistirán o no, antes del **13 DE MAYO** de 2022 correo electrónico a [mmartinez@rfea.es](mailto:mmartinez@rfea.es). La no asistencia deberá ser motivada y debidamente justificada por escrito.

**MEDIDAS COVID19**

Con anterioridad a cada concentración, el participante debe realizarse un test de antígenos, se exceptúa de este requisito aquellos participantes que dispongan la pauta de vacunación completa frente a la COVID19. En ambos casos, se debe contactar con los servicios médicos de la RFEA ([lbarreras@rfea.es](mailto:lbarreras@rfea.es)), antes de la fecha de incorporación, para envío del Certificado COVID Digital de la UE o del resultado del test.

## 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:

En caso de que el billete lo compre directamente el pasajero (avión, tren o autobús), deberá enviar a Gerencia de esta RFEA ([administracion@rfea.es](mailto:administracion@rfea.es)), en el plazo máximo de 5 días, el título de transporte original del billete usado. El incumplimiento de esta norma podría significar la pérdida de la subvención de la actividad realizada.

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.

Para la justificación del viaje en automóvil deben presentarse recibo de gasolina o de peaje en ruta en el mismo día del viaje. Así mismo, se debe facilitar la matrícula del vehículo utilizado. Estos recibos se deben enviar a [administracion@rfea.es](mailto:administracion@rfea.es)

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](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 ACTIVIDAD

	Mañana	Tarde	Noche
<b>Jueves</b>		Incorporación	Explicación de los test y protocolos
<b>Viernes</b>	Monitorización biomecánica 100v	Monitorización biomecánica 110v	
<b>Sábado</b>	Monitorización de la Fuerza y/o etto personal	Análisis de los vídeos	
<b>Domingo</b>	Trabajo de Salidas a primeras vallas con Video-feedback	Finalización	

## PROTOCOLOS

### **Monitorización biomecánica de vallas**

Con salida de tacos y 6 vallas colocadas a distancia y altura reglamentaria, a la señal del entrenador, se realizarán a la máxima velocidad la distancia comprendida entre: la línea de salida y la mitad del espacio entre 6ª y 7ª valla (110 m vallas = 63.99 m) (100 m vallas = 59.75 m).

#### Parámetros de valoración:

- Tiempo total de la prueba.
- Mediciones espaciotemporales de salida a primera valla (amplitud, frecuencia, tiempo de contacto y vuelo de cada apoyo)
- Parciales entre vallas .
- Comparativas de los parciales.
- Tiempo de vuelo en cada valla.
- Comparativas de tiempo de vuelo.
- Porcentaje sobre el tiempo total, entre fase de carrera y fase aérea.
- Distancia de batida y caída respecto a la valla.
- Tiempo de contacto en el suelo en el apoyo de batida y en el apoyo de continuación

### **Monitorización de la fuerza**

Creación de perfil de carga-velocidad y carga-potencia, a través de un test con encoder lineal de al menos 4 cargas progresivas, siendo la última en torno al 80-90% RM.

#### Parámetros de valoración:

- Repetición Máxima (RM) (Kg): Máximo peso que el atleta sería capaz de levantar en una contracción máxima. Para obtener este valor se utiliza un valor dado para cada ejercicio obtenido de publicaciones científicas realizadas a deportistas.
- RM relativo: relación entre la RM y el peso corporal del atleta, es decir, las veces que es capaz de movilizar su peso corporal.
- Pendiente Relativa: Pendiente de la recta carga relativa (carga/peso corporal) que indica la pérdida de velocidad conforme se incrementa la carga. Esta pendiente va a estar en relación con dónde se produce la máxima potencia externa.
- Máxima Potencia (W/Kg): Máxima potencia máxima que es capaz de producir el atleta durante la fase propulsiva del ejercicio ejecutado. Esta potencia se relativiza al peso corporal para poder comparar con otros atletas.
- Peso para máxima potencia (Kg): Peso que el atleta debe colocar para alcanzar la máxima potencia máxima.
- %RM donde se alcanza la máxima potencia máxima: Porcentaje de la RM en donde se encuentra la máxima potencia. Un valor demasiado bajo indicaría que el atleta necesita trabajar con cargas más elevadas y un atleta con un valor elevado indicaría que es necesario un trabajo de fuerza velocidad para alcanzar un óptimo rendimiento.
- Cargas y velocidades asociadas a los % RM del 100 al 65% de la RM cada 5%: Indicaría, si utiliza un encoder, la velocidad a la que debería mover estas cargas.