

## SECRETARÍA TÉCNICO-DEPORTIVA

### CIRCULAR Nº: 72/2021

- A los Atletas y Entrenadores

## CONCENTRACIÓN DEL PLAN NACIONAL DE RELEVOS 4x100 SUB 23 Y SUB 20 MASCULINA

La Real Federación Española de Atletismo, a propuesta del Director Deportivo, organizará la siguiente concentración de núcleo de entrenamiento de atletas y entrenadores que a continuación se relacionan. Como se establece en el artículo 44º del Reglamento de Licencias Federativas para la temporada 2020 para asistir a concentraciones o actividades de ámbito estatal es necesario tener licencia en activo expedida por esta Federación Española.

Lugar: Valencia  
Alojamiento: Hotel Beleret  
Dirección: C/ Campamento, 80, 46035 Benimamet (Valencia)  
Fechas: Incorporación: 27 de marzo de 2021, antes de las 13:00horas  
Finalización: 30 de marzo de 2021, a partir de las 12:30horas (después del entreno)

#### ENTRENADORES:

JUAN CARLOS ABELLÁN BARNES  
RICARDO DIEGUEZ MONTESINOS  
VALENTÍN ROCANDIO CILVETI

#### FISIOTERAPEUTA:

Por determinar

#### ATLETAS:

##### SUB23

GABRIEL	DE LA CRUZ PEÑA	1999	S.G. Pontevedra	CASTILLA Y LEÓN
JESUS	GÓMEZ VILLADIEGO	1999	Trops-Cueva de Nerja	ANDALUCÍA
SERGIO	LÓPEZ BARRANCO	1999	Nutriiban Atl Alcantarilla	MURCIA
ARNAU	MONNE CANAL	2000	FC Barcelona	CATALUÑA
PABLO	MONTALVO RODAS	1999	FC Barcelona	ANDALUCÍA
POL	RETAMAL AVILA	1999	FC Barcelona	CATALUÑA
RICARDO	SÁNCHEZ PÉREZ	1999	CA Fent Cami Mislata	MADRID

##### SUB20

Socio Patrocinador RFEA:



Patrocinador Principal RFEA:



Patrocinadores Oficiales RFEA:



Instituciones RFEA:



IGNACIO	BUJAN VILLAR	2003	Ciudad de Lugones	ASTURIAS
JOSE LUIS	JIMÉNEZ CABELLO	2002	Granada Joven	ANDALUCÍA
MARIO	MENA MOLINA	2003	Go Fit Athletics	ANDALUCÍA
IVÁN	PIÑERO DELGADO	2002	Bahia Algeciras	ANDALUCÍA
JAIME	SANCHO SOLANAS	2003	Go Fit Athletics	MADRID

## PLANIFICACIÓN

### Sábado 27 de marzo

Tarde:

1. Charla presentación.
2. Recordatorio teórico de la técnica de cambio, haciendo énfasis, en la transmisión rápida del testigo.
3. 10' carrera continua con cambios por parejas (todas las combinaciones).
4. 40' ejercicios de cambio; estáticos dinámicos, parejas y grupos.
5. Estiramientos y vuelta a la calma.

### Domingo 28 de marzo

Mañana:

1. 10' Carrera continua con cambios en grupo.
2. 10' calentamiento individual.
3. 20' ejercicios de cambio estáticos y dinámicos, parejas y grupos.
4. Recordatorio teórico-práctico, salida del receptor.
5. 20' Ejercicios de práctica salida del receptor.
6. 6/8 relevos 4x30m. a ritmo con señales y sin clavos.
7. Estiramientos y vuelta a la calma.

Tarde:

1. 20'-30' calentamiento de relevos.
2. Entrenamiento individual o descanso

### Lunes 29 de marzo

Mañana:

1. 10' Carrera continua con cambios en grupo.
2. Calentamiento individual para correr rápido, (entre 25' y 30').
3. 15' ejercicios de cambio, dinámicos, parejas y grupos.
4. 2/3 entregas en zona. (trabajando la tres zonas).
5. 5-6 4x40m. de alta intensidad Rcp: 8'a 10'
6. Estiramientos y vuelta a la calma.

Tarde:

1. 20'-30' Calentamiento de Relevos
2. Entrenamiento individual o descanso.

### Martes 30 de marzo

Mañana:

1. 10' carrera continua con cambios.
2. 40' recordatorio general de la técnica de cambio con juegos de competiciones.
3. 3+3 rectas y curvas en grupos de 4 cambiando y a ritmo.
4. Estiramientos y vuelta a la calma.

## MEDIDAS COVID19

Socio Patrocinador RFEA:



Patrocinador Principal RFEA:



Patrocinadores Oficiales RFEA:



Instituciones RFEA:



Con anterioridad a cada concentración se realizará un test de antígenos a cada uno de los participantes. Para acordar la cita de cada componente de la concentración se debe contactar con los servicios médicos de la RFEA ([lbarreras@rfea.es](mailto:lbarreras@rfea.es)), con una antelación de mínimo 8 días antes de la fecha de incorporación.

Así mismo, durante las concentraciones indicadas se llevarán a cabo todas las medidas de protección frente al COVID19, establecidas por las autoridades sanitarias competentes, así como aquellas medidas específicas fijadas por el CSD y la RFEA para la práctica deportiva.

## 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:

### Desplazamientos:

-Viajes en avión o ferrocarril: 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 (en el email [sevilladeportes2@viajeseci.es](mailto:sevilladeportes2@viajeseci.es)), indicando la concentración a la que vas a viajar y tus datos personales.

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

-Viajes en autobús: La documentación requerida como título de transporte será el original del billete usado que debe ser remitido, una vez utilizado, a la Gerencia de esta RFEA ([administracion@rfea.es](mailto:administracion@rfea.es)) en el plazo máximo de 5 días. El incumplimiento de esta norma podría significar la pérdida de la subvención de la actividad realizada.

-Viajes 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.

A los atletas no les serán abonados los viajes en automóvil, excepto en circunstancias especiales, previamente autorizadas por esta RFEA.

Para la justificación del viaje en automóvil deben presentarse tickets de gasolina o de peaje en ruta y también se debe facilitar la matrícula del vehículo utilizado.

**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.

Madrid, 16 de marzo de 2021

SECRETARIA GENERAL  
Carlota Castrejana Fernández  
(en el original)

DIRECTOR DEPORTIVO  
Antonio Sánchez Muñoz  
(en el original)

#### 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.

Socio Patrocinador RFEA:



Patrocinador Principal RFEA:



Patrocinadores Oficiales RFEA:



Instituciones RFEA:

