

Madrid, 24 de noviembre de 2025

Plan Nacional de Relevos: Road to Gaborone 2026 – Concentración II

(Del 26 al 30 de diciembre, Valencia)

La Real Federación Española de Atletismo, a propuesta del Director Deportivo, organiza la concentración II para el Campeonato del Mundo de Relevos a celebrar en Gaborone, específica para el relevo 4x100 m masculino.

Como se establece en el artículo 46º del Reglamento de Licencias Federativas, para asistir a concentraciones o actividades de ámbito estatal es necesario tener licencia RFEA en el momento de celebrarse la actividad.

ATLETAS CONVOCADOS

4x100 m

ALFONSO MEDERO, ADRIÁ	2002	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	CATALUÑA
CALBANO OSINAGA, ANDONI	2000	REAL SOCIEDAD S.A.D.	PAÍS VASCO
CRESPÍ HROMCOVA, GUILLEM	2002	BARCELONA ATLETISME CLUB	CATALUÑA
LÓPEZ BARRANCO, SERGIO	1999	CD ATLON ALCANTARILLA	MURCIA
SANCHO SOLANAS, JAIME	2003	ATLETISMO NUMANTINO	MADRID

Coordinador de la actividad:

PUIG CAPSIR, ANTONIO

Técnicos RFEA:

MONTERO CUESTA, SARA

Fisioterapeuta: a designar.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA ACTIVIDAD

- Desarrollar la cohesión y mentalidad de equipo.
- Fortalecer la comunicación, la confianza y la responsabilidad compartida entre los atletas para que el relevo funcione como una unidad coordinada, resiliente y orientada al alto rendimiento colectivo.
- Desarrollar y consolidar un modelo técnico de cambio para el relevo mixto.
- Optimizar la coordinación y el rendimiento del relevo mixto eficiente y adaptable basado en el nuevo orden de los relevistas, priorizando la optimización de las zonas de intercambio y la neutralización de diferencias biomecánicas y rítmicas entre géneros.
- Fortalecer la técnica del intercambio mediante ejercicios dinámicos que integren velocidad, precisión y control, optimizando la sincronización y la ejecución de los roles de portador y receptor en condiciones de alta intensidad.

CRITERIOS DE CONVOCATORIA

La Dirección Deportiva ha considerado como criterio para la convocatoria a la actividad:

- Atletas incluidos en el Plan Nacional de relevos en el relevo 4x100 m masculino.
- Atletas con proyección de representar al Equipo Nacional en el Campeonato del Mundo de Relevos y Campeonato de Europa al Aire Libre 2026 en el relevo 4x100 m masculino.

CONFIRMACIONES

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

ALOJAMIENTO Y PLAN DE VIAJE

Alojamiento: Hotel Beleret. Carrer del Campament, 80, Pobles de l'Oest, 46035 València, Valencia

Incorporación: El día 26 de diciembre a las 12:00h desde la estación de tren Madrid - Puerta de Atocha - Almodena Grandes. Todos los participantes en la actividad deben incorporarse como lo indicado.

Regreso: El día 30 de diciembre a las 12:00h saliendo en bus desde el hotel a la estación de tren Madrid - Puerta de Atocha - Almodena Grandes. Se recomienda que los billetes de regreso a los lugares de origen no sean antes de las 17:30 desde Madrid.

Para solicitar el viaje se tendrá que contactar con la agencia BCD atletismo@bcdme.es antes **del 3 de diciembre a las 12:00 h**.

Para gestionar adecuadamente el billete se ha de enviar un correo a la agencia indicando la siguiente información: nombre de la actividad, nombre completo, DNI, lugar de procedencia, fecha del viaje de ida y de regreso y el teléfono de contacto.

ENTORNO SEGURO

Los técnicos, oficiales, personal de apoyo o auxiliar y personal médico 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](#).

Los menores de edad deberán llevar una autorización paterna (Anexo 2 de la circular) durante la duración del viaje. Se deberá entregar una copia al coordinador de equipo en la incorporación a la actividad.

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:

Si se realiza 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. 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

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, kilometraje, manutención...) si no se ha realizado conforme al procedimiento indicado

Los convocados no están autorizados a viajar en automóvil, excepto en circunstancias especiales, previamente autorizadas por esta RFEA.

Ana Ballesteros Barrado

Directora del Área Legal & RRHH

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.

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.

Salvaguarda y Protección

La RFEA dispone de unas políticas, normas y códigos de conducta para la Salvaguarda y la Protección, en ellas se busca el desarrollo de nuestro deporte en entornos seguros, que se encuentran disponibles en [Salvaguarda y Protección](#) Nuestra Delegada de protección aandres@rfea.es atenderá las dudas, denuncias, necesidades de nuestros atletas menores de edad y de los adultos con necesidad de protección, velando por el cumplimiento de estas políticas de Salvaguardia. Para atender cualquier cuestión relacionada con temas de Salvaguardia disponemos de un canal de denuncia, canaldenuncia@rfea.es

ANEXO 1 – PROPUESTA DE PROGRAMA

PROPUESTA PROGRAMA ACTIVIDAD 4x100 (Senior)					
Día 1		Día 2		Día 3	
Viernes	26/12/2025	Sábado	27/12/2025	Domingo	28/12/2025
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
		8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
		10:30	Entrenamiento dirigido (Burjassot): 1. Mov. articular general y cintura de escapular (10') 2. Ejercicios estáticos de transmisión del testigo (5') 3. Carrera continua por parejas con transmisión del testigo de género y mixto (5') 4. Calentamiento individual (30') 5. 4x aceleraciones de 20m (2 en recta y 2 en curva) al 80%, sacando mano 5m (10') Trabajo específico de cohesión de grupo: 6. 8 x Relevos en recta sin zona de transferencia (Con Zapatillas de Calentamiento). Salida del 120 y cambios cada 20 m con cada equipo y mixto.	10:30	Entrenamiento dirigido (Burjassot): 1. Mov. articular de cintura de escapular (10') 2. Ejercicios estáticos de transmisión del testigo (5') 3. Carrera continua por parejas con transmisión del testigo de género y mixto (5') 4. Calentamiento individual (30') Trabajo téc. de aceleración desde posición de espera. (45') Vol. 330m (I=80% y 90%). - 6 Salidas desde posición (no más de 6 apoyos y 80%) alternando piernas en recta. - 3 Aceleraciones de 10m desde posición en curva. (80%) - 3 Aceleraciones de 20m desde posición en curva y 3 aceleraciones en recta. Reacción a estímulo visual, sacando brazo y aguantando 3 braceos. (80%) - 2 Aceleraciones de 30m desde posición en curva y 3 aceleraciones en recta. Reacción a estímulo visual, sacando brazo y aguantando 3 braceos. (90%) * Opcional: completar con 30' de entreno individual previo concenso técnico
		14:00	Comida	14:00	Comida
16:00	Incorporación a la actividad	15:30 - 16:30	Entrevistas personales	15:30 - 16:30	Entrevistas personales
17:30	Entrenamiento Dirigido (Velódromo): 1. Mov. articular general (5') 2. Mov. cintura escapular con gesto (10') 3. Ejercicios estáticos de transmisión del testigo (15') 4. Carrera continua por parejas con transmisión del testigo de género y mixto (5') 5. 4 Rectas suaves (60m al 60%) individuales sacando mano (10'). 6. 8 Rectas suaves (60m al 60%) con transmisiones de testigo, por género y mixto. Feedback (20') 7. Juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (10')	16:45 - 17:15	Sesión de video: Feedback técnico de la sesión de la mañana	16:45 - 17:15	Sesión de video: Feedback técnico de la sesión de la mañana
19:00	Reunión técnica. Normas generales, indicaciones, horarios.	17:30 - 20:15	ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL Y ENTREVISTAS PERSONALES	17:30 - 20:00	DESCANSO
20:30		20:30	Cena	20:30	Cena
22:00	Reunión Staff	21:30 a 22:00	Entrevistas personales	21:30 a 22:00	Entrevistas personales
		22:00	Reunión Staff	22:00	Reunión Staff

Día 4		Día 5	
Lunes	29/12/2025	Martes	30/12/2025
Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:00	Desayuno
	Entrenamiento dirigido (Burjassot): 1. Mov. articular de cintura de escapular (5') 2. Ejercicios estáticos de transmisión del testigo (5') 3. Carrera continua por parejas con transmisión del testigo de género y mixto (5') 4. Calentamiento individual (30') Con zapatillas de clavos: 5. Ejercicios de carrera con transmisión del testigo (10') 6. 3-4 series x (Relevos 4 x 40 m): Intensidad 90% y R': 5' y 1-2 x (4 x 40 mixto): Intensidad 80 %	9:00 - 9:30	Sesión de video: Feedback técnico de los 4x40
		9:45 - 11:15	Entrenamiento Dirigido (Velódromo): 1. Carrera continua por equipos con transmisión de testigos (5') 2. Rutinas individuales de calentamiento (20') 3. Repaso de posición de salidas (10') 4. 6-8 x rectas suaves con transmisiones (15') 5. Juegos por equipos (10')
14:00	Comida	12:00	Viajes de vuelta
16:00 - 17:00	Conferencia: medidas antidoping CELAD.		
17:00 - 20:15	ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL Y ENTREVISTAS PERSONALES		
20:30	Cena		
22:00	Reunión Staff		