

CIRCULAR Nº: 226/2025
Área de Operaciones y Servicios

Madrid, 24 de noviembre de 2025

Programa Nacional de Tecnificación Deportiva 2025 – Velocidad y relevos: Concentración II
(Valencia, del 26 al 30 de diciembre)

La Real Federación Española de Atletismo, a propuesta del Director Deportivo, organiza la Concentración II del Programa Nacional de Tecnificación Deportiva 2025 en la especialidad de velocidad y relevos.

Como se establece en el artículo 46º del Reglamento de Licencias Federativas, para asistir a actividades de ámbito estatal es necesario tener licencia RFEA en vigor durante la presente temporada.

ATLETAS CONVOCADOS

4x100 m

ÁLVAREZ REYES, ELISA	2009	C.D. LA ARMUÑA	CASTILLA Y LEÓN
ARMERO MONTANE, MARIONA	2009	CLUB LLEIDA UNIÓ ATLÈTICA	CATALUÑA
ASENSIO PASTOR, CRISTINA	2009	ATLETISMO ALBACETE DIPUTACIÓN	C. LA MANCHA
GARCÍA PINTADO, AINHOA	2009	UNIÓN ATLÉTICA COSLADA	MADRID
MARSAL ROYO, LLUNA	2009	UNIO ATLETICA MONTSIA	CATALUÑA
MARTÍNEZ GUTIÉRREZ, RITA	2010	ATLÉTICO LAREDO - CAMPING LAREDO	CANTABRIA

DE LAS HERAS ARNEDO, FRANCISCO	2009	ATLETISMO GRANADA JOVEN	ANDALUCÍA
GARCÍA MARTÍN, RUBÉN	2009	CLUB ATLETISMO ALICANTE	C.VALENCIANA
MARTÍNEZ PUIGVERT, ROC	2009	GRUP ATLETISME LLUISOS MATARO	CATALUÑA
TOUMANI BARRIOS, JOSÉ	2010	CLUB ATLETISMO VALLADOLID	CASTILLA Y LEÓN
PÉREZ GIRALDO, AARÓN	2009	A.D ATLETICA DO SIL (ADAS)	GALICIA
REFOJO JUSTO, MATEO	2010	ATLETISMO RIAS BAIXAS	GALICIA

4x400 m

ANTÓN PATERNA, NOA	2010	CLUB ATLETISME TARRAGONA	CATALUÑA
GARCÍA-MIÑAUR ARROYO, ALLEGRA	2010	AGRUPACION DEPORTIVA MARATHON	MADRID
GONZÁLEZ ROS, DANIELA	2010	AGRUPACION DEPORTIVA SPRINT	MADRID
MANZANARES VEGA, DANIELA	2009	C.A JUVENTUD ALCALA-AJALKALA	MADRID

ALEGRE GÓMEZ, EROS	2010	UNIO ATLETICA MONTSIA	CATALUÑA
REDONDO DEL RÍO, SERGIO	2009	CLUB ATLETISMO APOL-ANA	C.VALENCIANA
SANCHIS GARCÍA, MATEU	2010	DIPUTACIÓN VALENCIA C.A.	C.VALENCIANA
SOLA FLORENSA, ALEX	2010	CLUB LLEIDA UNIÓ ATLÈTICA	CATALUÑA

Coordinador de la actividad

PUIG CAPSIR, ANTONIO

Técnicos RFEA

ABELLÁN BARÉNES, JUAN CARLOS
CARRETERO GARCÍA-DONCEL, LUIS IGNACIO
REAL COBO, LAURA

Entrenadores convocados

TORRESCASANA QUINTANA, EULALIA
FERNÁNDEZ LARRAGUETA, ANTONIO

Fisioterapeutas: a designar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA ACTIVIDAD**Objetivos comunes:**

- Comprender el funcionamiento y dinámica de la prueba de relevos.
- Introducir a los atletas en la estructura, reglas y lógica competitiva del relevo, asegurando una comprensión clara del trabajo colectivo y del papel individual dentro del equipo.
- Adquirir y consolidar la técnica básica del cambio
- Aprender los fundamentos de la transferencia del testigo, identificar errores comunes y desarrollar hábitos técnicos correctos que sirvan como base sólida para etapas superiores.
- Fomentar la convivencia y el trabajo en equipo.
- Promover la cooperación, el respeto y la comunicación entre los atletas para fortalecer la cohesión grupal y los valores esenciales del rendimiento colectivo.

Objetivos específicos 4x400 m:

- Optimizar la ejecución técnica y táctica del relevo
- Perfeccionar los cambios, la asignación de postas y la toma de decisiones bajo presión para lograr un relevo sólido, consistente y capaz de mantener el rendimiento en condiciones competitivas exigentes.

Objetivos específicos 4x100:

- Adquirir los conocimientos técnicos del cambio siguiendo el modelo del equipo nacional
- Conocer y poner en práctica las habilidades tanto de portador como de receptor dentro del marco del modelo técnico "*Push In*".
- Conocer e interiorizar los aspectos reglamentarios del relevo corto.
- Fomentar el conocimiento y la asimilación de las normas que rigen el relevo corto, asegurando la correcta aplicación del reglamento en competición. Promover la comprensión práctica de los límites, zonas de intercambio y responsabilidades técnicas de cada atleta durante la ejecución del relevo.

CRITERIOS DE CONVOCATORIA

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

- Atletas sub-16 y sub-18 incluidos en el grupo de seguimiento nacional del Programa Nacional de Tecnificación Deportiva.

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 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.

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 - Almudena 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 - Almudena 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 Salvaguarda. Para atender cualquier cuestión relacionada con temas de Salvaguarda disponemos de un canal de denuncia, canaldenuncia@rfea.es

ANEXO 1 – PROPUESTA DE PROGRAMA

PROPUESTA PROGRAMA ACTIVIDAD 4x400					
Dia 1		Dia 2		Dia 3	
Viernes	26/12/2025	Sábado	27/12/2025	Domingo	28/12/2025
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
		8:45	Desayuno	8:45	Desayuno
		11:00	Entrenamiento Dirigido Entrenamiento Relevos 4x400: Trabajo de 1r cambio. Entrenamiento a escoger: POTENCIA LÁCTICA: 4x300 r10' (90-95% VMD) CAPACIDAD LÁCTICA: 3-4x500 R10' (85-90% VMD)	11:00	Entrenamiento Dirigido: Entrenamiento Relevos 4x400: Trabajo de 2º-3r cambio. Resistencia a la velocidad: 3x3x60m R 2' y 5'
			Comida		Comida
16:00	Llegada a la estación de Tren	17:00	Reunión 4x400 sub 23/Reunion 4x400 sub20 y sub18	17:00	DESCANSO
17:30	Reunión inicial	18:00	Entrenamiento Personal Propuesta: Fuerza o descanso		
18:30	Entrenamiento dirigido Nociones Básicas Relevos 4x400 Trabajo de ABC cambios en recta Entrenamiento Personal Propuesta: RECTAS FACILES	20:00	Entrevistas personales	20:00	Entrevistas personales
21:00	Cena		Cena	21:00	Cena
22:00	REUNION STAFF	22:00	Entrevistas personales REUNION STAFF	22:00	Entrevistas personales REUNION STAFF

Dia 4		Dia 5	
Lunes	29/12/2025	Martes	30/12/2025
Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:00	Desayuno	8:00	Desayuno
11:00	Entrenamiento Dirigido: Entrenamiento Relevos 4x400: Trabajo de 2º-3r cambio. Trabajo técnico de estrategia de carrera short track	9:30	Entrenamiento Dirigido Entrenamiento Relevos 4x400: Trabajo de 2º-3r cambio + Mixto Trabajo de cambios en situación REAL. CAPACIDAD LACTICA: 5-7X200 r1'(80% VMD) con cambios
		12:00	Viajes de vuelta
13:30	Comida		
16:00 - 17:00	Conferencia: medidas antidoping CELAD.		
17:00	Entrenamiento Personal Propuesta: Fuerza o descanso		
21:00	Cena		
	REUNION STAFF		

PROPUESTA PROGRAMA ACTIVIDAD 4x100

Día 1		Día 2		Día 3	
Viernes	26/12/2025	Sábado	27/12/2025	Domingo	28/12/2025
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
		10:30	Entrenamiento Dirigido: 1. Carrera continua por equipos con transmisión de testigos (10') 2. Estiramientos y rutinas individuales de calentamiento (15') 3. Explicación sobre la posición de espera y salida del corredor/a receptor/a (10') 4. Ejercicios de salida en posición específica de relevos (15') Con zapatillas de clavos: 3. Ejercicios de carrera con transmisión del testigo (10') 5. 6-7 x Relevos en recta sin zona de transferencia (Con Zapatillas de Calentamiento) Salida del 120 y cambios cada 20 m con los 6 atletas.	10:30	Entrenamiento Dirigido: 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')
				12:00	Entrenamiento dirigido Medley
		14:00	Comida	14:00	Comida
16:00	Incorporación a la actividad				
	Entrenamiento Dirigido: 1. Ejercicios estáticos de transmisión del testigo (30') 2. Carrera continua por parejas con transmisión del testigo de género y mixto (10') 3. Ejercicios y juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (30') 4. Rectas suaves con transmisiones de testigo (10')	17:00	Entrenamiento Dirigido: 1. Ejercicios y juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (90')		Descanso
19:00	Reunión técnica. Normas generales, indicaciones, horarios.				
19:45 a 20:45	Taller "Team building"	20:00	Entrevistas personales	20:00	Entrevistas personales
21:00	Cena	21:00	Cena	21:00	Cena
22:00	Reunión Staff	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
10:30	Entrenamiento Dirigido: 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)	9:30	1. Ejercicios y juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (60')
		12:00	Salida viajes
14:00	Comida		
16:00 a 17:00	Conferencia: medidas antidoping CELAD.		
18:00	Entrenamiento dirigido: 1. Ejercicios y juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (60')		
20:00	Entrevistas personales		
	Cena		
22:00	Reunión Staff		

ANEXO 2: AUTORIZACIÓN MENORES (CIRCULAR __/2025)

En _____ a ____ de _____ de 2025

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 trasmitan 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.
 - 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
- 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. Somos conocedores de que la delegada de protección de la RFEA es Amaia Andrés que está a disposición de los atletas a través del siguiente correo electrónico: aandres@rfea.es

Firmado