



## **ÁREA DEPORTIVA**

Madrid, 15 de julio de 2023

Para General conocimiento de Socios, Atletas y Entrenadores

### **NORMATIVA DE ACCESO A LOS GRUPOS DE LA A.D. SPRINT**

#### **SEDE FUENCARRAL**

Desde la dirección deportiva del club, con el objetivo de establecer una línea de trabajo a seguir para el buen funcionamiento de los grupos y para el acceso de cualquier atleta interesado/a a ellos, hemos creado esta normativa de acceso a grupos.

Para acceder a los grupos que a continuación se detallan será imprescindible cumplir con los criterios que se marcan para cada grupo, sin excepción. En caso de darse algún caso no reflejado en este documento se determinará por parte del delegado de cada categoría junto con el visto bueno del director deportivo.



- **Escuela sub8 y sub10:**
  - En el caso de haber más de un grupo por horario este será establecido en A, B, C...
    - Para estar en el **grupo A** se deberán cumplir los siguientes criterios:
      - Estar federado y compitiendo activamente.
      - Asistir 2 días por semana al entrenamiento.
    - Para estar en el **grupo B** se deberán cumplir los siguientes criterios:
      - Aquellos atletas que cumplan solo 1 de los dos criterios anteriores.
    - Para estar en el **grupo C** y siguientes:
      - Aquellos atletas que no cumplan con ninguno de los dos criterios del grupo A.
  
- **Escuela sub12:**
  - En el caso de haber más de un grupo por horario este será establecido en A, B, C...
    - Para estar en el **grupo A** se deberán cumplir los siguientes criterios:
      - Estar federado y compitiendo activamente.
      - Asistir 2 días por semana al entrenamiento.
    - Para estar en el **grupo B** se deberán cumplir los siguientes criterios:
      - Aquellos atletas que cumplan solo 1 de los dos criterios anteriores.
    - Para estar en el **grupo C** y siguientes:
      - Aquellos atletas que no cumplan con ninguno de los dos criterios del grupo A.



○ **Escuela sub14:**

- En el caso de haber más de un grupo por horario este será establecido en A, B, C...
  - Para estar en el **grupo A** se deberán cumplir los siguientes criterios:
    - Estar federado y compitiendo activamente.
    - Asistir 3 días por semana al entrenamiento (2+ tecnificación)
    - Tener conseguidos los siguientes objetivos técnicos (para atletas de primer año):
      - Pasa las vallas indistintamente con ambas piernas.
      - Realiza las carreras de aproximación en los saltos de forma fluida y tiene el pie de batida definido.
      - Lanza peso y vórtex con desplazamiento.
      - Ha participado en carreras de velocidad y medio fondo.
      - Otros criterios de dirección técnica.
    - Tener conseguidos los siguientes objetivos técnicos (para atletas de segundo año):
      - Pasa las vallas con ritmo de 3 ó 4 pasos a la altura y distancia de competición. En la valla larga no se para ante la valla y la pasa de forma fluida.
      - Sale de tacos.
      - Corre con rodillas altas y de metatarso.
      - Es capaz de entregar y recibir el testigo en carrera.
      - En saltos de altura y longitud tiene la carrera talonada. En triple salto coordina los tres saltos.
      - Lanza peso, disco y jabalina con desplazamiento y con buena ejecución técnica.
      - Otros criterios de dirección técnica.
  - Para estar en el **grupo B** se deberán cumplir los siguientes criterios:
    - Aquellos atletas que cumplan solo alguno de los criterios anteriores.
    - Asistir 1 o 2 días por semana a los entrenamientos
    - Estar federado y participar en competiciones de forma más o menos regular.
  - Para estar en el **grupo C** y siguientes:
    - Aquellos atletas que no cumplan con ninguno de los criterios del grupo A.



○ **Escuela sub16:**

- En el caso de haber más de un grupo por horario este será establecido en A, B, C...
  - Para estar en el **grupo A** se deberán cumplir los siguientes criterios:
    - Estar federado y compitiendo activamente.
    - Asistir 3 días por semana al entrenamiento (2+ tecnificación) y con disposición de un cuarto día si el entrenador/a lo requiere.
    - Tener conseguidos los siguientes objetivos técnicos:
      - Pasa las vallas con ritmo de 3 ó 4 pasos a la altura y distancia de competición. En la valla larga no se para ante la valla y la pasa de forma fluida. Utiliza las dos piernas indistintamente.
      - Sale de tacos de forma correcta.
      - Corre con rodillas altas y de metatarso.
      - Es capaz de entregar y recibir el testigo en carrera.
      - En saltos de altura y longitud tiene la carrera talonada. En triple salto coordina los tres saltos y tiene la carrera talonada.
      - Lanza peso, disco con desplazamiento completo, jabalina con carrera y con buena ejecución técnica.
      - Compite en pruebas tanto de velocidad como de fondo y además participa en los concursos.
      - Otros criterios de dirección técnica.
  - Para estar en el **grupo B** se deberán cumplir los siguientes criterios:
    - Aquellos atletas que cumplan solo alguno de los criterios anteriores.
    - Asistir 2 días por semana a los entrenamientos
    - Estar federado y participar en competiciones de forma más o menos regular
  - Para estar en el **grupo C** y siguientes:
    - Aquellos atletas que no cumplan con ninguno de los criterios del grupo A.



- **Grupo de Promoción sub18 en adelante:**
  - Estar federado pero con poca asistencia a competición.
  - No estar federado.
  - Estar comenzando con el atletismo.
  
- **Grupo de tecnificación A sub18 en adelante:**
  - Estar Federado y compitiendo activamente.
  - Asistir 4 días por semana al entrenamiento, como mínimo.
  - Tener conseguidos los siguientes objetivos técnicos:
    - Saber realizar una salida de tacos.
    - Saber batir y caer en foso.
    - Saber hacer un salto de altura a estilo Fosbury.
    - Saber pasar varias vallas seguidas a su altura de competición.
  
- **Grupo de tecnificación B sub18 en adelante:**
  - Estar Federado y compitiendo activamente.
  - Asistir 3 días por semana al entrenamiento.
  - Tener nociones básicas de atletismo previamente.
  
- **Grupo de Velocidad A Sub 18 y Sub 20:**
  - Estar Federado y compitiendo activamente.
  - Nivel de Campeonato de España individual o Liga.
  - Asistencia total a entrenamientos: 5/6 días por semana.
  - Implicación y compromiso con el grupo y el entrenador.
  - Cumplir los siguientes objetivos técnicos:
    - Saber colocar y salir de tacos
    - Saber correr ordenado y con soltura
    - Conocimiento de ejercicios de gimnasio
  
- **Grupo de Velocidad B Sub 18 y Sub 20:**
  - Estar Federado y compitiendo activamente.
  - Asistencia total a entrenamientos: 4/5 días por semana.
  - Implicación y compromiso con el grupo y el entrenador.
  - Cumplir los siguientes objetivos técnicos:
    - Saber realizar una salida de tacos
    - Cierta conocimiento de gym y técnica



- **Grupo de Velocidad A Sub 23 y Absoluto:**
  - Estar Federado y compitiendo activamente.
  - Nivel de Campeonato de España individual o Liga Absoluta.
  - Asistencia total a entrenamientos: 6 días por semana.
  - Implicación y compromiso con el grupo y el entrenador.
  - Cumplir los siguientes objetivos técnicos:
    - Saber colocar y salir de tacos
    - Saber correr ordenado y con soltura
    - Saber ejecutar ejercicios de gimnasio con destreza
  
- **Grupo de Velocidad B Sub 23 y Absoluto:**
  - Estar Federado y compitiendo activamente.
  - Asistencia total a entrenamientos: 5/6 días por semana.
  - Implicación y compromiso con el grupo y el entrenador.
  - Cumplir los siguientes objetivos técnicos:
    - Saber realizar una salida de tacos
    - Cierta conocimiento de gym y técnica
  
- **Grupo de Vallas Sub18 hasta absoluto:**
  - Estar Federado y compitiendo activamente en vallas.
  - Nivel de Campeonato de España individual o Liga.
  - Asistencia total a entrenamientos: 5/6 días por semana.
  - Implicación y compromiso con el grupo y el entrenador.
  - Cumplir los siguientes objetivos técnicos:
    - Saber colocar y salir de tacos
    - Saber correr ordenado y con soltura
    - Conocimiento de ejercicios de gimnasio
    - Entrar a primera valla sin dudar
    - Mostrar valentía y decisión frente a la valla
    - Llegar a 3 pasos en vallas cortas
    - Tener rítmica constante en vallas largas
    - Tener cierta soltura con la pierna “mala”



- **Grupo de Saltos: Longitud, triple y altura Sub 18 y Sub 20:**
  - Estar Federado y compitiendo activamente.
  - Nivel Campeonato de Madrid y/o España a nivel individual.
  - Asistencia total a entrenamientos: 4/5 días por semana.
  - Implicación y compromiso con el grupo y el entrenador.
  - Cumplir los siguientes objetivos técnicos:
    - Distingue las fases de los saltos y las realiza durante la ejecución
    - Saber correr ordenado y con soltura
    - Sabe hacer ejercicios de batidas con ambas piernas
    - Coordina ejercicios básicos de saltos sobre vallas
    - Tiene ciertos conocimientos de gimnasio
  
- **Grupo de Saltos: Longitud, triple y altura Sub 23 y absoluto:**
  - Estar Federado y compitiendo activamente.
  - Nivel Campeonato de Madrid y/o España a nivel individual.
  - Asistencia total a entrenamientos: 5 días por semana.
  - Implicación y compromiso con el grupo y el entrenador.
  - Cumplir los siguientes objetivos técnicos:
    - Saber realizar un talonamiento distinguiendo las fases de la carrera de aproximación del salto.
    - Sabe realizar saltos coordinando batida, vuelo y caída\* (\*excepto altura) con soltura.
    - Sabe realizar ejercicios específicos de carrera, batida, vuelo y caída\* (\*excepto altura) de forma fluida.
    - Sabe correr ordenado y con soltura.
    - Coordina ejercicios de multisaltos con y sin vallas.
    - Sabe realizar ejercicios específicos de gimnasio orientado al atletismo.
  
- **Grupo de Pértiga:**
  - Estar Federado y compitiendo activamente.
  - Nivel Campeonato de Madrid y/o España a nivel individual.
  - Asistencia total a entrenamientos: 3 días por semana presenciales con el entrenador + los días que mande entrenamiento por cuenta propia.
  - Implicación y compromiso con el grupo y el entrenador.
  - Cumplir los siguientes objetivos técnicos:
    - Saber realizar la fase de carrera con pértiga.
    - Saber presentar la pértiga.



- Saber batir con la pértiga.
  
- **Grupo de Lanzamientos:**
  - Estar Federado y compitiendo activamente.
  - Nivel Campeonato de Madrid y/o España a nivel individual.
  - Asistencia total a entrenamientos: entre 4 y 6 días por semana según el requerimiento del entrenador.
  - Implicación y compromiso con el grupo y el entrenador.
  - Cumplir los siguientes objetivos técnicos:
    - Saber realizar lanzamiento completo de la modalidad en la que se quiera especializar.
  
- **Grupos de Fondo:**
  - Estar Federado y compitiendo activamente.
  - Nivel Campeonato de Madrid y/o España a nivel individual.
  - Asistencia total a entrenamientos: 4 a 6 días por semana según edad y requerimiento de entrenadores.
  - Implicación y compromiso con el grupo y el entrenador.