

CIRCULAR 154-2026

XORNADA DE FORMACIÓN TÉCNICA DE ESPECIALIZACIÓN E SEGUIMIENTO DE FONDO

A Federación Galega de Atletismo (FGA) e a Real Federación Española de Atletismo (RFEA), no eido do Programa Nacional de Tecnificación Deportiva (PNTD) para 2026 da RFEA, coa colaboración do Concello de Pereiro de Aguiar, organizan a seguinte Xornada Técnica de Especialización e Seguemento de Fondo.

Data:	27 de setembro de 2026
Horario:	9:45 a 18:00 horas (xantar incluído)
Lugar:	Pista de atletismo Josefina Salgado : https://maps.app.goo.gl/aYTzt9HwDauCmGeJ6

Coordinador da xornada Delegado de protección e salvagarda	Ignacio Castro Santos
Adestrador Especializado RFEA	Juan Manuel del Campo Vecino

Obxectivo da xornada:

- Manter un patrón técnico estable e económico baixo fatiga prolongada
- Consolidar a técnica en condicións de ritmo controlado e de fatiga acumulada

Distribución horaria da xornada:

9:45 a 10:00	Recepción	Recepción de atletas e adestradores por parte do coordinador da xornada
10:00 a 11:30	Sesión teórica	Traballo de forza para corredores de fondo sub16 e sub18
11:30 a 13:00	Sesión práctica 1	Coordinación e técnica de carreira
13:30-15:00	Xantar e descanso	
15:15 a 16:15	Charla para atletas e adestradores	Ponencia "Motivación e distrúe a longo prazo"
16:15 a 17:45	Sesión práctica 2	Traballo de ritmos ou ximnasio
18:00	Clausura	Finalización da xornada

A confirmación de asistencia ou renuncia realizárase a través da seguinte ligazón:
<https://forms.gle/bS74kc4qeWk3GPgk7> antes das 20:00 horas do martes 22 de setembro:

RELACIÓN PROVISIONAL DE ATLETAS E ADESTRADORES PARTICIPANTES NA SESIÓN

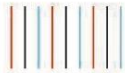
ATLETA	CLUB	NACEMENTO	ADESTRADOR
Sabela Castelo López	OUROR	2009	Carlos Landín García
Paula Fernández Perez	SGPPO	2009	Manuel Hurtado Sanjurjo
Xoana Rodil Illobre	SDCC	2011	José Manuel García Estévez
Mencia Álvarez Velasco	GANLU	2011	-
Daniela Bayón Diz	CAMPO	2012	-
Irene García Nebril	FRRC	2012	Marcelino Luis Rodriguez Serantes
Lía Núñez Carrascal	LUELU	2012	José García Alvariño
Amelia Carrillo Melón	ESCLU	2012	Rubén García Piñeiroa
Alejandro Santos Adrover	SGPPO	2009	Humberto Martóñez Corbacho
Pablo Vázquez Maiztegui	NAOC	2009	-
Mario Lorenzo Ferreiro	OUROR	2009	Santiago Saco Rivera
Guillermo Ortigueira Rivera	NAOC	2011	-
Samuel Tallón Blanco	FRRC	2011	Marcelino Luis Rodriguez Serantes
Brais Rey Neira	ESTPO	2011	Marcos Otero Rodriguez
Sergio Silva Souto	SDTPO	2012	Javier Sierpes Silva
RESERVAS			
Laura Porto Patiño	BAIPO	2009	-
Marcos Rial Lemos	RCVPO	2010	Manuel Martínez Ageitos
Darío Rodríguez Pérez	RIBLU	2011	-

CONFIRMACIÓNS: Todos os atletas e adestradores convocados (incluídos os reservas) deben confirmar a súa participación na actividade completando a ligazón. Se non se recibe confirmación, seleccionaranse outros atletas dos reservas que confirmaron. Os adestradores sen licenza de adestrador/monitor en 2026 non poderán participar.

Ademais, os adestradores con licenza nacional ou autonómica da Federación Galega de Atletismo (FGA), aínda que non teñan atletas programados para esta sesión, poderán solicitar a súa participación na xornada presentando unha solicitude dentro do prazo de confirmación mencionado anteriormente a tecnificacion@atletismo.gal. O Comité Técnico da FGA deberá considerar a súa participación relevante para o deporte dentro das súas respectivas rexións para as categorías Sub-16 e Sub-18.



**Federación
Galega de
Atletismo**



CIRCULAR

Praza Agustín Díaz, s/n - 15008 - A Coruña.
T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal
atletismo.gal - carreirasgalegas.com C.I.F. G15103500



DEPORTE
GALEGO

**RFEA
ATLETISMO**

Todos os adestradores persoais e convidados que participen na Conferencia deberán ter completado o Curso Mundial de Protección do Atletismo (Curso de Conceptos Básicos de Protección).

Curso de Protección da W.A.: <https://elearning.worldathletics.org/access/login>

Ademais, deberán presentar o certificado de finalización do curso antes da Conferencia a través da seguinte ligazón. Se non o fan antes do martes anterior á Conferencia, serán excluídos para a participación, a menos que o certificado xa fose presentado.

Adxuntar certificado de finalización do curso: <https://rfea.typeform.com/to/MkaulHyr>

TRANSPORTE: Os atletas seleccionados desprazaranse á actividade pola súa conta.

Os adestradores seleccionados deben informar ao coordinador da actividade, no mail tecnificacion@atletismo.gal, os seus plans de transporte co fin de non incurrir en gastos de desprazamento innecesarios.

Todos os atletas e adestradores irán directamente ás instalacións designadas na data e hora indicadas.

GASTOS DE DESPRAZAMENTO

A federación poderá financiar os gastos de desprazamento dos participantes, Para elo, deberase cumprimentar o xustificante que se atopa na seguinte ligazón: <https://atletismo.gal/desplazamiento-pntd/>

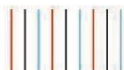
Dito xustificante débese enviar a tecnificacion@atletismo.gal, xunto cun ticket de repostaxe de combustible con data o día da xornada. Os gastos de peaxe non serán abonados. Dita documentación deberase enviar con data límite tres días despois da realización da xornada. Pasado dito prazo, non se aboarán desprazamentos.

Ademáis, os desprazamentos deberanse axustar ás necesidades por zonas. Desta forma, evitárase presentar varios gastos de desprazamento dunha mesma localidade, se isto se pode evitar viaxando acompañados.

É obrigatorio que todos os participantes menores de 18 anos presenten o formulario de autorización, que se atopa ao final desta circular, ao coordinador da actividade para poder participar:



**Federación
Galega de
Atletismo**



CIRCULAR

Praza Agustín Díaz, s/n - 15008 - A Coruña.
T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal
atletismo.gal - carreirasgalegas.com C.I.F. G15103500



**DEPORTE
GALEGO**



HOJA DE AUTORIZACIÓN (solo para atletas menores de edad)

Don/Doña _____,

con D.N.I. nº _____ como padre/madre/tutor responsable

del atleta _____, menor de edad:

AUTORIZO a mi hijo a acudir y participar en la actividad antes descrita bajo el acompañamiento y tutela de los técnicos designados y publicados por la FEDERACIÓN GALEGA DE ATLETISMO.

Asimismo, declaro que tanto el menor autorizado como el abajo firmante conocemos y aceptamos las normas de convivencia y disciplina de dicha actividad y doy MI CONSENTIMIENTO para:

- que en caso de urgencia los Servicios Médicos oportunos realicen reconocimiento médico y el tratamiento de cualquier proceso crónico o agudo que pueda padecer el menor durante la actividad.
- que en caso de indisciplina grave se estudien las medidas de corrección y el eventual regreso a casa antes de la finalización prevista de la actividad.
- que salga del recinto del alojamiento/comida en los periodos previstos de descanso durante la actividad, por la localidad donde se celebra la misma, previa autorización del responsable de esta.

Firmado: _____

En _____, a _____ de _____ de _____

Teléfonos de contacto de los padres durante la concentración:

Teléfonos de contacto: _____ / _____

Consiento expresamente a la Real Federación Española de Atletismo (en adelante RFEA), con domicilio en Calle Virgilio 2, Ciudad de la Imagen, Pozuelo de Alarcón, Madrid 28223 y a la Federación Galega de Atletismo 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 y www.atletismo.gal

-Los sitios web y/o perfiles en redes sociales de RFEA y FGA, la Intranet de RFEA y de la FGA y cualquier sitio web perteneciente a sociedades debidamente autorizadas por RFEA y FGA, en particular los medios de comunicación y patrocinadores de RFEA y FGA que vayan a informar del Evento.

Confirmando estar informado de las políticas, protocolos y códigos de conducta de Salvaguardia y Protección de la RFEA, y de la existencia de una delegada de protección de la RFEA, aandres@rfea.es.

A Coruña, 10 de setembro de 2026

Yolanda González Fernández
Secretaria Xeral da Federación Galega de Atletismo