

El **Club Atletismo Perceiana-Extremadura (CAPEX)** establece los siguientes servicios, normas, premios y ayudas para todos sus atletas durante la temporada 2015/2016:

### **1. ENTRENADOR PROFESIONAL.**

Los atletas del CAPEX tienen un servicio de entrenador profesional totalmente gratuito (Entrenador Nacional de Atletismo y Licenciado en Ciencias del Deporte).

### **2. MEDIOS DE ENTRENAMIENTO.**

El Capex ofrece mejorar las condiciones de entrenamiento a los atletas:

- ⊗ Seguimiento de fisioterapeuta-osteópata.
- ⊗ Pista de Atletismo de 6 calles.
- ⊗ 2 Gimnasios.
- ⊗ Barra de halterofilia.
- ⊗ Cámara de grabación.
- ⊗ Vallas y obstáculos oficiales (ría incluida).
- ⊗ Pesos, disco, jabalinas y martillos oficiales.
- ⊗ Jaula y 4 círculos de lanzamiento.
- ⊗ Pértigas.
- ⊗ 2 Foso de saltos.
- ⊗ Tacos de salida.
- ⊗ Minivallas de entrenamiento.
- ⊗ Trineos.
- ⊗ Cinturones lastrados.
- ⊗ Chalecos lastrados.
- ⊗ Tobilleras y muñequeras lastradas.



**Lourdes Maldonado**

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

[www.dieteticaybienestar.com](http://www.dieteticaybienestar.com)

Cita Previa: 605 856 855

- ⊗ Gomas.
- ⊗ Poleas de supervelocidad.
- ⊗ Bancos de impulsión.
- ⊗ Bancos pliométricos.
- ⊗ Balones medicinales.
- ⊗ Fitball.
- ⊗ Bandas de latex.

### **3. EQUIPO DE AYUDA AL ENTRENAMIENTO.**

**FISIOTERAPIA-OSTEOPATÍA.** El Club ofrece a través de su Cuerpo Médico (Miguel Ángel Rodríguez Cañas) un seguimiento constante. Además en caso de necesidad de servicios de fisioterapia y osteopatía tenemos un precio especial:

- ⊗ 14€/sesión. Exploración y manipulación.
- ⊗ 10€/sesión. Masaje.

#### **PODOLOGÍA**

#### **PSICOLOGÍA**

#### **NUTRICIÓN**

- ⊗ Estudio antropométrico gratuito a cualquier socio del club.
- ⊗ Sesión para deportistas del club con dieta adaptada al plan de entrenamiento (20% descuento) 16€ la sesión.
- ⊗ Tarifa plana de un mes para deportistas del club adaptada al plan de entrenamiento con 4 sesiones y una dieta para cada semana (30% descuento) 56€. 14€ la sesión.
- ⊗ Sesión para socios del club (10% descuento) 18€ la sesión.



## **Lourdes Maldonado**

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

[www.dieteticaybienestar.com](http://www.dieteticaybienestar.com)

Cita Previa: 605 856 855

#### **4. LICENCIAS ATLETAS.**

Se pueden dar dos situaciones al inicio de temporada:

1) ATLETAS CON BECA DE TECNIFICACIÓN: están exentos de abonar la licencia 2016 en el mes de octubre de 2015 y las condiciones vienen explicadas más adelante.

2) ATLETAS NO BECADOS: tendrán que abonar la licencia federativa 2016 durante el mes de octubre de 2015 (el pago se realizará por domiciliación bancaria).

Los ATLETAS NO BECADOS recuperarán el valor de la licencia al finalizar la temporada si consiguen la beca durante el año o cumplen lo siguiente (en función del presupuesto de la temporada):

a) ATLETAS DE PISTA:

- Presentación del Club.
- 3 Jornadas de la Liga de club regional pista AL.
- 3 jornadas de la Liga clubes nacional de 1ª división.
- Elegir 2 Campeonatos de Extremadura: Cross, Invierno y verano.
- 3 Controles de marca o jornada de liga de cross con fechas elegidas por el atleta.

b) ATLETAS DE CROSS Y RUTA:

- Presentación del Club.
- 4 Jornadas de la liga de Cross.
- Elegir 1 Campeonato de Extremadura: Cross, Invierno y verano.
- Elegir 1 Campeonato de Extremadura de: Cross, Maratón, media Maratón, Pista Invierno o verano.
- Elegir 3 pruebas entre: cross, controles de pista, ligas de clubes de pista y pruebas de ruta federadas.
- Si el atleta es convocado a la Liga Regional o Nacional de clubes de pista debe asistir.



### **Lourdes Maldonado**

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

[www.dieteticaybienestar.com](http://www.dieteticaybienestar.com)

Cita Previa: 605 856 855

## **5. ROPA DEPORTIVA.**

Se pueden dar dos situaciones al inicio de temporada:

1) **NUEVOS ATLETAS CON BECA DE TECNIFICACIÓN:** se les entrega un paquete de ropa nueva por valor de 112,50€, se debe cumplir con los criterios de la beca de tecnificación.

2) **ATLETAS NO BECADOS:** tendrán que abonar el valor de la ropa, pero pueden recuperarlo si consiguen la beca durante el año (el pago se realizará durante el mes de octubre por domiciliación bancaria).

## **6. DESPLAZAMIENTO A COMPETICIONES.**

Los desplazamientos del equipo se realizarán en Autobús.

Se establece las siguientes ayudas por desplazamiento **a competiciones importantes** en coche particular dentro de la Comunidad Autónoma o provincias colindantes (previa autorización del Director Deportivo y siempre que se presente las facturas de forma correcta):

- ⊗ Coche con 3 o más personas: **0.13€/km.**
- ⊗ Coche con menos de 3 personas: **0.11€/km.**

## **7. CAMPEONATOS DE ESPAÑA.**

El club correrá con todos los gastos ocasionados por la asistencia de un atleta a un Campeonato de España con la mínima exigida (no se acepta los repescados). Se cubrirá desplazamiento, alojamiento y manutención según las dietas establecidas en el RRI. El club designará un entrenador o delegado para dicho campeonato y se le cubrirán los gastos. El club decidirá el plan de viaje, pero como máximo se cubrirán dos noches de alojamiento. Por supuesto, no será abonado nada que no esté debidamente facturado.



**Lourdes Maldonado**

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

[www.dieteticaybienestar.com](http://www.dieteticaybienestar.com)

Cita Previa: 605 856 855

Si un atleta es repescado sin mínima, éste se paga los gastos. Pero si el atleta consigue la mínima en dicho campeonato, el club le abonará todos los gastos en las mismas condiciones que marca este reglamento.

Sólo se cubrirá la asistencia a dos grandes campeonatos (incluido internacionales)

En los casos concretos de atletas veteranos, será requisito indispensable, para beneficiarse de dicha ayuda, acreditar una marca superior a 800 puntos en la prueba en la que participará.

## **8. CAMPEONATOS INTERNACIONALES.**

Las ayudas a Campeonatos Internacionales deben ser con la mínima exigida.

En los casos concretos de atletas veteranos, será requisito indispensable, para beneficiarse de dicha ayuda, acreditar una marca superior a 900 puntos en la prueba en la que participará.

Sólo se cubrirá la asistencia a dos grandes campeonatos (incluido c. España)

Se cubrirá desplazamiento, alojamiento y manutención según las dietas establecidas en el RRI, siempre que esté todo debidamente facturado. Si los gastos excedieran de 600€, éste será el máximo de ayuda autorizada.

## **9. SISTEMA DE PREMIOS.**

### **9.1. BECA DE TECNIFICACIÓN CAPEX.**

Los **criterios** que se tendrán en cuenta para la inclusión de los atletas en este programa son los siguientes:

✓ Que los/as atletas que durante la temporada 2014/2015 hayan conseguido marcas en las pruebas citadas posteriormente según tabla IAAF (Edición 2011) con los siguientes valores o superiores:



**Lourdes Maldonado**

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

[www.dieteticaybienestar.com](http://www.dieteticaybienestar.com)

Cita Previa: 605 856 855

- Hombres 750 puntos.
- Mujeres 720 puntos.
- Los lanzadores de cadetes a junior 700 puntos con los pesos de sus categorías
- Los pertiguistas masculinos 700 puntos.
- Las pertiguistas femeninas 650 puntos.
- Los lanzadores promesas y absolutos 600 puntos con artefactos de categoría absoluta.
- Las lanzadoras de disco, martillo y jabalina promesas y absolutas 550 puntos con artefactos de categoría absoluta.

✓ Que los/as atletas que durante la temporada 2015/2016 logren una marca en las pruebas citadas en esta circular según tabla IAAF (Edición 2011) con los valores citados anteriormente.

✓ Que los/as atletas beneficiarios de esta ayuda deberán ratificar sus marcas durante la presente temporada.

✓ El plazo para la consecución de marcas que den derecho a esta beca finaliza el día 31 de julio para los chicos y de la fase final de 1ª división para las chicas.

**Beneficios de la Beca de Tecnificación CAPEX.** A l@s atletas que reúnan algunos de estos requisitos, se les concederá una beca económica, que ascenderá a la cuantía final de la suma de su licencia (excepto atletas de categoría cadete y juvenil que entrenen en Villafranca). Para los nuevos atletas, además se les proporcionará la de material deportivo correspondiente valorado en 112,50€.

**Obligaciones** de l@s atletas. Los atletas beneficiados por esta ayuda se comprometen a cumplir los siguientes puntos, salvo causas suficientemente justificadas o lesiones debidamente acreditadas:



**Lourdes Maldonado**

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

[www.dieteticaybienestar.com](http://www.dieteticaybienestar.com)

Cita Previa: 605 856 855

1. Participar en las 9 competiciones obligatorias según el RRI del Club.

- Tres jornadas de 1ª División (3)
- Jornadas de la Liga Regional de clubes pista AL.(3)
- Campeonatos de Extremadura (elegir 2): Cross, Invierno y verano.
- Controles de marca, competiciones de campo a través (entre ellas el “Gran Premio de Cáceres”) o medias maratones o maratones federadas con fechas elegidas por el atleta, entre 1 y 6 en función de que el atleta sea convocado o no a las jornadas de liga.

2. Asistir a todas las competiciones por equipos a las que pudieran ser convocados.

3. Acudir a la Presentación del Club.

4. Formar parte del club durante al menos las temporadas 2014/2015 y 2015/2016\*.

5. Colaborar con el CAPEX en las diferentes actividades de promoción y fomento de la práctica deportiva que lleve a cabo.

6. Prestar su imagen al Club y a los patrocinadores del Programa.

*\*En caso de pertenecer una sola temporada, el atleta deberá de devolver el valor económico del material deportivo.*

**Pagos.** A los atletas con marcas acreditadas de la temporada 2014/2015, se ejecutará durante el mes de octubre para el abono de la licencia. Los atletas que lo consigan durante la presente temporada, se le abonará al final de la misma.

**Pérdidas de la Beca.**

1. L@s atletas que no cumplan con las obligaciones citadas en esta circular.

2. L@s atletas que no ratifiquen sus marcas durante la temporada 2015-16 según los criterios de la circular.



## Lourdes Maldonado

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

[www.dieteticaybienestar.com](http://www.dieteticaybienestar.com)

Cita Previa: 605 856 855

3. Los atletas que no ratifiquen sus marcas pero cumplan con las competiciones obligatorias, podrán beneficiarse de la ayuda en concepto de licencia.

4. La pérdida de la Beca por un atleta derivará en el reintegro de las cantidades percibidas por ésta.

**Beneficiarios.** El listado de personas beneficiarias de la Beca de Tecnificación CAPEX se actualizará permanentemente durante toda la temporada a medida que l@s atletas cumplan los criterios.

## 9.2. PREMIOS POR MARCAS

Se establece una prima fija al atleta que acredite una marca durante la temporada 2015/2016\* que tenga un valor determinado en la tabla de puntos de la IAAF (edición 2011):

### CATEGORÍA MASCULINA

#### VELOCISTAS - MEDIO FONDO - MARCHA - LONGITUD

PUNTOS	100	200	400	800	1500	5KM MARCHA	LONGITUD	PREMIO
MAS DE 1100	10.31 -	20.77 -	46.20 -	1:47.42 -	3:40.44 -	19:41	7.88 -	500 €
1050-1099	10.46 - 10.32	21.11 - 20.78	47.00 - 46.21	1:49.18 - 1:47.46	3:44.22 - 3:40.52	21:02 - 19:42	7.65 - 7.87	450 €
1000-1049	10.62 - 10.47	21.46 - 21.12	47.83 - 47.01	1:51.02 - 1:49.22	3:48.17 - 3:44.30	21:03 - 20:22	7.40 - 7.64	400 €
950-999	10.79 - 10.62	21.82 - 21.47	48.67 - 47.84	1:52.87 - 1:51.03	3:52.14 - 3:48.18	21:46 - 21:04	7.16 - 7.39	350 €
900-949	10.95 - 10.78	22.18 - 21.83	49.53 - 48.68	1:54.76 - 1:52.88	3:56.22 - 3:52.15	22:30 - 21:47	6.92 - 7.15	250 €
850-899	11.13 - 10.96	22.56 - 22.19	50.42 - 49.54	1:56.70 - 1:54.79	4:00.41 - 3:56.23	23:14 - 22:31	6.68 - 6.91	150 €
800-849	11.30 - 11.14	22.95 - 22.57	51.33 - 50.43	1:58.72 - 1:56.73	4:04.73 - 4:00.42	24:01 - 23:14	6.43 - 6.67	75 €

#### VALLISTAS - FONDO - 3.000MO - TRIPLE SALTO

PUNTOS	110M VALLAS	400M VALLAS	3000	3000M OBST	TRIPLE SALTO	PREMIO
MAS DE 1075	13.95 -	51.03 -	7:56.64 -	8:40.69 -	16.27 -	500 €
1025-1074	14.23 - 13.96	52.11 - 51.05	8:05.19 - 7:56.81	8:52.43 - 8:40.92	15.80 - 16.26	450 €
975-1024	14.53 - 14.24	53.24 - 52.11	8:14.12 - 8:05.36	9:04.70 - 8:52.67	15.33 - 15.79	400 €
925-974	14.83 - 14.54	54.40 - 53.25	8:23.10 - 8:14.13	9:17.05 - 9:04.71	14.86 - 15.32	350 €
875-924	15.13 - 14.84	55.55 - 54.40	8:32.33 - 8:23.11	9:29.74 - 9:17.06	14.42 - 14.85	250 €
825-874	15.45 - 15.14	56.75 - 55.56	8:41.83 - 8:32.34	9:42.79 - 9:29.75	13.92 - 14.41	150 €
775-824	15.77 - 15.46	57.99 - 56.76	8:51.63 - 8:41.84	9:56.24 - 9:42.80	13.45 - 13.91	75 €

#### ALTURA MASCULINO



**Lourdes Maldonado**

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

[www.dieteticaybienestar.com](http://www.dieteticaybienestar.com)

Cita Previa: 605 856 855



PUNTOS	ALTURA	PREMIO
MÁS DE 1050	2.18 -	500 €
1000-1049	2.13 - 2.17	450 €
950-999	2.07 - 2.12	400 €
900-949	2.01- 2.06	350 €
850-899	1.95 2.00	250 €
800-849	1.90 - 1.94	150 €
750-799	1.84 - 1.89	75 €

## PÉRTIGA MASCULINO

PUNTOS	PERTIGA	PREMIO
MAS DE 1000	5.09 -	500 €
950-999	4.91 - 5.08	450 €
900-949	4.72 - 4.90	400 €
850-899	4.54 - 4.71	350 €
800-849	4.35 - 4.53	250 €
750-799	4.17 - 4.34	150 €
700-749	3.98 - 4.16	75 €

## DISCO-PESO MASCULINO

PUNTOS	DISCO	PESO	PREMIO
MÁS DE 975	55.62 -	17.56 -	500 €
925-974	52.88 - 55.56	16.72 - 17.55	450 €
875-924	50.08 - 52.82	15.87 - 16.71	400 €
825-874	47.33 - 50.07	15.02 - 15.86	350 €
775-824	44.58 - 47.32	14.18 - 15.01	250 €
725-774	41.83 - 44.57	13.33 - 14.17	150 €
675-724	39.07 - 41.82	12.49 - 13.32	75 €

## MARTILLO-JABALINA MASCULINO

PUNTOS	MARTILLO	JABALINA	PREMIO
MÁS DE 850	58.13 -	63.13 -	500 €
800-849	54.83 - 58.07	59.55 - 63.06	450 €
750-799	51.46 - 54.76	55.88 - 59.47	400 €
700-749	48.15 - 51.45	52.29 - 55.87	350 €
650-699	44.84 - 48.14	48.69 - 52.28	250 €
600-649	41.52 - 44.84	45.08 - 48.68	150 €
550-599	38.20 - 41.51	41.47 - 45.07	75 €



**Lourdes Maldonado**

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

[www.dieteticaybienestar.com](http://www.dieteticaybienestar.com)

Cita Previa: 605 856 855

## CATEGORÍA FEMENINA

### VELOCISTAS - LONGITUD

PUNTOS	100	200	400	LONGITUD	PREMIO
MAS DE 1100	11.51 -	23.48 -	52.93 -	6.53 -	500 €
1050-1099	11.79 - 11.52	24.09 - 23.51	54.40 - 52.96	6.30 - 6.52	450 €
1000-1049	12.07 - 11.80	24.70 - 24.10	55.91 - 54.43	6.06 - 6.29	400 €
950-999	12.36 - 12.08	25.33 - 24.71	57.46 - 55.92	5.82 - 6.05	350 €
900-949	12.66 - 12.37	25.98 - 25.34	59.04 - 57.47	5.59 - 5.81	250 €
850-899	12.96 - 12.67	26.64 - 25.99	1:00.68 - 59.05	5.36 - 5.58	150 €
800-849	13.28 - 12.97	27.32 - 26.65	1:02.36 - 1:00.69	5.12 - 5.35	75 €

### VALLISTAS - MEDIO FONDO - 3000M OBSTÁCULOS - TRIPLE SALTO

PUNTOS	110M VALLAS	400M VALLAS	800	1500	3000M OBST	TRIPLE SALTO	PREMIO
MAS DE 1075	13.62 -	58.17 -	2:04.50 -	4:16.76 -	10:08.58 -	13.79 -	500 €
1025-1074	14.05 - 13.63	59.89 - 58.17	2:07.45 - 2:04.56	4:23.42 - 4:16.76	10:29.79 - 10:09.00	13.31 - 13.78	450 €
975-1024	14.48 - 14.06	1:01.62 - 59.93	2:10.48 - 2:07.51	4:30.25 - 4:23.56	10:51.53 - 10:30.22	12.83 - 13.30	400 €
925-974	14.92 - 14.49	1:03.40 - 1:01.63	2:13.59 - 2:10.49	4:37.26 - 4:30.26	11:13.83 - 10:51.52	12.36 - 12.82	350 €
875-924	15.37 - 14.93	1:05.22 - 1:03.41	2:16.78 - 2:13.60	4:44.46 - 4:37.27	11:36.74 - 11:13.84	11.87 - 12.35	250 €
825-874	15.83 - 15.38	1:07.10 - 1:05.23	2:20.06 - 2:16.79	4:51.87 - 4:44.47	12:00.32 - 11:36.75	11.38 - 11.86	150 €
775-824	16.31 - 15.84	1:03.22 - 1:07.11	2:23.44 - 2:20.07	4:59.50 - 4:51.88	12:24.63 - 12:00.33	10.89 - 11.37	75 €

### 3.000M-5KM MARCHA FEMENINO

PUNTOS	3000 M	5KM MARCHA	PREMIO
MÁS DE 1050	9:16.92 -	23:05	500 €
1000-1049	9:32.42 - 9:17.22	24:01 - 23:06	450 €
950-999	9:48.31 - 9:32.73	24:59 - 24:03	400 €
900-949	10:04.62 - 9:48.32	25:58 - 25:00	350 €
850-899	11:48.45 - 10:04.63	26:59 - 25:59	250 €
800-849	10:38.67 - 11:48.46	28.02 - 27.00	150 €
750-799	10:56.50 - 10:38.68	29.07 - 28.03	75 €

### ALTURA FEMENINA



**Lourdes Maldonado**

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

[www.dieteticaybienestar.com](http://www.dieteticaybienestar.com)

Cita Previa: 605 856 855

PUNTOS	ALTURA	PREMIO
MÁS DE 1000	1.80 -	500 €
950-999	1.75 - 1.79	450 €
900-949	1.70 - 1.74	400 €
850-899	1.64 - 1.69	350 €
800-849	1.59 - 1.63	250 €
750-799	1.54 - 1.58	150 €
700-749	1.49 - 1.53	75 €

### PÉRTIGA FEMENINO

PUNTOS	PERTIGA	PREMIO
MÁS DE 975	4.11 -	500 €
925-974	3.94 - 4.10	450 €
875-924	3.78 - 3.93	400 €
825-874	3.62 - 3.77	350 €
775-824	3.45 - 3.61	250 €
725-774	3.28 - 3.44	150 €
675-724	3.12 - 3.27	75 €

### PESO FEMENINA

PUNTOS	PESO	PREMIO
MÁS DE 900	15.46 -	500 €
850 - 899	14.64 - 15.45	450 €
800 - 849	13.81 - 14.63	400 €
750-799	12.98 - 13.80	350 €
700-749	12.15- 12.97	250 €
650-699	11.32 - 12.14	150 €
600-649	10.49 - 11.31	75 €

### MARTILLO - JABALINA - DISCO FEMENINA

PUNTOS	MARTILLO	JABALINA	DISCO	PREMIO
MÁS DE 800	51.77 -	45.78 -	45.20 -	500 €
750 799	48.66 - 51.71	43.01 - 45.73	42.47 - 45.15	450 €
700 - 749	45.54 - 48.59	40.24 - 42.96	39.73 - 42.41	400 €
650-699	42.41 - 45.53	37.47 - 40.23	36.99 - 39.72	350 €
600-649	39.28 - 42.40	34.69 - 37.46	34.25 - 36.98	250 €
550-599	36.15 - 39.27	31.91 - 34.68	31.50 - 34.24	150 €
500-549	33.01 - 36.14	29.12 - 31.90	28.75 - 31.49	75 €

\* Solamente serán tenidas en cuenta las marcas realizadas en pruebas valederas para los estadios.



**Lourdes Maldonado**

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

[www.dieteticaybienestar.com](http://www.dieteticaybienestar.com)

Cita Previa: 605 856 855

\* El plazo para la consecución de marcas que den derecho a obtener primas finalizará finaliza el día 31 de julio para los chicos y de la fase final de 1ª división para las chicas.

### 9.3. PREMIOS POR OBJETIVOS

Se establece las siguientes cuantías económicas para el equipo de 1ª División Masculina en Primera División:

- ⊗ Permanencia Primera División: 1800€. Las cantidades serán a repartir entre l@s atletas que representasen al club en las tres jornadas de 1ª división y **entre los entrenadores de estos atletas**. Se dividirá entre el número total de puntos conseguidos por el club y cada atleta recibirá una cantidad en función de los puntos conseguidos. **Los entrenadores recibirán 1 punto por cada atleta que aporte al equipo.**

Se establece las siguientes cuantías económicas para el equipo de 2ª División Femenina:

- ⊗ 1er puesto en la fase de ascenso: 3000€
- ⊗ 2º puesto en la fase de ascenso: 2000€
- ⊗ 3º puesto en la fase de ascenso: 1500€
- ⊗ 4º puesto en la fase de ascenso: 500€

Las cantidades serán a repartir entre l@s atletas que representasen al club en la fase de ascenso a 1ª división y **entre los entrenadores de estos atletas**. Se dividirá entre el número total de puntos conseguidos por el club y cada atleta recibirá una cantidad en función de los puntos conseguidos en esa fase de ascenso. **Los entrenadores recibirán 1 punto por cada atleta que aporte al equipo.**



**Lourdes Maldonado**

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

[www.dieteticaybienestar.com](http://www.dieteticaybienestar.com)

Cita Previa: 605 856 855

#### 9.4. PREMIOS POR PUNTOS EN LAS JORNADAS DE 1ª DIVISIÓN MASCULINA

- ⊗ Prima de 600€ para la última jornada y de 300€ para cada una de las dos primeras jornadas de 1ª división. Se repartirá por los puntos que consiga cada atleta **y sus entrenadores**.

#### 9.5. PREMIOS POR PUNTOS EN LA FASE DE ASCENSO A 1ª FEMENINA.

400€ mujeres a repartir por los puntos que consiga cada atleta en la Fase de Ascenso **y entre sus entrenadores**.

#### 9.6. PREMIOS POR SISTEMA DE PUNTUACIÓN.

Se estipula una cantidad de **1.000€** a repartir **entre atletas y entrenadores** en función de los puntos conseguidos por cada uno.

- ⊗ Premio por asistir a algún Campeonato de España Individual de cualquier categoría o C. de España Universitario de **25 puntos** (será requisito imprescindible haber logrado la mínima establecida). No será considerados aquellos Campeonatos dónde no haya establecidas marcas mínimas.



**Lourdes Maldonado**

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

[www.dieteticaybienestar.com](http://www.dieteticaybienestar.com)

Cita Previa: 605 856 855

⊗ Premio por la posición obtenida en los Campeonatos de España Individual, C. de España Universitario de cualquier categoría de cross, pista o ruta: 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º, 7º y 8º son **100, 90, 80, 70, 60, 50, 40 y 30 puntos**.

⊗ Premio por asistir a Campeonatos de España con la Selección Extremeña Absoluta de **10 puntos** (incluido gasto de gasolina).

⊗ Premio por Récord de Extremadura de **100 puntos**.

⊗ Premio por conseguir un Récord Absoluto del club de **50 puntos**.

⊗ Se establece un premio por realizar marca personal en una prueba de **5 puntos**.

⊗ Premio por la posición obtenida en Campeonatos de Extremadura Absolutos de cross, pista o ruta: 1º, 2º, 3º y 4º son **15, 12, 10 y 8 puntos** respectivamente.

⊗ Se establecen los siguientes premios para cada componente del equipo según la posición obtenida por éste en su categoría en los Campeonatos de Extremadura de Cross: 1º, 2º y 3º son **10, 8 y 6 puntos**.

⊗ Se establece un premio para el atleta que venza en su categoría en una Carrera de Campo a Través de **10 puntos**.

⊗ Se establece un premio para el atleta que venza en su categoría en una Carrera Popular Federada de **8 puntos**.

⊗ Premio por asistir a más competiciones del calendario federativo de las obligatorias:

- Fondistas y medio-fondistas **1 punto**.
- Velocistas, saltadores y lanzadores **2 puntos**.

## 9.7. PREMIOS POR LIGA DE CLUBES REGIONAL DE PISTA.



**Lourdes Maldonado**

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

[www.dieteticaybienestar.com](http://www.dieteticaybienestar.com)

Cita Previa: 605 856 855

Se repartirá el **100% del premio conseguido** entre atletas y entrenadores en función los puntos sumados por cada atleta:

1) Todos los atletas suman un punto por ser convocados.

2) Además se suman puntos por puestos en cada prueba: 1º 10 puntos, 2º 8 puntos, 3º 7 puntos, 4º 6 puntos, 5º 5 puntos, 6º 4 puntos, 7º 3 puntos, 8º 2 puntos.

Esta cantidad se hará efectiva cuando la federación extremeña abone el premio.

## **9.8. PREMIOS POR LIGA DE CLUBES DE CAMPO A TRAVÉS.**

Se repartirá el **100% del premio conseguido** entre atletas y entrenadores en función de los puntos sumados por cada atleta:

El premio se repartirá en función:

1) Todos los atletas suman un punto por asistir.

2) Además se suman puntos por puestos en cada prueba: 1º 20 puntos, 2º 19 puntos, 3º 18 puntos y así sucesivamente hasta el 20º 1 punto.

Esta cantidad se hará efectiva cuando la federación extremeña abone el premio.

## **10. DEBERES DE LOS ATLETAS.**

- ⊗ Todas las atletas deberán de ser socios del club (cuota anual de 10€).
- ⊗ Las atletas están obligados a asistir a la presentación oficial del club.
- ⊗ Las atletas están obligados a competir en todas las competiciones por equipos a las que sea requerida su presencia.



**Lourdes Maldonado**

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

[www.dieteticaybienestar.com](http://www.dieteticaybienestar.com)

Cita Previa: 605 856 855

- ⊗ Las atletas están obligados a realizar 9 competiciones como mínimo en la temporada como se explica anteriormente.
- ⊗ Todas las atletas deberán vestir la indumentaria oficial del club en todas las competiciones a las que asista, así como en las ceremonias de entrega de premios y los entrenamientos.
- ⊗ Las facturas deben ser entregados al Secretario Técnico según la circular que se publique para poder recibir la cuantía correspondiente.

**Toda la información facilitada en este documento, así como otra mucha que toda@ atleta deberá conocer, está recogida dentro del Reglamento de Régimen Interno del Club que se publicará en la web. El incumplimiento de alguno de sus artículos conllevará la pérdida automática de cualquier tipo de beca, premio y ayuda.**

**Director Deportivo del Capex  
José Ángel Rama García.**



**Lourdes Maldonado**

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

[www.dieteticaybienestar.com](http://www.dieteticaybienestar.com)

Cita Previa: 605 856 855