

ATLETAS POPULARES FEDERADOS 1

Este grupo está pensado para atletas que no estén dentro de la plantilla de 1ª División Masculina o 2ª División femenina, que no les es posible venir a entrenar a Villafranca de los Barros o no quieren tener el compromiso de entrenar con el resto del grupo y quieren estar entrenados por técnicos del Capex.

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

1. NORMAS POPULARES FEDERADOS.

1.- Las competiciones no son obligatorias a menos que el director deportivo convoque al atleta popular federado.

2.- Los atletas populares federados no estarán obligados a cumplir ninguna normativa de asistencia a entrenamientos.

3.- Se cobrará una cuota de socio de 10€ por temporada que transcurre del 1 septiembre al 31 de Agosto (Está será obligatoria para todo aquel que participe en cualquier actividad)

4.- Se cobrarán un total de nueve cuotas y medias (desde mitad de septiembre a junio) de 34,30€ cada una.

5.- La misma se hará a través de una entidad bancaria, girando el club un recibo a su número de cuenta. Los recibos llevarán un aumento que corresponden al servicio que nos presta el banco por la intermediación (30 céntimos).

6.- La devolución del recibo conlleva una comisión del 0,50% con un mínimo de 50 céntimos más IVA (21 %), que será incluida en el recibo una vez que sea girado de nuevo a su entidad bancaria.



Lourdes Maldonado

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

www.dieteticaybienestar.com

Cita Previa: 605 856 855

7.- En caso de causar baja, cualquier atleta tiene la obligación de avisar, al menos con **un mes de antelación** al entrenador del grupo de trabajo, teniendo que resarcir antes las deudas que vds. haya adquirido con el mismo.

8.- El correo oficial del club es perceiana.vca@gmail.com, a través de él se informará sobre todo.

9.- El proceso de inscripción se llevará a cabo a través de la página web del club: www.capex.es en la pestaña de inscripciones 2015/16.

2. 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

3. LICENCIAS ATLETAS.

Los/as atletas tendrán que abonar la licencia federativa 2016 durante el mes de noviembre de 2015 (el pago se realizará por domiciliación bancaria).



Lourdes Maldonado

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

www.dieteticaybienestar.com

Cita Previa: 605 856 855

4. ROPA DEPORTIVA.

Los/as atletas tendrán que abonar el valor de la ropa: camiseta calentamiento, equipación competición y chándal (el pago se realizará durante el mes de octubre en mano). El precio total es de 75€

5. SISTEMA DE PREMIOS.

5.1. 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€



Lourdes Maldonado

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

www.dieteticaybienestar.com

Cita Previa: 605 856 855

⊗ 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.**

5.2. 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**.

5.3. 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**.

5.4. 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 serán considerados aquellos Campeonatos donde no haya establecidas marcas mínimas.



Lourdes Maldonado

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

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**.

5.5. PREMIOS POR LIGA DE CLUBES REGIONAL DE PISTA.



Lourdes Maldonado

Farmacéutica & Nutricionista-Dietista

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.

5.6. 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.

6. DEBERES DE LOS ATLETAS.

- ⊗ 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

Cita Previa: 605 856 855

- ⊗ 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 tod@ 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

Cita Previa: 605 856 855