NORMAS GENERALES TEMPORADA 2023/2024

Circular 01/2024

A continuación, se detallan las normas generales y novedades para la temporada 2023/24 del club de atletismo Ardillas Escorial.

1. CATEGORIAS Y ENTRENAMIENTOS.

a. Categorías.

Tal y como marca la Real Federación Española de Atletismo, las categorías quedan fijadas como sigue, **pero siempre teniendo en cuenta el año de la temporada, en este caso 2024**. Es decir, hay que tomar como referencia el año 2024, no el 2023.

Por ejemplo, si mi hijo ha nacido en 2008, en 2023 sería SUB16, pero esta inscripción que aquí iniciamos es para la temporada 2024 (aunque comience en septiembre del 23) por lo que en el formulario de inscripción habrá que marcar SUB18, la cuota a pagar y la categoría en la que competirá será esa.

CATEGORIA	AÑO NACIMIENTO
SUB08	2017-2018
SUB10	2015-2016
SUB12	2013-2014
SUB14	2011-2012
SUB16	2009-2010
SUB18	2007-2008
SUB20	2005-2006
SUB23	2002-03-04
SENIOR	2001 a 34 años
MÁSTER	35 años o más

b. Entrenamientos

i. Los grupos de entrenamiento (dos) estarán dirigidos por nuestros entrenadores, Marcos y Vicente.

ii. Marcos continúa con los atletas más pequeños, que son las categorías SUB08 a SUB12 a.i.

iii. Vicente continúa con los atletas más mayores (SUB16 y posteriores).

iv. Con los SUB14 se realizará, por **exclusivos criterios técnicos marcados por los entrenadores**, una división para optimizar los grupos, por los que unos de esta categoría entrenarán con Marcos y otros con Vicente. Esto se procurará tratar personalmente con los padres de los atletas en una reunión específica.

v. Los entrenamientos oficiales **comienzan** el martes 5 de septiembre para el grupo de Vicente (en La Manguilla) y el miércoles 6 para el de Marcos (Guadarrama).

vi. El grupo de Marcos finaliza la temporada el jueves 20 de junio, mientras que el de Vicente continuará hasta una fecha por determinar en el mes de julio dependiendo de los campeonatos de España y Madrid de pista al aire libre.

vii. **NOVEDAD:** El grupo de Marcos pasa a entrenar los lunes, miércoles y jueves, en horario de 18:00 a 19:30 horas (3 días a la semana, 1,5 horas día).

viii. **NOVEDAD:** El grupo de Vicente entrenará los lunes, martes, miércoles y jueves, en horario de 18:00 a 19:30 horas (4 días a la semana, 1,5 horas día).

ix. **NOVEDAD:** Desde el inicio de temporada, **todos los miércoles** se entrenará en la pista del **polideportivo de Guadarrama**[1], en el mismo horario (18:00/19:30). El resto de entrenamientos se realizarán, como siempre, en el Parque de La Manguilla.

[1] C. de los Escoriales, 13, 28440 Guadarrama, Madrid

x. **Los SUB14, independientemente del entrenador que tengan, se ejercitarán 3 días a la semana (lunes, miércoles y jueves).**

NOTA PARA LOS NUEVOS ATLETAS: Para los atletas que se incorporen nuevos se celebrará una reunión informativa con miembros de la junta directiva y cuerpo técnico el martes 05 (grupo de Vicente) y el jueves 07 de septiembre (Marcos) en el auditorio de La Manguilla cuando comience el entrenamiento (18:00 horas).

En especial para los más pequeños, y muy especialmente para los recién llegados, es necesario que, mientras duren los entrenos, sus padres o responsables **permanezcan en las inmediaciones** de la zona de entreno por si surgiere alguna incidencia con el menor o con el entreno (fatiga, condiciones climatológicas que hagan suspenderlo o similar). Dichas novedades se transmitirán a través del grupo de WhatsApp en el que se incluirá al responsable del menor que rellene el formulario de inscripción, por lo que es importante comprobar que se nos ha incluido en el mismo una vez hecha la inscripción.

2. CUOTAS TEMPORADA 2023/2024

Durante los últimos cinco años, las cuotas del club no han experimentado cambio alguno. Con motivo de los cambios que se quieren acometer para esta temporada (un día más de entreno, asistencia a pista toda la temporada, viajes…) nos vemos obligados a realizar una pequeña subida para compensar las nuevas ventajas. Los importes por categoría son los que se indican a continuación:

<table>
<tr><th>CATEGORIA</th><th>AÑO NACIMIENTO</th><th>LICENCIA AUTONÓMICA</th><th>LICENCIA NACIONAL</th><th>SOLO LICENCIA[2]</th><th>SOLO ENTRENAMIENTOS[3]</th></tr>
<tr><td>SUB08</td><td>2017-2018</td><td>220,00 €</td><td colspan="3" rowspan="4">NO DISPONIBLE</td></tr>
<tr><td>SUB10</td><td>2015-2016</td><td>220,00 €</td></tr>
<tr><td>SUB12</td><td>2013-2014</td><td>250 €</td></tr>
<tr><td>SUB14</td><td>2011-2012</td><td>265,00 €</td></tr>
<tr><td>SUB16</td><td>2009-2010</td><td colspan="2">290,00 €</td><td rowspan="2">150,00 €</td><td rowspan="7">200,00 €</td></tr>
<tr><td>SUB18</td><td>2007-2008</td><td colspan="2">290,00 €</td></tr>
<tr><td>SUB20</td><td>2005-2006</td><td colspan="2" rowspan="4">350,00 €</td><td rowspan="4">200,00 €</td></tr>
<tr><td>SUB23</td><td>2002-03-04</td></tr>
<tr><td>SENIOR</td><td>2001 a 34 años</td></tr>
<tr><td>MÁSTER</td><td>35 años o más</td></tr>
<tr><td>SOCIO CLUB</td><td colspan="5">70,00 €</td></tr>
<tr><td>Nuevos atletas</td><td colspan="5">Cuota única de 150€ por entrenos de septiembre a diciembre. No incluye ficha federativa.</td></tr>
</table>

NOTA IMPORTANTE: Los nuevos atletas que se incorporan en septiembre al club tienen todo ese mes para entrenar y decidir si quieren apuntarse o no. En caso positivo, al importe arriba citado correspondiente a su categoría **debe de sumar 150,00€ correspondientes a los**

[2] Los atletas que se acojan a la modalidad de solo licencia o solo entrenamientos realizarán un único pago antes del 30 de noviembre de 2022.

[3] Igual que nota 1. Incluye a personas que, por ejemplo, quieren entrenar para preparar oposiciones, practicar otros deportes, pero no quieren federarse en atletismo con el club, o tienen ficha con otro distinto.

entrenamientos de septiembre, octubre, noviembre y diciembre de 2023, **PERO NO INCLUYE FICHA FEDERATIVA del año en curso**, por lo que no podrán participar en competiciones oficiales con el club hasta el 01 de enero de 2024 ya que las licencias van con el año natural.

No obstante, si alguna familia lo demanda o la dirección técnica del club lo estima oportuno, en especial de cara a los campeonatos de Madrid y España de cross que se van a celebrar entre los meses de octubre y noviembre, podrá tramitarse alguna licencia federativa con carácter excepcional.

Se aplicará un **descuento para familias** con dos o más miembros en la misma unidad familiar de 50 € para cada uno de ellos a partir del segundo, a descontar de la cuota total de dicho miembro. Este descuento solo se aplica si se obtiene licencia completa (autonómica o nacional). Ejemplo; una familia con tres miembros, un SUB18 (290€), SUB14 (265€) y SUB08 (220€) pagaría 290+265-50+220-50=680 €.

3. ABONO DE CUOTAS:

Esta cuota, que es única para toda la temporada, se abonará mediante transferencia bancaria:

IBAN-> ES14 0075 1224 5806 0012 9926

Concepto-> Licencia + Nombre y Apellidos del atleta. En el caso de familias con dos o más miembros, se puede hacer en un único pago, indicando solo los apellidos de los atletas. **Muy importante que figure el concepto adecuadamente.**

Para los nuevos atletas, os pedimos que hagáis el ingreso de los 150€ de los meses de 2023 en transferencia aparte a la de la cuota de 2024.

Realizado el pago en cualquiera de sus formas que más adelante se explican, deberán de remitir el justificante al correo electrónico del club atletismoardillasescorial@gmail.com.

a. Fechas de pago

Las licencias de la temporada 2024 se gestionan con las federaciones española y madrileña la última semana de noviembre/primera de diciembre. El club, al objeto de poder facilitar los pagos a los atletas, ofrece las siguientes formas de pago con la consiguiente fecha límite para realizarlo:

TIPO DE PAGO	CANTIDAD	FECHA LÍMITE
Pago único	Importe total	30/11/2023
Dos cuotas	50%	30/11/2023
	50%	31/01/2024
Tres pagos	50%	30/11/2023
	25%	31/01/2024
	25%	31/03/2024

MUY IMPORTANTE: No se tramitará ninguna licencia si no se ha hecho el pago del 30 de noviembre. La RFEA y FAM proceden a cargar un recargo por licencias emitidas fuera de los plazos señalados por éstas (que son normalmente hasta el 10 de diciembre) y en caso de que se

realicen fuera de plazo por no haber abonado, al menos el 50% de la ficha, dicho recargo será pagado por el atleta.

El pago de los 150€ de los nuevos atletas se hará en un único pago en fecha a elegir por los padres, pero siempre **antes del 30 de noviembre de 2023.**

b. Socios.

La cuota de socios se pagará en una única vez en el momento de darse de alta. Entre las ventajas que ofrece está la prioridad a la hora de viajar en autobús con el club o descuento del 10% en la compra de ropa del club.

Para el alta como socio solo se necesita hacer el ingreso en la cuenta del club del importe de la cuota y marcarlo en el formulario de inscripción del atleta. **ES MUY IMPORTANTE** que se haga de manera independiente a la del pago de las licencias de los atletas, figurando en el concepto: CUOTA SOCIO NOMBRE Y APELLIDOS DEL SOCIO (no del atleta). Una vez realizada, se enviará justificante de la misma al correo del club atletismoardillasescorial@gmail.com.

4. EQUIPACIÓN CLUB ATLETISMO ARDILLAS

A continuación, se detallan los precios de esta temporada para las prendas de la equipación del club. Se pueden adquirir de forma individual o mediante los PACK ahorro indicados en la siguiente tabla.

Para atletas federados es imprescindible adquirir al menos las referencias:

- ✓ Chicas 32 y 33, 34 o 58
- ✓ Chicos 43 y 42 o 58.

REF	PRENDA	PRECIO
1	PACK INICIAL CLUB *7 Artículos a elegir (*)*	140,00 €
32	TOP CHICA ELITE 8 (901256.321) (*)	23,00 €
33	BRAGA (900449.300) (*)	14,00 €
34	PANTALÓN CORTO CHICA (900463.331) (*)	14,00 €
42	PANTALÓN CORTO (100091.300) (*)	14,00 €
43	CAMISETA TIRANTES ELITE 8 (101928.321)(*)	23,00 €
51	CAMISETA ENTRENAMIENTO (100052.700) (*)	10,00 €
52	SUDADERA TÉCNICA (100978.400)	25,00 €
53	CHAQUETA CHÁNDAL (100086.700) (*)	20,00 €
54	PANTALÓN CHÁNDAL (100027.331) (*)	20,00 €
55	ABRIGO (100064.700) (*)	42,00 €
56	BRAGA CUELLO (9920.24.9027)	5,00 €
57	BOLSA DE TRANSPORTE (400006.700) (*)	22,00 €
58	MALLA UNISEX (100042.300) (*)	18,00 €
59	CORTAVIENTOS (100087.020)	18,00 €

A continuación, os mostramos un ejemplo de cómo hacer un pedido de ropa, pudiendo descargar el formulario de nuestra web https://atletismoardillas.es/equipacion/ y remitiendo el mismo una vez rellenado al correo del club atletismoardillasescorial@gmail.com.

Para cualquier duda sobre la ropa, cualquier miembro de la junta directiva o nuestro manager y entrenador de menores Marcos os podrán ayudar al respecto.

REF	PRENDA	PRECIO	TALLA	CANTIDAD	TOTAL
1	PACK INICIAL CLUB *7 Artículos a elegir (*)*	140,00 €		1	140,00 €
32	TOP CHICA ELITE 8 (901256.321) (*)	23,00 €	XS		0,00 €
33	BRAGA (900449.300) (*)	14,00 €	XS		0,00 €
34	PANTALÓN CORTO CHICA (900463.331) (*)	14,00 €			0,00 €
42	PANTALÓN CORTO (100091.300) (*)	14,00 €			0,00 €
43	CAMISETA TIRANTES ELITE 8 (101928.321)(*)	23,00 €			0,00 €
51	CAMISETA ENTRENAMIENTO (100052.700) (*)	10,00 €	XS		0,00 €
52	SUDADERA TÉCNICA (100978.400)	25,00 €			0,00 €
53	CHAQUETA CHÁNDAL (100086.700) (*)	20,00 €	XS		0,00 €
54	PANTALÓN CHÁNDAL (100027.331) (*)	20,00 €	XS		0,00 €
55	ABRIGO (100064.700) (*)	42,00 €	XS		0,00 €
56	BRAGA CUELLO (9920.24.9027)	5,00 €			0,00 €
57	BOLSA DE TRANSPORTE (400006.700) (*)	22,00 €			0,00 €
58	MALLA UNISEX (100042.300) (*)	18,00 €			0,00 €
59	CORTAVIENTOS (100087.020)	18,00 €			0,00 €
		TOTAL		1	140,00 €

REF	PRENDA	PRECIO	TALLA	CANTIDAD	TOTAL
1	PACK INICIAL CLUB *7 Artículos a elegir (*)*	140,00 €		1	140,00 €
32	TOP CHICA ELITE 8 (901256.321) (*)	23,00 €	XS		0,00 €
33	BRAGA (900449.300) (*)	14,00 €	XS		0,00 €
34	PANTALÓN CORTO CHICA (900463.331) (*)	14,00 €			0,00 €
42	PANTALÓN CORTO (100091.300) (*)	14,00 €			0,00 €
43	CAMISETA TIRANTES ELITE 8 (101928.321)(*)	23,00 €			0,00 €
51	CAMISETA ENTRENAMIENTO (100052.700) (*)	10,00 €	XS		0,00 €
52	SUDADERA TÉCNICA (100978.400)	25,00 €	XS	1	25,00 €
53	CHAQUETA CHÁNDAL (100086.700) (*)	20,00 €	XS		0,00 €
54	PANTALÓN CHÁNDAL (100027.331) (*)	20,00 €	XS		0,00 €
55	ABRIGO (100064.700) (*)	42,00 €	XS		0,00 €
56	BRAGA CUELLO (9920.24.9027)	5,00 €			0,00 €
57	BOLSA DE TRANSPORTE (400006.700) (*)	22,00 €			0,00 €
58	MALLA UNISEX (100042.300) (*)	18,00 €			0,00 €
59	CORTAVIENTOS (100087.020)	18,00 €			0,00 €
		TOTAL		2	165,00 €

A la hora de hacer un pedido de ropa y para aplicar el precio descontado del pack, la forma de rellenar la hoja es la siguiente:

1. Marcamos 1 pack (casilla 1).
2. En las prendas que elegimos, solo marcamos la talla deseada, dejando vacía la columna CANTIDAD Como en el ejemplo, puede que no coincida por tallajes.
3. La bolsa de transporte NO ES NECESARIO marcar talla (no la tienen). SI habéis seleccionado el pack va incluida.
4. Al final, la hoja nos calcula el total. En el caso de arriba solo con el pack o en el de abajo sumándole una prenda extra (sudadera)

5. DESPLAZAMIENTOS A CAMPEONATOS:

a. Temporada campo a través 2024.

Los campeonatos de campo a través a los que está prevista nuestra asistencia son los siguientes:

- **En Madrid:**
  - Cross del Pilar organizado por nuestros amigos del C.A. Sprint (a celebrar el 12/10/2023).
  - Campeonato de Madrid de clubs campo a través, categorías SUB18 y superiores, que este año se disputa el 29/10/2023 en sede por determinar.
  - Campeonato de Madrid de clubs de menores campo a través, categorías SUB16 e inferiores, que este año se disputa el 28/10/2023 en sede por determinar.
  - Cross internacional de Alcobendas, que se celebra en esa localidad el 26/11/2023.

- **Fuera de Madrid:**
  - Cross Internacional de Atapuerca, a celebrar en Burgos el 29/10/2023. Pendiente de confirmar por la coincidencia con campeonatos autonómicos.
  - Campeonato de España campo a través de clubs, a celebrar en Soria el 19/11/2023.

Los desplazamientos en la Comunidad de Madrid, como siempre, serán gratuitos gracias al apoyo del Ayuntamiento de El Escorial. Dado que las plazas son limitadas, se completarán en el siguiente orden:

- Atletas
- Entrenadores
- Junta directiva
- Socios del club
- Padres, Madres o tutores de Atletas (por orden de inscripción).

Los desplazamientos fuera de Comunidad de Madrid se realizarán igualmente en autobús y procuraremos que, como hasta la fecha, sean sin coste para los atletas. No obstante puede que este año sufra alguna variación en función del nuevo convenio de colaboración pendiente de firmar con el Ayuntamiento. Además, para aquellos que opten por alojarse en el Hotel de Concentración, el club ofrecerá precios especiales para atletas y familias (se emitirán circulares explicativas al efecto). Por supuesto cada atleta y familia puede optar por viajar y buscar alojamiento por sus propios medios.

Los gastos de traslado y alojamiento al campeonato Nacional de clubes, será abonado íntegramente por el club para todos los atletas que formen el equipo que compite y que se ha ganado su participación. No obstante, en caso de optar por otros medios y lugares, correrán en este caso dichos gastos de parte del atleta.

Importante recordar que, para los campeonatos nacionales de clubs, el número de atletas a inscribir es limitado (suelen ser 6), por lo que la composición del equipo que tomará parte en los mismos es una decisión eminentemente técnica. No obstante, los atletas no seleccionados tendrán derecho a acudir con sus compañeros/as a la competición en las mismas condiciones económicas que los seleccionados, es decir, a coste 0.

b. Temporada pista cubierta y pista aire libre

Los desplazamientos a los campeonatos de Madrid, controles o cualquier otra prueba específica de alguna categoría donde el club no acude al completo se realizarán por cuenta de los atletas. El club, en la medida de lo posible, facilitará que a los mismos acuda algún entrenador para poder prestar apoyo a los atletas, en especial a los recién llegados que todavía no conocen bien el sistema de competiciones, si bien por cuestiones económicas, esto no se podrá desarrollar en todas las asistencias, motivo por el que os pedimos a los padres/atletas veteranos que estéis pendientes de los nuevos que os puedan acompañar.

Para los desplazamientos a campeonatos de España de pista cubierta o aire libre a celebrar en lugar que requiera pernoctar, el club ayudará con 50 €/noche a los atletas que han obtenido plaza en los mismos, quedando a criterio de estos elegir las mejores fechas de salida/regreso. **Por ejemplo:** un atleta se clasifica para la final del 1500, que suelen tener lugar el domingo a última hora y la competición se celebra en Huelva (700 km aprox. de distancia desde EL Escorial), el club también financiaría con esos 50€ para que el atleta y acompañante puedan alojarse la noche del domingo/lunes en dicho lugar.

Asimismo, cuando los atletas SUB16 y superiores acuden a reuniones atléticas de adultos, bien organizadas por la FAM o por otra federación autonómica, hay que abonar una cantidad por inscripción. El club corre con todos los gastos, pero atendiendo a los siguientes criterios:

- Solo se abonarán los gastos soportados por atletas que cuentan con el pack completo de ficha.
- A estos, se les cubrirá un máximo de 30€ por temporada. Generalmente las reuniones FAM a las que asisten cuestan 3€, por lo que se cubrirá un máximo de 10, siempre que sean a ese precio, no sobrepasándose nunca los 30 antes mencionados.

IMPORTANTE: Toda asistencia a campeonatos, bien autonómicos bien nacionales, debe de hacerse con la ropa oficial del club, tanto la de competición (obligatoria para poder competir) como con el chándal y abrigo (si las circunstancias climatológicas lo hacen necesario) oficial del club.

6. NORMAS DE COMPORTAMIENTO.

Desde la creación del club, el único objetivo del mismo ha sido y es el de proporcionar a nuestros hijos un espacio saludable donde practicar un deporte muy exigente pero a la vez muy reconfortante. Aunque los logros deportivos durante todos estos años son incomparables, la finalidad que se persigue **no es otra que la de crear un ambiente de compañerismo y camaradería** entre atletas, entrenadores, junta directivo y padres/tutores, el cual creemos que existe en la actualidad y que queremos mejorar (si es posible) o, al menos, mantener los mismos estándares de respeto con compañeros y rivales, pero en caso de que se detecten malas actitudes la Comisión de Disciplina Interna no dudará en tomar medidas, pudiendo llegar a dar de baja a algún atleta cuyo comportamiento (o el de sus allegados) no esté al nivel demostrado por tantos y tantos a lo largo de la historia del club.

También recordaros a todos, en especial a los recién llegados, que los entrenamientos y competiciones son **totalmente voluntarios.** Debe de ser el atleta el que marque sus propios ritmos y no es intención del club la de forjar grandes estrellas o campeones sino la de, como ya hemos dicho, facilitar la práctica de un deporte que no trae sino beneficios (trabajo en equipo, compañerismo, algo de sufrimiento…) y mucha, mucha diversión.

Desde la junta directiva os agradecemos a todos vuestra ayuda y comprensión.

El Escorial, 01 de septiembre de 2023