

NORMAS GENERALES TEMPORADA 2024/2025

Circular 01/2025

A continuación, se detallan las normas generales y novedades para la temporada 2024/25 del club de atletismo Ardillas Escorial. En la Circular 02/2025 se explica, especialmente dirigido para los nuevos atletas y responsables, las instrucciones de cómo proceder para formalizar la inscripción.

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 2025**. Es decir, hay que tomar como referencia el año de nacimiento de mi hijo pero situándonos en 2025, no en 2024.

Por ejemplo, si mi hijo ha nacido en 2009, en 2024 habrá competido como SUB16, pero esta inscripción que aquí iniciamos es para la temporada 2025 (aunque comience en septiembre del 24) por lo que en el formulario de inscripción habrá que marcar SUB18, siendo esa la cuota a pagar y la categoría en la que competirá.

TEMPORADA 2025	
CATEGORIA	AÑO NACIMIENTO
SUB08	2018-2019
SUB10	2016-2017
SUB12	2014-2015
SUB14	2012-2013
SUB16	2010-2011
SUB18	2008-2009
SUB20	2006-2007
SUB23	2003-04-05
SENIOR	2002 a 34 años
MÁSTER	35 años o más

b. Entrenamientos, normas generales.

- 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). Todos los SUB16 pertenecerán a este grupo.
- 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 3 de septiembre en La Manguilla para el grupo de Vicente, mientras que el de Marcos lo hará el miércoles 4 en el polideportivo de Guadarrama. No obstante, **los nuevos atletas que quieran incorporarse al club LO HARÁN EL JUEVES 5 DE septiembre**, momento en el que se tendrá una charla informativa con los padres/tutores.
- vi. El grupo de Marcos finaliza la temporada el jueves 19 de junio de 2025, 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. No obstante, estas fechas

son susceptibles de cambio en función de las fechas de celebración de dichos campeonatos.

c. Entrenamientos, sedes y horarios.

- i. Nuestros entrenamientos se realizan en dos sedes (direcciones en Anexo I), siendo el Parque de la Manguilla (El Escorial) y la pista de atletismo del Polideportivo de Guadarrama. Esto puede sufrir alguna modificación ya que estamos pendientes de la firma de un convenio de colaboración con algún gimnasio para, en caso positivo, la sesión de los martes se realice en esas instalaciones.
- ii. El grupo de Marcos entrena los lunes, miércoles y jueves, en horario de 18:00 a 19:30 horas (3 días a la semana, 1,5 horas día).
- iii. El grupo de Vicente entrena los lunes, martes, miércoles y jueves, en horario de 18:00 a 19:30 horas (4 días a la semana, 1,5 horas día).
- iv. Desde el inicio de temporada, **todos los miércoles** se entrenará en la pista del **polideportivo de Guadarrama**, en el mismo horario (18:00/19:30). El resto de entrenamientos se realizarán, como siempre, en el Parque de La Manguilla.
- v. **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 jueves 05 de septiembre 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 2024/2025

Este año las cuotas no sufren variación con respecto a las de la temporada anterior:

CATEGORIA	AÑO NACIMIENTO	LICENCIA AUTONÓMICA	LICENCIA NACIONAL	SOLO LICENCIA ¹	SOLO ENTRENAMIENTOS ²
SUB08	2018-2019	220,00 €	NO DISPONIBLE		
SUB10	2016-2017	220,00 €			
SUB12	2014-2015	250 €			
SUB14	2012-2013	265,00 €			
SUB16	2010-2011	290,00 €		150,00 €	200,00 €
SUB18	2008-2009	290,00 €			
SUB20	2006-2007	350,00 €		200,00 €	
SUB23	2003-04-05				
SENIOR	2002 a 34 años				
MÁSTER	35 años o más				
SOCIO CLUB	70,00 €				
Nuevos atletas	Cuota única de 150€ por entrenos de septiembre a diciembre. No incluye ficha federativa.				

NOTA IMPORTANTE: Los nuevos atletas que se incorporan al club tienen dos semanas desde su primera sesión 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 entrenamientos de septiembre, octubre, noviembre y diciembre de 2024, 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 2025 ya que las licencias van con el año natural. Este pago se realizará una vez hayan decidido incorporarse al club tras las dos semanas de prueba.

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. Si se hace por elección de la familia, deberán de cubrir el coste de la licencia federativa.

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 2024 en transferencia aparte a la de la cuota de 2025 y sin seguir las fechas que se indican a continuación, sino justo tras haber decidido incorporarse al club.

¹ 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.

² 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.

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 2025 se gestionan con las federaciones española y madrileña la última semana de noviembre/primer día 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	30/11/2024
Dos cuotas	50%	30/11/2024
	50%	31/01/2025
Tres pagos	50%	30/11/2024
	25%	31/01/2025
	25%	31/03/2025

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.

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 $290+(265-50)+(220-50)=680$ €.

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.

c. Lotería de Navidad

Como aportación extra a las cuentas del club, todo atleta (o grupo familiar) recibirá durante el mes de noviembre un taco de 10 papeletas de Lotería de Navidad que nos proporciona nuestro colaborador Loterías Pepito Herranz. El precio del taco son 50€ (5 por papeleta, se juegan 4 y 1

de donativo) que deberán de abonar a su entrega y que la familia puede vender entre familiares o amigos, o quedarse íntegramente.

Si alguno está interesado se le pueden proporcionar tacos adicionales, pero siempre por lotes completos. Desde el club se premiará con un obsequio al atleta cuya familia haya adquirido 4 o más tacos de lotería.

4. EQUIPACIÓN CLUB ATLETISMO ARDILLAS

A continuación se detallan las prendas de esta temporada para la equipación del club. Para su visualización se puede copiar el producto y pegar en el buscador.

TEMPORADA 2024/25 COMIENZO JUNIO 24

MARCA	DESCRIPCIÓN
JOMA	CHAQUETA GALA ROYAL 100086,700 TALLAS DE 6 A 3XL
JOMA	PANTALON STAFF MARINO 100027,331 TALLAS DE 6 A 3XL
JOMA	CAMISETA M/C ELITE XI 103801,023 VERDE FLUOR TALLAS DE 6 A 3XL
JOMA	SHORT CORTO CHICO RECORD II 102226,331 MAR TALLAS DE 6 A 3XL
JOMA	CAM. TIRANTES CHICO ELITE XI 103800,023 VERDE FLUOR TALLAS DE 6 A 3XL
JOMA	CAMISETA M/C CHICA ELITE XI 902252,023 VERDE FL TALLAS DE 8 A XXL
JOMA	CAMISETA TIRANTES CHICA ELITE XI 902251,023 VERDE FL TALLAS DE 8 A XXL
JOMA	SHORT CORTO CHICA RECORD II 102226,331 MARINO TALLAS DE 8 A XXL
JOMA	BRAGA CHICA OLIMPIA 901669,331 MARINO TALLAS DE 8 A XXL
JOMA	MALLA CORTA CHICA 900760,331 MARINO TALLAS DE 8 A XXL
JOMA	MALLA LARGA OLIMPIA 900447,331 MAR TALLAS DE 6 A 3XL

JOMA	ABRIGO TRIVOR 1022256,331 MAR TALLAS DE 6 A 3XL
JOMA	ABRIGO TRIVOR CHICA 901429,331 MAR TALLAS DE 6 A 3XL
JOMA	CHUBASQUERO CHICO IRIS 100087,020 VERDE FLUOR TALLAS DE 6 A 3XL
JOMA	CHUBASQUERO CHICA GALIA 900037,020 VERDE FLUOR TALLAS DE 8 A XXL
JOMA	SUDADERA COMBI RUNNING 102241,020 VERDE FLUOR TALLAS DE 8 A XXL
JOMA	MOCHILA ESTADIO III 400234 331 MARINO TALLA UNICA

Como novedad y a partir de ahora, se procederá de manera individual a comprar las prendas online. Durante la temporada se abrirán 3 ventanas de compra online, una en septiembre, otra en diciembre y otra en marzo. Estas ventanas de compra estarán abiertas durante 14 días, lo cual quiere decir que durante esos 14 días, las familias accederán a la web que le indiquemos en una circular y añadirán al carro tantas prendas como necesiten. Una vez en el carro, las familias tendrán que pagar las prendas online. El día 14 por la noche esa ventana se cierra y todos los pedidos se procesan. 20 días más tarde los pedidos llegarán a la sede del club y serán distribuidos a las familias.

NOTA IMPORTANTE: no se podrán hacer pedidos fuera de las fechas asignadas de septiembre, diciembre y marzo. Con lo cual, habrá que organizarse para pedir las prendas deportivas mientras las ventanas online de compra estén abiertas. El aviso sobre las fechas y el enlace de compra será avisado a las familias a través de circulares. El club dispondrá de al menos una prenda y una talla para que se la puedan probar pero no dispondremos de prendas para su venta.

Para cualquier duda sobre la ropa, tanto Loli Aguirre como nuestro mánager y entrenador de menores Marcos os podrán ayudar al respecto.

5. DESPLAZAMIENTOS A CAMPEONATOS:

a. Temporada campo a través 2025.

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 12/10/2024).

- Campeonato de Madrid de clubs campo a través, categorías SUB18 y superiores, que este año se disputa el 27/10/2024 en sede por determinar.
- Campeonato de Madrid de clubs de menores campo a través, categorías SUB16 e inferiores, que este año se disputa el 26/10/2024 en sede por determinar.
- Cross internacional de Alcobendas, que se celebra en esa localidad el 24/11/2024.
- **Fuera de Madrid:**
 - Cross Internacional de Atapuerca, a celebrar en Burgos el 27/10/2024. Este año, al coincidir con los campeonatos autonómicos que dan la clasificación al campeonato de España, solo podrán asistir al mismo los atletas SUB16 e inferiores, que también compiten pero el sábado 26. Nuestra idea es salir de viaje después de comer. Como siempre os iremos informando vía circular.
 - Campeonato de España campo a través de clubs, a celebrar en Sevilla el 17/11/2024 (categorías SUB16 y superiores).

Este año, debido a los cambios experimentados en el convenio de colaboración firmado con el Ilmo. Ayuntamiento de El Escorial, nos vemos obligados a solicitaros una aportación para poder sufragar los viajes que serán de 5€ por viajero. Os pedimos toda vuestra colaboración para poder, por un lado, seguir manteniendo el espíritu de equipo animando a todos los atletas a desplazarse en autobús con sus compañeros, entrenadores y familiares y, por otro, apoyar económicamente al club.

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. Los familiares que les acompañen deberán de abonar dicho importe.

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 18€ por temporada. Generalmente las reuniones FAM a las que asisten cuestan 3€, por lo que se cubrirá un máximo de 6, siempre que sean a ese precio, no sobrepasándose nunca los 18 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.

MUY IMPORTANTE: El club hace un esfuerzo económico muy importante para los desplazamientos ya que creemos que es una excelente manera de hacer grupo. Antes de cada competición hay muchos nervios (en especial en los recién llegados) y está demostrado que ese viaje y la convivencia durante toda la jornada juntos como equipo ayuda mucho a que el día sirva para lo que está pensado, para disfrutar. De ahí que os rogamos que en esos desplazamientos que organiza el club TODOS los atletas hagan el viaje de ida y vuelta con el club en el autobús para fomentar esa camaradería y buen ambiente.

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 solidaridad** entre atletas, entrenadores, junta directiva 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.

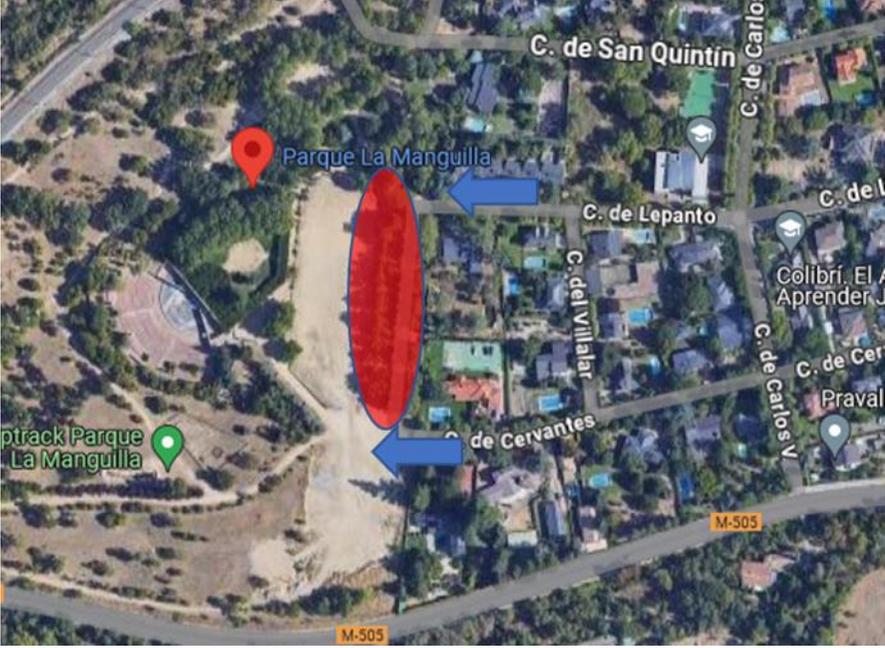
También recordaros a todos, en especial a los recién llegados, que los entrenamientos y competiciones son **totalmente voluntarios**. Debe de ser el atleta el que marque sus propios ritmos y no es intención del club la de forjar grandes estrellas o campeones sino la de, como ya hemos dicho, facilitar 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 2024

ANEXO 01

LUGARES DE ENTRENAMIENTO

<p>Parque La Manguilla (entradas por C/ Lepanto o Cervantes) El Escorial</p>	<p>Polideportivo Juan Antonio Cuadrillero C. de los Escoriales, 0, 28440 Guadarrama, Madrid, España</p>
	
<p>Os recordamos que el aparcamiento dentro del parque está totalmente prohibido, procediendo la Policía Municipal a visitar periódicamente el mismo, sancionando a los infractores.</p>	<p>Entrada a la pista de atletismo</p>