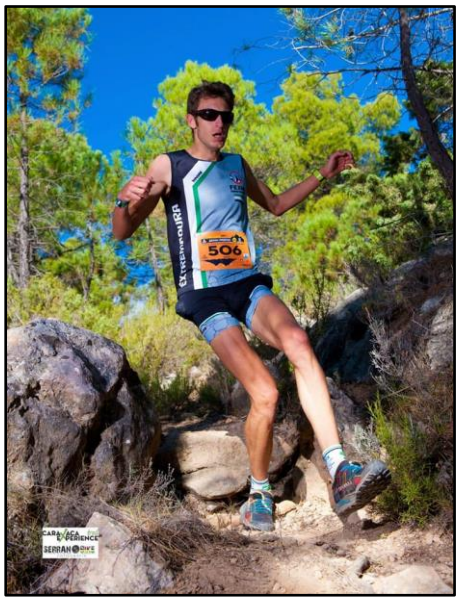


# Proyecto Deportivo.

## *JUDEX/FEXME*

*Montaña, Escalada y Carreras por Montaña*

FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE MONTAÑA Y ESCALADA

## Índice.

01 INTRODUCCIÓN..... 3

02 OBJETIVOS DEL PROGRAMA..... 4

03 ESTRUCTURA DEL PROGRAMA..... 5

03.1 Escalada deportiva y paraescalada..... 5

03.3 Montaña y montaña adaptada. ..... 6

03.4 Carreras por montaña. ..... 6

04 DESARROLLO DE LAS PRUEBAS..... 8

04.1 Modalidad Escalada Deportiva y paraescalada. ..... 8

04.3 Modalidad Montaña y montaña adaptada. .....10

04.3 Modalidad Carreras por montaña. .....11

05 PROADES FEXME. .....11

06 CAMPEONATO DE ESPAÑA ESCOLAR POR SELECCIONES INFANTIL Y CADETE 2019 .....26

07 RECURSOS NECESARIOS. .....27

07.1 Recursos materiales. .....25

08 CATEGORIAS DE PARTICIPACIÓN. .....28

09 TEMPORALIZACIÓN DEL PROGRAMA. .....29

10 ANEXOS .....

# 01 Justificación.

Ésta federación se enorgullece de continuar formando parte del gran proyecto JUDEX/PROADES, que supone promover, cuidar y mimar el deporte durante la edad escolar. Acercando las actividades en la naturaleza a los jóvenes extremeños.

Las modalidades deportivas que componen el programa, son muy positivos para estas edades, ya que contribuyen a la transmisión de valores importantes para el desarrollo social y personal de los participantes. Valores como la autosuperación, el esfuerzo, el compañerismo, la comunicación, el cuidado de la naturaleza y la ocupación saludable del tiempo de ocio entre otros.



Desde que se dio cabida a la montaña y la escalada en los JUDEX/PROADES ha supuesto un reto muy interesante para la FEXME. En este año trece de andadura, nos proponemos consolidar el crecimiento y aumentar la calidad de nuestros deportistas y eventos. Se está tratando de incentivar la creación de instalaciones deportivas que es sin duda un problema en toda la geografía extremeña y un lastre para el futuro desarrollo, sobre todo, de la escalada deportiva.

Es una línea estratégica de la FEXME buscar momentos de integración e inclusión de las diferentes discapacidades en los eventos JUDEX y por ellos seguimos dedicando recursos y esfuerzos en este colectivo, esperando que un día no muy lejano queden incluidos en los eventos generales y puedan participar con plena inclusión en los JUDEX de la FEXME.

Con ilusión y ganas emprendemos una nueva temporada de JUDEX/PROADES

*Juan José Cano Blázquez, Coordinador JUDEX/PROADES de la FEXME*

# 02 Objetivos.

1. Enseñar la práctica de los deportes de montaña (escalada, montañismo y carreras por montaña) a los jóvenes extremeños.

2. Generar hábitos de práctica deportiva entre los jóvenes extremeños.

3. Afianzar y acrecentar (en la medida de lo posible) los niveles de participación con respecto a años anteriores.

4. Fomentar la colaboración de los clubes de escalada deportiva, clubes de montaña y senderistas, así como clubes de carreras por montaña existentes en la región.

5. Consolidar la presencia de la FEXME en las instituciones y en la sociedad.

6. Potenciar la práctica deportiva en la naturaleza y la montaña entre los niños extremeños, arraigando dicha práctica a lo largo de su vida.

7. Propiciar el encuentro de los jóvenes extremeños con la naturaleza y las prácticas deportivas en montaña desde el conocimiento, el respeto y el cuidado por el entorno natural.

8. Potenciar la participación de colectivos en riesgo de exclusión social en todas las actividades JUDEX y federativas, fomentando su inclusión en todas las estructuras de la FEXME.

9. Fomentar la creación y uso de las instalaciones deportivas de nuestra región.

10. Promover y apoyar los eventos de deporte escolar en las modalidades de montaña y escalada que se desarrollen en nuestra región, buscando facilitar y promover su práctica deportiva.

# 03 Estructura.

JUDEX Montaña y Escalada se organizará en torno a tres disciplinas:

1. Modalidad Escalada deportiva y Paraescalada
2. Modalidad Montaña y Montaña adaptada.
3. Modalidad Carreras por Montaña

## 03.1 Escalada deportiva y Paraescalada.

La modalidad Escalada Deportiva se desarrollará abarcando las diferentes disciplinas que componen este deporte (velocidad, dificultad y bloque) y que son la base de la modalidad OverAll.

De manera que se realizarán dos tipos de eventos, el primero más orientados a la escalada en bloque y el segundo a las modalidades con cuerda (velocidad y dificultad), todo ello ajustándonos a las instalaciones disponibles en cada sede y en el conjunto de la región. Aportando a los

participantes una práctica completa y un conocimiento del deporte olímpico global.

Sin perder en ningún momento el componente lúdico, los niños pondrán a prueba todos los conocimientos aprendidos en años anteriores y en sus escuelas de escalada.

Esta disciplina esta intrínsecamente relacionada con valores de superación constante. Y ellos mismos podrán descubrir como mejoran con la práctica. Se potencian habilidades como el equilibrio, la fuerza, la técnica, el conocimiento, el compañerismo y el esfuerzo.

Este año la organización de esta modalidad se ampliará una sede en la provincia de Badajoz, para dar cabida a la gran demanda que se ha generado en esta provincia. Con la realización de 10 eventos zonales,

dividiendo cada provincia en Norte y Sur en Cáceres y en tres franjas en Badajoz y realizando eventos por zona + un evento provincial + una final JUDEX regional en formato OverAll.

**Eventos zonales:**

- Se dividirá la provincia en dos o tres subsectores repartiendo la participación entre ambos de la mejor manera posible. Realizándose a su vez dos eventos por zona. A ser posible en dos sedes diferentes correspondientes al lugar de participación de los deportistas. Si no fuese posible se realizarán los dos eventos en la misma localidad.

- De esta manera se realizarán 10 eventos sectoriales. 4 en Cáceres y 6 en Badajoz.

**Eventos provinciales:**

- En cada provincia se realizará un evento a modo de final provincial con los 6 mejores deportistas de cada categoría y de cada zonal de la provincia. De manera que este evento tendrá una participación de 12 deportistas por categoría.

- Se desarrollarán 2 eventos de carácter provincial.

**Evento regional:**

-Se desarrollará una final Judex, buscando una instalación donde se pueda practicar Bloque, Dificultad y Velocidad. De manera que participarán 10 deportistas por categoría, 5 de la provincia de Cáceres y 5 de la de Badajoz.

- Se desarrollará 1 evento final.

La modalidad de **Paraescalada** se desarrollará en un evento provincial único, este evento buscará fomentar y dar a conocer este deporte al colectivo con diversidad funcional, teniendo un carácter lúdico/deportivo.

En octubre de 2010, la FEXME comenzó a invitar a niños discapacitados visuales a los JUDEX de Escalada y de Senderismo como proyecto piloto, resultando la experiencia muy positiva para todas las partes implicadas, técnicos, grupos normalizados y monitores, y niños discapacitados.

En la presente temporada JUDEX queremos seguir en la línea de integración/inclusión, organizando dos eventos provinciales (1 en Cáceres y 1 en Badajoz) con la participación de niños discapacitados visuales, intelectuales, y físicos, con el objetivo de ir logrando poco a poco la integración y la normalización mediante la práctica deportiva.

Tras estos eventos se les informará e invitará al resto de los que componen JUDEX de Escalada y de Montaña, para ir fomentando su inclusión en los mismos.

Esta modalidad se desarrollará de forma similar a la de Escalada Deportiva, teniendo en cuenta siempre las especificidades de cada niño, y limitando, por razones de logística, las plazas para ofrecer una actividad de calidad en la que los niños se muestren satisfechos con el descubrimiento de este deporte.

## 03.2 Montaña y Montaña adaptada.

En la modalidad de Montaña pretende mostrar al deportista las riquezas paisajísticas y la belleza del entorno, así como las sensaciones y experiencias de una práctica deportiva íntimamente ligada con el medio ambiente.

Con el paso de las ediciones y viendo las motivaciones de los participantes, hemos decidido este curso proponer dos actividades con fechas diferentes a las de otros años, a fin de buscar motivaciones de los participantes e intentar dar una vuelta de tuerca a estos eventos.

Tendrán carácter provincial y durarán una jornada completa. Desplazándonos a un lugar característico de la geografía extremeña y desarrollando toda la actividad allí.

Al igual que se hizo el año pasado se desarrollará un evento de **Montaña adaptada**, y con la misma finalidad de que los eventos nombrados anteriormente. Se organizará una jornada de actividad senderista para colectivos con diversidad funcional y discapacidad intelectual.

Hemos optado por hacer media jornada, como hemos hecho años anteriores en esta disciplina. Desarrollando una ruta adaptada a los participantes, con un cuaderno de campo medioambiental.

Por lo tanto la modalidad de senderismo tendrá 4 pruebas de carácter provincial y la de senderismo adaptado.

## 03.3 Carreras por montaña.

La disciplina de carreras por montaña se va consolidando con el paso de los años, y para este año vamos a utilizar el mismo modelo del pasado con 4 pruebas en el calendario.

Los objetivos que se plantean para esta modalidad son:

- ✓ Iniciar a las categorías de base en las Carreras por Montaña. Promocionar la actividad física en la naturaleza a través de carreras por montaña.
- ✓ Proyectar la conservación y protección de la naturaleza a través de eventos deportivos.
- ✓ Disfrutar de la naturaleza y de parajes de nuestra tierra.
- ✓ Difundir los entornos naturales de Extremadura y el patrimonio histórico.



Tendrá carácter regional. 4 pruebas a modo de circuito.

Se incluirá dentro de la prueba, siempre que el presupuesto lo permita un área lúdica con actividades relacionadas con las carreras por montaña de obligada participación por los deportistas. Por ejemplo: Circuito de habilidad, Equilibrio sobre piedras, subidas pronunciadas, trepadas, etc…

De manera que ganará la prueba el deportista más completo. Esto ayudará a dotar de carácter más lúdico a la prueba y de quitar tensión a la carrera propiamente dicha. Adaptándose mucho más a la visión JUDEX de la FEXME.

# 04 Desarrollo de las pruebas.

## 04.1 Modalidad Escalada Deportiva.

Los eventos JUDEX de escalada deportiva se desarrollarán dividiendo las modalidades por disciplinas. Por un lado y en un evento se realizará la modalidad sin cuerda de escalada en bloque que será la temática central. Por otro se desarrollará las modalidades de velocidad y dificultad con cuerda. Ambos eventos tendrán una duración aproximada de cuatro horas en la que se desarrollarán dos sectores diferenciados:



**Zona de competición**: en la que tendrán lugar las diferentes tandas de competición acorde al reglamento específico. Instalaciones con rocódromo.

**Zona de recreación**: en la que se dinamizarán los tiempos de espera con actividades relacionadas con la escalada deportiva y la aventura, adaptándose a las instalaciones donde se desarrolle la prueba:

- Montaje de actividades de aventura tales como:
  - Rapel, escalada en red, escalada en caja, puentes monos para los más pequeños, slack-line (cinta de equilibrio), etc.
  - Caracterizaciones para los más jóvenes, pinta caras…
  - Talleres lúdicos y de aprendizaje, taller de cabuyería, taller de malabares….

Se van a celebrar un total de **13 competiciones**, 10 de ellas de carácter zonal, 2 de carácter provincial y una de ellas regional a modo de competición final.

**CATEGORÍAS:**

- **Pre-Benjamines:** 6 o 7 años.
- **Benjamines**: 8 o 9 años.
- **Alevines**: 10 o 11 años.
- **Infantiles:** 12 o 13 años.
- **Cadetes:** 14 o 15 años.
- **Juveniles:** 16 o 17 años

## 04.2 Modalidad Montaña.

En ella se llevarán a cabo **6** salidas al entorno natural. 4 de Montaña y 2 de Montaña adaptada.

Estas salidas al entorno natural serán simultáneas para todos los participantes en las diferentes categorías JUDEX, adaptando el ritmo y el desarrollo de la misma a los participantes.



Estarán guiadas por monitores JUDEX de la FEXME con un ratio adecuado para una actividad de este tipo.

Su objetivo será triple: formativo, deportivo y lúdico.

Sin edad ni categorías.

Se llevarán a cabo en los diferentes entornos naturales que la Comunidad Autónoma nos ofrece para la práctica del senderismo y las actividades de montaña.

Características específicas de la actividad:

- Todas las salidas tendrán una primera parte en la que se realizará una ruta de senderismo de longitud variable. Junto a un segundo tramo en el que en función de la ubicación de la ruta se tratarán contenidos específicos del ámbito de la montaña.
- Existirá la posibilidad de practicar escalada en roca natural para aquellos que estén interesados si la zona lo permite.
- Su duración será para Montaña de 10:00 a 14:00 y para Montaña Adaptada de 16:00 a 20:00
- Estas salidas serán organizadas y dirigidas desde FEXME.
- **Las fechas de las salidas se podrán modificar en función de los intereses y características particulares de cada zona, así como de la meteorología.**
- Todos los deportistas elaborarán un cuaderno de campo o similar que le ayudará a conocer el entorno donde se desarrolle la actividad.

## 04.3 Modalidad Carreras por montaña.

Los eventos JUDEX de Carreras por Montaña se desarrollarán con el nuevo formato planteado hace dos años, siempre que el presupuesto lo permita, la prueba estará compuesta por:

**Zona de competición**: Donde se desarrollará la carrera propiamente dicha. Con diferentes modalidades en función del entorno donde se realice: En línea o Vertical.



**Zona complementaria**: en la se realizará actividades complementarias a las carreras por montaña que vengan a completar las habilidades del deporte y que servirán de puntuación para la clasificación final.

La clasificación final se realizará sumando los puntos obtenidos en la carrera (en función de la posición y siguiendo el sistema de puntuación establecido en el reglamento) y las actividades complementarias.

**Nuevo sistema de participación en las categorías Prebenjamín, Benjamín y Alevín**

En estas categorías no habrá competición, existiendo una parte formativa guiada por corredores de montaña experimentados, realizando posteriormente una carrera para poner en práctica los contenidos trabajados durante la parte grupal, premiando la participación.



Se van a celebrar un total 4 pruebas de carácter provincia. Las categorías en participación para esta modalidad son:

**CATEGORÍAS:**

- **Pre-Benjamines:** 6 o 7 años.
- **Benjamines:** 8 o 9 años.
- **Alevines:** 10 o 11 años.
- **Infantiles:** 12 o 13 años.
- **Cadetes:** 14 o 15 años.
- **Juveniles:** 16 o 17 años

- **Prueba OPEN( + 18 años)***

*Paralelamente a la prueba Juvenil se disputará una prueba OPEN que podrá disputar cualquier persona que se inscriba de forma gratuita a través del formulario de fexme.com hasta el jueves antes de la prueba. Esta categoría será promocional y no tendrá premios, pero sí disfrutará de avituallamiento final.

# 05 PROADES Montaña, escalada y carreras por montaña.

Desde el Área de deporte escolar de la FEXME entendemos el programa PROADES como un punto importantísimo de captación de deportistas para los programas JUDEX. Ya que es la forma más directa de introducir los deportes de montaña en la escuela y el sistema educativo. Y mostrar a los escolares lo divertido y atractivo que son este tipo de actividades. Así mismo nos sirve para proporcionar herramientas educativas al docente que pueda usar para conseguir las bases establecidas en el curriculum del alumno y transmitir valores y actitudes muy presentes en los deportes que se trabajan en desde la FEXME



Líneas de trabajo que favorecen en conocimiento y desarrollo del deporte FEXME y que sobre todo realiza una labor educativa, formativa y social importante en varias de las esferas educativas existentes y en varias esferas sociales. Llevando un deporte para todos y fomentando la inclusión social de los colectivos con mayores dificultades.

**DISCIPLINAS FEXME/PROADES:**

En el siguiente cuadro podremos apreciar las actuaciones que se ofrecerán desde la FEXME para este nuevo año:

**ENCUENTROS ESCOLARES**

| DEPORTES | DESTINATARIOS | Nº MÁXIMO DE CENTROS | Nº MÁXIMO DE ALUMNOS POR CENTRO | COSTE DEL DESPLAZAMIENTO |
|---|---|---|---|---|
| **ESCALADA** | | | | |
| | 1º - 3º ESO | 4 Zona Norte<br>4 Zona Sur | 25 | CENTRO |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **CARRERAS POR MONTAÑA** | 1º - 3º ESO | 4 Centros de toda la región | 25 | CENTRO |

## CONOCE MI DEPORTE

| DEPORTES | DESTINATARIOS | Nº MÁXIMO DE CENTROS | Nº MÁXIMO DE ALUMNOS POR CENTRO | DESPLAZAMIENTO DEL CENTRO | COSTE DEL DESPLAZAMIENTO | POSIBILIDAD DE ASISTIR A UN ENCUENTRO FINAL |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **ESCALADA** | 3º - 6º PRIMARIA | 8 | 50 | NO | --- | NO |
| **CARRERAS POR MONTAÑA** | 1º ESO- 2º BACH | 8 | 50 | NO | --- | NO |

### 1. ENCUENTROS ESCOLARES:

***ESCALADA:***

El centro recibirá una **unidad didáctica** para trabajar propuestas lúdicas relacionadas con el deporte de escalada.

Este año y dado el éxito de la propuesta, se seguirá desarrollando los **ENCUENTROS DEPORTIVOS DE ESCALADA,** que se llevaron a cabo el año pasado.

Consiste en realizar una convivencia de una mañana con 4 centros de enseñanza de secundaria. En la cual, técnicos de la FEXME prepararan diferentes actividades de aventura (rapel, escalada, tirolina, etc) y los alumnos participarán en una ginkana lúdico-competitiva.

Se realizarán dos encuentros, uno correspondiente al Sector Norte (Cáceres) y otro al Sector Sur (Badajoz).

***Los desplazamientos serán costeados por el centro**, no obstante se ubicará la sede de los encuentros en función de los centros que lo soliciten e incluso cabe la posibilidad de dividir el encuentro en dos sedes por provincia si con ello se facilita la máxima participación posible en el encuentro.*

Participando en cada uno de ellos 4 centros de secundaria.

Se llegará con esta propuesta a **8 centros de secundaria.**



**Nota:** Para todos las propuestas del programa, tanto Educación Primaria como Secundaria, se dará la posibilidad a los centros educativos de solicitar a la Federación unos paneles de escalada que se acoplan a las espalderas.

***CARRERAS POR MONTAÑA:***

Este año se volverá a apostar por este formato a fin de consolidarlo, mediante la celebración de **1 encuentro de 4 centros de enseñanza**.

Las sedes se ubicarán en función de las demandas de los centros en la que puedan participar un total de 100 alumnos.

Consiste en realizar una convivencia de una mañana con 4 centros de enseñanza de primaria y secundaria. En la cual, técnicos de la FEXME prepararan diferentes actividades relacionadas con las carreras por montaña y la participación de los alumnos en una carrera.
Se llegará con esta propuesta a **4 centros de secundaria y primaria.**

2. **CONOCE MI DEPORTE:**

**PRIMARIA:**

Esta actividad constará de la entrega al maestro de una **Unidad Didáctica** elaborada para esta etapa y la intervención en el centro de un técnico FEXME que completará esta U.D con una **proyección de un documental** de la FEXME y una **sesión práctica** de escalada utilizando material propio de la escalada y la montaña.

Se llegará con esta propuesta a **4 centros de primaria.**

***Para centros que dispongan de una instalación/rocódromo cercana donde poder desarrollar una sesión de escalada se le ofrecerá la siguiente opción:***

Esta actividad constará de dos partes: una primera es la entrega al maestro de una **Unidad Didáctica** elaborada para esta etapa y una segunda una salida al entorno natural o instalaciones específicas de práctica de este deporte.



Para centros con posibilidad de realizar actividades en su entorno próximo, se ofertará la posibilidad de que técnicos de la FEXME acompañen una **mañana de escalada y aventura** en un rocódromo o en roca natural.

Con esta propuesta, se plantea un nivel posterior de acercamiento al deporte de la escalada en el que los alumnos tendrán una vivencia más próxima e intensa con el mundo de la escalada y la montaña.

**SECUNDARIA:**

Esta actividad constará de dos partes: una primera es la entrega al profesor de una **Unidad Didáctica** elaborada para esta etapa y una segunda una salida al entorno natural o instalaciones específicas de práctica de este deporte.

Para centros con posibilidad de realizar actividades en su entorno próximo, se ofertará la posibilidad de que técnicos de la FEXME acompañen una **mañana de escalada y aventura** en un rocódromo o en roca natural.

Con esta propuesta, se plantea un nivel posterior de acercamiento al deporte de la escalada en el que los alumnos tendrán una vivencia más próxima e intensa con el mundo de la escalada y la montaña.

Se llegará con esta propuesta a **4 centros de secundaria.**

# 06 Campeonato de España por Selecciones Autonómicas. Escalada y Carreras por montaña.

Esta temporada se desarrollará los CESA de Escalada y el Campeonato de España por Selecciones Autonómicas de Carreras por montaña.



**El primero de ellos (CESA Escalada),** como ya lleva un bagaje de funcionamiento y el formato será similar al de la pasada edición en Plasencia, podemos determinar que la participación extremeña está compuesta por 6 deportistas (3 chicos y 3 chicas) de la categoría Infantil y Cadete. Es decir 12 deportistas encabezados por 2 técnicos FEXME.

Según se establece en el reglamento de escalada:

De esta FASE FINAL JUDEX saldrán los representantes seleccionados para el CESA de esa temporada de las categorías que estén convocadas.
De manera que el primer clasificado tendrá selección directa para el CESA.
Los 4 deportistas que le sigan en la clasificación, serán convocados a un selectivo de dos días, que se celebrará en el mes de Junio, en el que se realizará una simulación competición, un seguimiento directo y entrevista personal. Ponderándose estos criterios. En caso de empate, la clasificación final JUDEX será el criterio de desempate.

No podrá formar parte del equipo CESA ningún deportista que no dispute la FINAL JUDEX de la temporada.

**Respecto al CESA de Carreras por Montaña**, formarán parte del equipo que represente a Extremadura los tres mejores clasificados de cada sexo y categoría. En el cómputo global del circuito.

Todos los deportistas que sean seleccionados tendrán que estar que tener licencia FEDME en vigor y cumplir la normativa que se establezca desde FEDME y FEXME respecto al evento.

# 07 Recursos necesarios.

## 07.1 Recursos materiales.

Todos los recursos materiales necesarios para la implementación del programa serán aportados por la Federación, tanto para la modalidad de escalada deportiva como para la modalidad montañismo y carreras por montaña.

Se exigirá que los diferentes participantes aporten algún tipo de material específico para la modalidad montaña que será avisado con la suficiente antelación, (por ejemplo ropa de abrigo o calzado resistente).



# 08 Categorías de participación.

El programa JUDEX Montaña y Escalada se propone para las diferentes categorías establecidas por la convocatoria general de JUDEX.

Se contemplan las categorías Pre-benjamín, benjamín, alevín, infantil, cadete y juvenil. En todas ellas tanto masculino como femenino.

IMPORTANTE!!!

***Las edades de participación será las referidas a general de JUDEX, independientemente de que haya pruebas que se disputen en el ultimo trimestre del año anterior.***

**CATEGORÍAS:**

- **Pre-Benjamines:** 6 o 7 años.
- **Benjamines:** 8 o 9 años.
- **Alevines:** 10 o 11 años.
- **Infantiles:** 12 o 13 años.
- **Cadetes:** 14 o 15 años.
- **Juveniles:** 16 o 17 años

# 09 Temporalización del programa.

| Actuación | Fecha |
|---|---|
| Contrato de participación | NOVIEMBRE |
| Apertura de inscripciones y publicitación. | NOVIEMBRE |
| PROADES Montaña | FEBRERO-MAYO |
| Puesta en marcha de la modalidad escalada deportiva | NOVIEMBRE |
| Puesta en marcha de la modalidad montaña y Montaña Adaptada. | DICIEMBRE |
| Puesta en marcha de la modalidad Carreras por montaña. | NOVIEMBRE |
| Fases finales y convivencia final. | ABRIL |
| Evaluación del programa y elaboración de memorias | JUNIO |



ÁREA DE DEPORTE EN EDAD ESCOLAR DE LA FEXME
Coordinador de deporte en edad Escolar
Juan José Cano Blázquez

Este proyecto está generado y supervisado por D. Juan José Cano Blázquez con DNI 76127227X, en calidad de Coordinador de deporte en edad escolar de la FEXME y ha sido realizado acorde a las líneas estratégicas de trabajo de la FEXME y al Decreto que regula los JUDEX/PROADES de esta temporada.