

PROYECTO ÁREA DE IGUALDAD. Escalada 2025



JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

El Programa de Fomento de la Escalada Femenina constituye una estrategia para promover la integración de las mujeres en la práctica de la escalada, facilitando su acceso al deporte mediante una introducción segura y progresiva. A través de este programa, las participantes tienen la oportunidad de iniciarse en la escalada, adquiriendo los conocimientos básicos y las habilidades necesarias para continuar su formación en etapas posteriores, siempre dentro de un marco de seguridad y apoyo técnico.

La necesidad de implementar este programa se basa en la histórica subrepresentación de mujeres en este ámbito deportivo. En los años que llevamos trabajando en este programa se ha conseguido incrementar el número de mujeres escaladoras en nuestra región pero si analizamos las edades de las mismas, hemos observado que tenemos una escasa representación de chicas jóvenes, por lo que este próximo año vamos a proponer realizar dos actividades exclusivas para mujeres entre los 16 y 25 años. A través de estas actividades, se busca crear un entorno inclusivo y de confianza, donde las deportistas puedan experimentar una progresiva adaptación a la escalada, favoreciendo su participación y el fortalecimiento del vínculo entre la mujer y el deporte. El objetivo es, por tanto, aumentar la visibilidad y la participación femenina en la escalada, promoviendo el desarrollo de una comunidad deportiva diversa e inclusiva.

Este programa no solo pretende incentivar la participación femenina, sino también fomentar un desarrollo integral de las deportistas. Mediante la práctica de la escalada, se optimizan capacidades físicas, técnicas y psicológicas, permitiendo a las participantes mejorar su rendimiento, alcanzar retos personales de mayor complejidad y fortalecer su autoconfianza. A largo plazo, se espera que estas actividades contribuyan al crecimiento sostenido de la base de escaladoras en nuestra región, ampliando su presencia y promoviendo la excelencia deportiva.

Como novedad, este año se va a realizar una concentración junto a nuestras compañeras de carreras de “Carreras por Montaña”. La propuesta será realizarla en la zona de Valencia de Alcántara, lugar ideal para las dos modalidades. Durante un fin de semana propondremos actividades conjuntas además de las específicas de cada modalidad. Esta actividad aún la estamos desarrollando por lo que no podemos todavía dar mas detalles.

El resto de actividades las desarrollamos durante fines de semana, con una duración de una jornada para cada grupo de 8 mujeres. Por lo que contamos con 16 participantes cada fin de semana (excepto la actividad conjunta con “Carreras de Montaña”)

El calendario de actividades correspondiente al año 2025 (desde el 1 de enero hasta el 31 de diciembre) presenta las fechas de cada actividad, así como una descripción concisa del contenido de las mismas.

Asimismo, se incluye un desglose detallado del Presupuesto General Anual, que especifica los costos asociados a la realización de cada una de las actividades programadas.

OBJETIVOS

GENERALES

- Promover la integración de las mujeres en el ámbito de la escalada deportiva a través de un programa formativo que garantice una aproximación segura y progresiva al deporte, priorizando la seguridad y el aprendizaje técnico.
- Facilitar la familiarización con el medio rocoso, desarrollando habilidades para el análisis de las rutas y evaluación de riesgos en entornos naturales.
- Fortalecer la práctica de la escalada deportiva en mujeres, consolidando una comunidad activa y motivada en el ámbito de la escalada mediante programas específicos y el fomento de la participación.
- Fomentar el interés por la escalada deportiva en la franja de edad de la adolescencia y la juventud temprana, estimulando la adquisición de habilidades técnicas y el compromiso a largo plazo con el deporte.

ESPECÍFICOS

- Adquirir los conocimientos técnicos necesarios sobre el equipo básico de escalada deportiva, comprendiendo su funcionamiento, mantenimiento y protocolos de seguridad para su correcta utilización en situaciones de escalada en roca.

- Desarrollar las habilidades técnicas fundamentales de escalada en polea, incluyendo técnicas de ascenso y descenso (aseguramiento, técnicas de cuerda, nudos, y progresión en rutas), con un enfoque práctico y adaptado al nivel de habilidad de cada participante.
- Iniciarse en la escalada de primero, comprendiendo las técnicas específicas de protección y aseguramiento en rutas deportivas, aplicando estrategias de progresión autónoma y desarrollando la capacidad para gestionar riesgos y tomar decisiones en la vía.

Este enfoque técnico proporciona una estructura clara que resalta el aspecto formativo y la importancia de los conocimientos y habilidades específicos dentro del deporte de la escalada.

REQUISITOS MÍNIMOS PARA PODER PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES

- Rellenar un formulario previo a cada actividad, para realizar la preinscripción a la misma.
- Ser mayor de 16 años.
- Realizar el pago correspondiente a cada actividad.
- Estar en posesión de Licencia Federativa del año en vigor para las plazas reservadas para federadas, o sacarse el seguro de un día para las plazas reservadas a no federadas.
- No haber participado en ninguna actividad de este programa en los dos últimos años
- El orden de solicitud de inscripción será por el se escogerá en primer lugar a las participantes.

RECURSOS HUMANOS

Técnicos deportivos de escalada

Coordinadora del programa:

Almudena García Álvarez

- Técnico de escalada
- Arbitro nacional de escalada

FORMA DE PARTICIPACIÓN A LAS ACTIVIDADES

Se podrá acceder a las actividades através de un formulario que facilitará el técnico a aquellas deportistas que quieran participar en la actividad. La convocatoria saldrá con un mes de antelación.

Para el compromiso de asistencia se realizará un pago de 25€/persona para federadas y 30 € para no federadas, que se realizará junto con la preinscripción, para reservar la plaza.

Si por problemas meteorológicos se suspendiera la actividad, se ubicaría en otra fecha con la mayor brevedad posible. Aquellas mujeres que no pudiesen participar en la nueva fecha propuesta se les reservará plaza en otra de las actividades a realizar a lo largo del año o se les devolverá el dinero de su inscripción.

CALENDARIO 2025

1ª ACTIVIDAD	DESTINADA EXCLUSIVAMENTE A MUJERES ENTRE LOS 16 Y 25 AÑOS
Fecha	1 y 2 de Febrero
Lugar	Alange
Objetivos de la actividad	• <u>Conocer el material básico para la práctica de la escalada deportiva.</u> • Saber utilizar el material para la práctica de la escalada deportiva y sus funciones. • Aprender y practicar todo el proceso de la escalada en polea (Rol del asegurador y rol del escalador) • Aprender y practicar el proceso de la escalada de primero o “falso primero” (Rol del asegurador y rol del escalador)
Contenidos a desarrollar	Conocimiento del material de escalada deportiva (Arneses, pies de gatos, cuerda, cintas express, mosquetón de seguridad, cabo de anclaje) Conocimiento de la correcta utilización del material (Antes de la escalada, durante la escalada y después de la escalada) Encordarse (nudo de ocho, ocho doble) Escalada en Top Rop y aseguramiento

2ª ACTIVIDAD	
Fecha	15 y 16 de marzo
Lugar	Castellar en Zafra
Objetivos de la actividad	• <u>Conocer el material básico para la práctica de la escalada deportiva.</u> • Saber utilizar el material para la práctica de la escalada deportiva y sus funciones. • Aprender y practicar todo el proceso de la escalada en polea (Rol del asegurador y rol del escalador) • Aprender y practicar el proceso de la escalada de primero o “falso primero” (Rol del asegurador y rol del escalador)
Contenidos a desarrollar	Conocimiento del material de escalada deportiva (Arneses, pies de gatos, cuerda, cintas express, mosquetón de seguridad, cabo de anclaje) Conocimiento de la correcta utilización del material (Antes de la escalada, durante la escalada y después de la escalada) Encordarse (nudo de ocho, ocho doble) Escalada en Top Rop y aseguramiento

3ª ACTIVIDAD	CONCENTRACION CORRE Y ESCALA CON NOSOTRAS
--------------	---



Fecha	26 y 27 de Abril
Lugar	Puerto Roque en Valencia de Alcantara
Objetivos de la actividad	Crear un punto de reunión dónde durante un fin de semana mujeres deportistas puedan compartir experiencias deportivas.

4ª ACTIVIDAD	DESTINADA EXCLUSIVAMENTE A MUJERES ENTRE LOS 16 Y 25 AÑOS
Fecha	25 y 26 de octubre
Lugar	Alange
Objetivos de la actividad	• <u>Conocer el material básico para la práctica de la escalada deportiva.</u> • Saber utilizar el material para la práctica de la escalada deportiva y sus funciones. • Aprender y practicar todo el proceso de la escalada en polea (Rol del asegurador y rol del escalador) • Aprender y practicar el proceso de la escalada de primero o “falso primero” (Rol del asegurador y rol del escalador)
Contenidos a desarrollar	Conocimiento del material de escalada deportiva (Arneses, pies de gatos, cuerda, cintas express, mosquetón de seguridad, cabo de anclaje) Conocimiento de la correcta utilización del material (Antes de la escalada, durante la escalada y después de la escalada) Encordarse (nudo de ocho, ocho doble) Escalada en Top Rop y aseguramiento

PRESUPUESTO POR SALIDA Y GENERAL

1ª Concentración	Alange
Gratificación Técnico	2 Técnicos x 120 €/día x 2 días= 480 €
Coordinación	1 técnico 120 €
Desplazamiento	Km. ida y vuelta = 244Km x 0,26 = 63,44 €.
TOTAL	663,44 €
2ª Concentración	Sierra del Castellar
Gratificación Técnico	2 Técnicos x 120 €/día x 2 días= 480 €
Coordinación	1 técnico 120 €
Desplazamiento	0
TOTAL	580 €
3ª Concentración	CORRE Y ESCALA CON NOSOTRAS
Gratificación Técnico	2 Técnicos x 120 €/día x 2 días= 480 €
Coordinación	1 técnico 120 €
Desplazamiento	Km ida y vuelta : 330 km x 0.26 = 85,8 €
Manutención	Para esta actividad se solicitará en uso del Albergue Virgen de Guadalupe en Valencia de Alcantara
TOTAL	685,8 €
4ª Concentración	Alange
Gratificación Técnico	2 Técnicos x 120 €/día x 2 días= 480 €
Coordinación	1 técnico 120 €
Desplazamiento	Km ida y vuelta 244 Km x 0,22 = 63,44 €
TOTAL	663,44 €
TOTAL PRESUPUESTO	2.592,68 €

COPAGO DEPORTISTAS	Cada actividad tiene 8 plazas. Tres están destinadas a mujeres federadas y 5 a no federadas. Por lo que teniendo en cuenta estos cálculos el copago de las participantes quedaría así. 24 plazas para federadas a 25€ = 600 € 40 plazas para no federadas a 30 € = 1.200 € Total: 1.800 € Hay que restarle el seguro para ellas
-------------------------------	---

FIN DE SEMANA DE LA ACTIVIDAD

La actividad se publicará con 1 mes de antelación y el pazo de inscripción se cerrará 10 días antes o cuando el cupo de plazas mínimas se cubra.

Se realizará el pago de 25 ó 30 € cuando se le comunique mediante email la realización de la actividad (1 semana antes de la concentración)

Antes de la actividad

Previo a la actividad, los técnicos se pondrán en contacto con las inscritas mediante correo electrónico, donde confirmarán su asistencia definitiva a la actividad. En dicho correo, se enviará toda la información relativa a la actividad y una ficha sobre la misma.

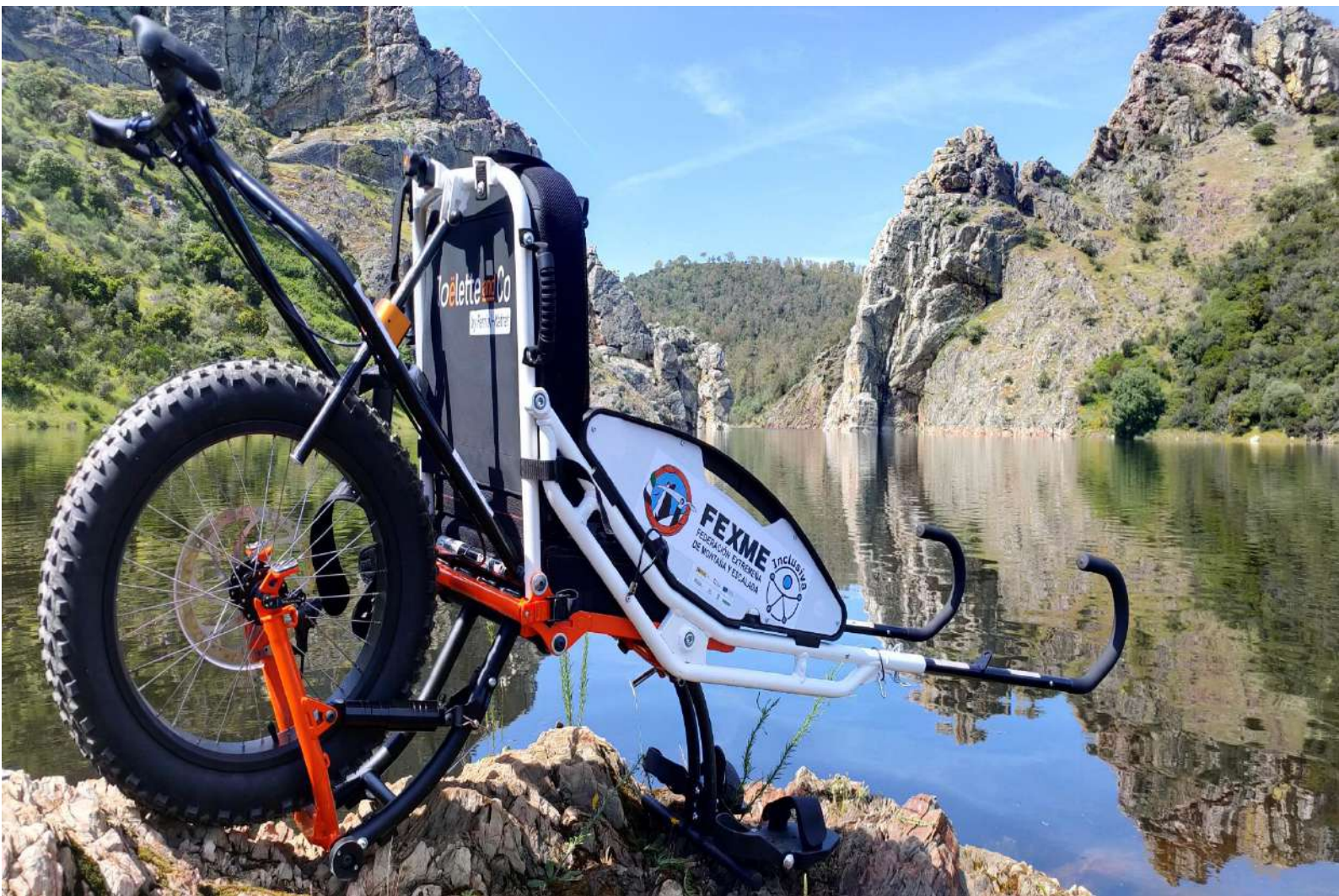
Si alguna persona que estuviera inscrita, no pudiera finalmente asistir a la actividad, lo deberá notificar por correo electrónico a ffescalada@gmail.com

Durante la actividad

Todo el mundo deberá estar a la hora indicada y en el sitio de reunión el día de la actividad. Si surgiera algún problema de retraso se le comunicará a los técnicos y viceversa.

Antes de comenzar la actividad los técnicos revisarán y preguntarán a las deportistas si llevan todo el material obligatorio para realizar la actividad.

Area Inclusiva



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA



Área Inclusiva



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA



 Texto alternativo a la primera imagen de portada: La imagen muestra un paisaje natural con un río rodeado de montañas rocosas y vegetación. En primer plano sobre unas rocas hay una silla Joëlette (Es similar a una silla de ruedas adaptada para terrenos difíciles). Tiene una rueda grande con neumáticos gruesos y un marco robusto. En un panel lateral se observa el logotipo de FEXME con el texto Federación Extremeña de Montaña y Escalada y la palabra Inclusiva. El cielo está despejado y el agua refleja el paisaje circundante.

 Texto alternativo a la segunda imagen de portada: La imagen es un banner que contiene varios elementos. A la izquierda, está el logotipo de la FEXME, que muestra una cuerda de escalada de color naranja, formando un anillo circular, en el que se ve la bandera de Extremadura (verde, blanca y negra) envolviendo parte de la cuerda. En el interior del logo sobre fondo azul cielo, aparece en primer plano, la parte superior de un piolet y un tramo del mango y al fondo una pared vertical de escalada con un pájaro. En texto en el centro del banner en letras negras puede leerse: FEXME Federación Extremeña de Montaña y Escalada. A la derecha del texto un montaje de cuatro pequeñas imágenes con deportistas practicando barranquismo, carreras por montaña, escalada y senderismo, sobre ellas figuran los cinco aros olímpicos.

 Texto alternativo a la imagen al pie, inserta en todas las páginas: A la izquierda en texto con letras grandes y azules puede leerse: Área Inclusiva y en la parte derecha el logo de la FEXME en letras grandes y negras, seguido del texto Federación Extremeña de Montaña y Escalada en letras más pequeñas. En el extremo derecho está el nuevo logo de Accesibilidad, una figura humana neutral con los brazos abiertos que simboliza la inclusión para las personas en todas partes. Representa una abstracción de una figura humana con las extremidades extendidas tocando una circunferencia que la envuelve y unos círculos de color azul, son sus cuatro extremidades y la cabeza, encima de la figura se lee la palabra Inclusiva

Proyecto Deportivo y Presupuesto Económico del Área Inclusiva de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada FEXME Ejercicio 2025



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA



Área Inclusiva



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA



Índice:

+ Prólogo	Pág. 3
+ Justificación	Pág. 5
+ Plan de Actuación	Pág. 9
+ Memoria de cometidos	Pág. 13
+ Objetivos, medidas y recursos.....	Pág. 16
+ Plan de acción	Pág. 18
+ Temporalización.....	Pág. 21
+ Presupuesto Económico 2025	Pág. 23
+ Informe de gastos de 2024	Pág. 26

Prólogo

La inclusión en los deportes de montaña es un tema crucial en la búsqueda de una sociedad más justa y equitativa. No se trata solo de abrir espacios, sino de garantizar que todas las personas, sin importar sus habilidades físicas, género, edad, origen étnico, orientación sexual o cualquier otra característica, puedan disfrutar plenamente de la experiencia que ofrecen nuestras actividades al aire libre.

A lo largo de este proyecto, exploraremos diversos aspectos que subrayan la importancia de la inclusión en el ámbito de los deportes de montaña y el impacto positivo que puede generar a nuestro alrededor.

En primer lugar, la inclusión implica asegurar el acceso para todos. Esto significa no solo facilitar la infraestructura adecuada, como rutas adaptadas y equipos especializados, sino también fomentar una cultura donde todos, independientemente de sus capacidades, sientan que pertenecen y tienen un lugar en estos entornos. Se trata de eliminar las barreras físicas y sociales que dificultan la participación de ciertos grupos, garantizando así un acceso equitativo a la naturaleza.

Los deportes de montaña son conocidos por sus numerosos beneficios para la salud física y mental, desde la mejora de la condición física hasta el alivio del estrés. Sin embargo, cuando solo ciertos grupos pueden acceder a ellos, esos beneficios quedan restringidos. La inclusión abre la puerta para que más personas disfruten de los efectos positivos de estas actividades, promoviendo estilos de vida saludables y mejorando el bienestar y el cuidado de la salud de toda la comunidad en general.

Además, una mayor diversidad en los deportes de montaña enriquece la experiencia colectiva. La presencia de personas con diferentes orígenes, perspectivas y habilidades fomenta un ambiente vibrante y acogedor. Cada participante aporta algo único, lo que fortalece el sentido de comunidad y crea un espacio donde la diferencia es un valor añadido y no un obstáculo que tengamos que rebasar.

Otro aspecto clave es el desarrollo de habilidades sociales. Los deportes de montaña suelen requerir trabajo en equipo, comunicación y apoyo mutuo, cualidades que se potencian cuando se incluyen personas con diversos contextos y capacidades. La colaboración en estos escenarios no solo mejora la cohesión social, sino que también promueve un aprendizaje mutuo y un mayor entendimiento de la diversidad humana.



La inclusión tiene un poder transformador al romper estereotipos y cambiar percepciones. Cuando se visibiliza la participación de deportistas con discapacidades o de diferentes orígenes, se desafían los prejuicios sobre quiénes pueden o no pueden participar en estas actividades. Esto no solo inspira a otros, sino que también contribuye a redefinir los límites de lo posible, mostrando que las barreras, más que impedimentos, son desafíos que se pueden y se deben superar.

Asimismo, la promoción de la inclusión en los deportes de montaña puede vincularse con el desarrollo sostenible. Involucrar a una diversidad de personas en la apreciación y conservación de los entornos montañosos fomenta una mayor conciencia medioambiental y un compromiso con la preservación de la naturaleza. De esta forma, no solo se protegen los espacios naturales, sino que se educa a las futuras generaciones en la importancia de cuidar nuestro hábitat más cercano.

Finalmente, es fundamental promover la organización de eventos inclusivos en escenarios de montaña. Estos deben contemplar categorías adaptadas y brindar las instalaciones necesarias para garantizar la participación equitativa de todos. Tales iniciativas no solo visibilizan la necesidad de inclusión, sino que también impulsan un cambio cultural hacia una sociedad más abierta y accesible.

En resumen, la inclusión en los deportes de montaña no es solo una cuestión ética, sino una necesidad que beneficia a todos. Al crear un entorno inclusivo, se maximizan los beneficios de la participación en estas actividades para un mayor número de personas, fomentando comunidades más saludables, diversas y enriquecedoras. Este enfoque no solo enriquece la experiencia individual, sino que también fortalece el tejido social, promoviendo un entorno donde la equidad y la diversidad se celebran y valoran entre iguales.

Cada persona individualmente, con sus capacidades únicas, lleva en sí misma la fuerza para conquistar cualquier montaña; y cuando abrimos el camino hacia la inclusión, permitimos que todos asciendan juntos hacia la cima de lo posible...

Justificación:

El presente proyecto deportivo del Área Inclusiva de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada (FEXME) requiere, una vez más, una reforma en su presupuesto económico. Esta adaptación implica ajustar los objetivos originalmente establecidos, dado que no es posible incrementar los recursos asignados debido a la insuficiencia de fondos para llevar a cabo los propósitos inicialmente planteados por el Responsable del Proyecto y Coordinador del Área Inclusiva. La necesidad de modificar el presupuesto surge de la obligación de distribuir equitativamente los limitados recursos financieros entre las diferentes áreas de la Federación, lo que exige adaptarse a la realidad económica actual y revisar las proyecciones de crecimiento que se habían contemplado para este año. En consecuencia, se ha decidido realizar una corrección en las expectativas y planes del proyecto para el año 2025, con el fin de mantener la viabilidad del mismo, aunque con un alcance limitado, supeditado a la existencia de los fondos necesarios.

Exposición y consideraciones generales para el proyecto:

1. Identificación de la necesidad de modificación:

La principal razón que justifica la actual reforma presupuestaria, es la recomendación inicial recibida desde la secretaría, con respecto al mantenimiento del mismo importe asignado para el Área Inclusiva, el cual había sido regularizado a la baja en el año 2024, a pesar de haber sido aprobado por la Asamblea General. Esta situación ha generado una restricción significativa en el alcance del proyecto, limitando su capacidad para cumplir con los objetivos y las prioridades básicas de gastos originalmente definidos. La reducción presupuestaria ha afectado particularmente la planificación de actividades, las iniciativas de inclusión deportiva y las oportunidades de participación para colectivos en situación de vulnerabilidad, ya que nos obligaba a buscar alternativas de pago de gastos mínimos necesarios, que no estuvieran vinculadas al presupuesto de esta Federación. Por lo tanto, la reestructuración del presupuesto busca adaptar el proyecto a las nuevas circunstancias sin comprometer su propósito fundamental de fomentar la inclusión en el deporte de montaña, por lo que se ha decidido incluir con importe cero, aquellas partidas que pueden ser reservadas para su posterior inserción.

2. Documentación de cambios:

Los ajustes realizados en el proyecto 2025 se detallan de manera exhaustiva, especificando cada modificación y su justificación. Entre los cambios más relevantes se encuentra la reducción de las asignaciones para ciertas actividades y programas, priorizando aquellas que tienen un mayor impacto social o que son consideradas esenciales para el cumplimiento de la misión del Área Inclusiva. Asimismo, se ha revisado el cronograma de ejecución, extendiendo algunos plazos para optimizar el uso de los recursos disponibles y garantizar que los objetivos más críticos sean alcanzados. En algunos casos, se han realizado ajustes en las modalidades de las actividades para reducir costos, como la adopción de formatos virtuales o la limitación de cupos para eventos presenciales, intentando economizar todo lo posible.

3. Revisión de la aprobación:

Con el fin de asegurar que las modificaciones presupuestarias y de planificación están alineadas con las decisiones previamente adoptadas por la Federación, se solicita la aprobación de la Junta Directiva. La revisión por parte de este órgano directivo es esencial para garantizar la coherencia con los objetivos estratégicos de la FEXME y para validar que los ajustes propuestos son la mejor opción en el contexto de limitaciones financieras. Además, este proceso de aprobación ayuda a preservar la transparencia y a reforzar la rendición de cuentas en la administración de los fondos destinados al Área Inclusiva.

4. Comunicación con las partes interesadas:

Es fundamental mantener informadas a todas las partes interesadas sobre la necesidad de adaptación a las nuevas condiciones presupuestarias. Esto incluye a los posibles patrocinadores, colaboradores y entidades relacionadas con el proyecto, quienes deberán ser notificados acerca de las modificaciones realizadas y su impacto en las actividades planificadas. La comunicación debe ser clara y oportuna para explicar cómo los cambios afectarán el proyecto y para gestionar las expectativas de los colaboradores, asegurando que comprendan las razones detrás de las decisiones tomadas. Además, se buscará mantener el apoyo y el compromiso de las partes interesadas, explorando posibles alternativas para mitigar el impacto de la reducción presupuestaria, como el establecimiento de alianzas estratégicas o la búsqueda de fuentes adicionales de financiamiento.

Apreciaciones para la modificación presupuestaria:

1. Justificación de la modificación:

La modificación presupuestaria se sustenta en una justificación clara, precisa y detallada para cada gasto adicional y ajuste solicitado. En este sentido, se consideran varios factores que inciden directamente en la necesidad de modificar el presupuesto original. Entre ellos, destacan los cambios en las condiciones del mercado que afectan a los costes de bienes y servicios, tales como fluctuaciones en los precios y variaciones en la disponibilidad de insumos o nuevas regulaciones económicas. Asimismo, se incluyen las innovaciones y mejoras técnicas que han surgido durante la implementación del proyecto anterior, las cuales requieren la actualización de ciertos componentes y la inclusión de nuevas herramientas y tecnologías. Otros factores relevantes podrían ser cambios en los objetivos o metas del proyecto debido a circunstancias imprevistas o la necesidad de optimizar el uso de los recursos para maximizar el impacto de la inversión. En todos los casos, es fundamental que la justificación explique de manera exhaustiva por qué estos ajustes son necesarios para asegurar la continuidad y el éxito de los propósitos previstos.

2. Proceso de aprobación:

La implementación de cualquier modificación presupuestaria debe seguir un proceso formal de aprobación, acorde con las normativas y estructura de la organización. En el caso de esta Federación, dicho proceso implica la presentación de los cambios propuestos a la Junta Directiva, la cual evaluará su viabilidad y pertinencia. Una vez obtenida la aprobación inicial de la Junta Directiva, la propuesta se someterá a consideración de la Asamblea General, órgano que tiene la facultad final de aprobar o rechazar las modificaciones. Este doble nivel de aprobación busca garantizar la transparencia, el control y la rendición de cuentas en la administración de los recursos de la Federación, así como asegurar que los cambios sean consensuados y estén alineados con los intereses de todos los miembros.

3. Actualización de la documentación oficial:

Es necesario realizar una actualización integral de todos los documentos oficiales relacionados con el proyecto, para que reflejen fielmente las modificaciones presupuestarias aprobadas. Esta actualización no se limita únicamente al presupuesto en sí, sino que debe

abarcas también los planes de trabajo, cronogramas, descripciones de actividades, y cualquier otro documento pertinente que pudiera verse afectado por los cambios. Esto garantiza que todas las partes interesadas cuenten con información precisa y actualizada sobre el estado y las expectativas del proyecto, facilitando su implementación y supervisión.

4. Seguimiento y evaluación continua:

Para asegurar el éxito de las modificaciones presupuestarias, se establecerá un sistema de seguimiento riguroso que permita monitorear el impacto de los cambios a lo largo del tiempo. Este sistema de seguimiento debe incluir indicadores de desempeño específicos que faciliten la evaluación del cumplimiento de los objetivos y permitan detectar a tiempo cualquier desviación o problema. Además, se debe promover la revisión periódica de los resultados y la implementación de ajustes adicionales si fuera necesario. La evaluación continua es esencial para asegurar que el proyecto no solo mantenga su rumbo a pesar de las modificaciones, sino que también se optimice en función de los resultados obtenidos, garantizando así la eficiencia en el uso de los recursos y la consecución de los objetivos previstos.

Justificación para no incluir partidas que se aumentarán posteriormente

Flexibilidad Presupuestaria: En ocasiones, las necesidades reales de ciertos proyectos no se pueden prever con precisión al momento de elaborar el presupuesto anual. Por ello, se opta por dejar algunas partidas abiertas para ajustes posteriores, una vez que se cuente con datos más concretos sobre los recursos que realmente se necesitan.

Evaluación de Prioridades a lo Largo del Año: La administración financiera de este Área requiere ajustarse a las prioridades cambiantes que puedan surgir durante el ejercicio fiscal. De esta forma, se reserva la posibilidad de aumentar las partidas de acuerdo con la evolución de las necesidades y el entorno económico de la Federación y su presupuesto.

Control de Eficiencia y Ahorro Inicial: No incluir ciertas partidas desde el inicio permite reducir el presupuesto base y evaluar de forma más efectiva las áreas donde realmente es necesario incrementar el gasto. Esto fomenta un enfoque más prudente y controlado, alineado con la optimización del uso de recursos internos que pretendemos mejorar.

Área Inclusiva



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA



Plan de actuación:

Desde su constitución el Área Inclusiva de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada (FEXME) ha estado trabajando activamente para analizar la situación del montañismo para personas con discapacidad en nuestra región. Este esfuerzo ha incluido la elaboración de una hoja de ruta y el desarrollo de unas líneas estratégicas para el deporte inclusivo extremeño, cuyo objetivo final es la creación de un modelo integrado de actividad deportiva. Dicho modelo busca incluir a todas las personas, con o sin discapacidad, proporcionando los apoyos necesarios para que la inclusión sea efectiva y en igualdad de oportunidades en todas las actividades desarrolladas por la Federación.

Promover los deportes de montaña entre personas con discapacidad implica adoptar un enfoque inclusivo, flexible y adaptado a las diversas necesidades y barreras que puedan enfrentar estas personas.

 A continuación, se presenta un plan de actuación de 10 puntos, diseñado para adaptarse a las circunstancias específicas del Área:

1. Investigación y Evaluación

- Realizaremos un análisis exhaustivo de las necesidades, intereses y expectativas de las personas con discapacidad en nuestra comunidad. Esta investigación incluirá consultas directas con las personas afectadas, organizaciones que las representan, y otros actores clave para asegurar que el plan responde a sus necesidades reales.

- Identificaremos qué disciplinas de deportes de montaña son más adecuadas y accesibles para los distintos tipos de discapacidades, considerando factores como la movilidad, la capacidad sensorial y las necesidades de apoyo.

- Evaluaremos la accesibilidad de las áreas de montaña existentes, incluyendo senderos, refugios y otras instalaciones, para determinar qué adaptaciones son necesarias para hacerlas plenamente accesibles para personas con diversas capacidades físicas.

2. Colaboración con Expertos

- Trabajaremos estrechamente con profesionales de la salud, terapeutas ocupacionales y expertos en deportes adaptados para desarrollar programas que sean verdaderamente inclusivos y seguros.
- Colaboraremos con organizaciones que ya tienen experiencia en deportes adaptados y accesibilidad, con el objetivo de beneficiarnos de su conocimiento y buenas prácticas, lo que permitirá mejorar la calidad de nuestros programas desde el inicio.

3. Adaptación de Equipamiento y Espacios

- Investigaremos y adquiriremos el equipamiento necesario para adaptar los deportes de montaña a las distintas necesidades de las personas con discapacidad, tales como sillas de ruedas todoterreno, sistemas de guiado para personas con discapacidad visual, o arneses especializados.
- Nos aseguraremos de que las instalaciones en las áreas de montaña sean accesibles mediante la incorporación de rampas, pasarelas, baños adaptados, y señalización adecuada en braille y otros formatos accesibles. También contemplamos la creación de zonas de descanso adaptadas y la mejora de los accesos a los puntos de inicio de los senderos.

4. Programas de Formación y Sensibilización

- Proporcionaremos formación especializada a entrenadores, guías de montaña y personal de la Federación, para que sepan cómo adaptar los deportes de montaña para personas con diversas discapacidades, aplicando buenas prácticas de accesibilidad e inclusión.
- Realizaremos sesiones de sensibilización dirigidas a la comunidad local y a los propios deportistas, para destacar la importancia de la inclusión en los deportes de montaña y promover un entorno de apoyo y respeto hacia las personas con discapacidad.

5. Creación de Eventos Inclusivos

- Organizaremos eventos y competiciones específicas para personas con discapacidad, diseñados para fomentar la participación, el desafío personal y el disfrute de los deportes de montaña en un entorno seguro y accesible.

Área Inclusiva



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA



- Fomentaremos la inclusión de deportistas con discapacidad en eventos ya existentes, asegurándonos de que las competiciones sean accesibles y cuenten con las adaptaciones necesarias para su participación.

6. Alianzas con Organizaciones de Discapacidad

- Estableceremos alianzas estratégicas con organizaciones locales, regionales y nacionales que trabajan en el ámbito de la discapacidad. Estas alianzas serán clave para fortalecer nuestra red de apoyo, compartir recursos y conocimientos, y promover la integración plena de las personas con discapacidad en la práctica deportiva.

7. Desarrollo de Programas Educativos

- Crearemos programas educativos dirigidos a distintos grupos de la sociedad (escolares, adultos, entrenadores, etc.) que promuevan la inclusión y sensibilicen sobre la importancia de la actividad física para las personas con discapacidad.

- Los programas incluirán talleres y cursos sobre accesibilidad en el deporte, así como formación en primeros auxilios adaptados para actividades en entornos de montaña.

8. Acceso a Recursos Financieros

- Buscaremos activamente subvenciones públicas, patrocinios privados y donaciones para financiar los programas inclusivos y el equipamiento adaptado necesario.

- Exploraremos la posibilidad de establecer colaboraciones con empresas locales y nacionales que puedan ofrecer apoyo financiero, servicios gratuitos o descuentos en productos relacionados con la actividad física y el deporte adaptado.

9. Monitoreo y Evaluación Continua

- Estableceremos un sistema integral de seguimiento y evaluación para medir el impacto de los programas a lo largo del tiempo, utilizando indicadores cuantitativos y cualitativos.

- Recogeremos comentarios de los participantes y realizaremos encuestas periódicas para evaluar la satisfacción, los retos y las oportunidades de mejora, adaptando los programas según sea necesario para garantizar su efectividad y sostenibilidad.

Área Inclusiva



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA



10. Promoción y Difusión

- Utilizaremos medios de comunicación social, campañas publicitarias y otros canales para difundir información sobre los programas y eventos inclusivos, asegurando que la sociedad conozca las oportunidades disponibles.

- Destacaremos historias de éxito y testimonios inspiradores de personas con discapacidad que hayan participado en deportes de montaña, con el objetivo de sensibilizar, motivar e inspirar a otros a unirse a las actividades.

 Al implementar este plan de actuación, la FEXME se compromete a mantener un enfoque constante en la inclusión, la adaptabilidad y la accesibilidad. Estas acciones son fundamentales para asegurar que todas las personas, independientemente de sus habilidades físicas o sensoriales, tengan la oportunidad de disfrutar de los deportes de montaña.

 Las acciones principales de este Plan Estratégico están organizadas en tres grandes categorías: Objetivos, Medidas y Recursos. El propósito fundamental es lograr la plena integración de las personas con discapacidad en el mundo del montañismo, contribuyendo así a su inclusión social y al enriquecimiento de la comunidad deportiva en su conjunto.

Memoria de cometidos:

Diciembre 2023

- ✓ Se ultima toda la documentación oficial del material subvencionado con fondos europeos, a través de la FJyD de la Junta de Extremadura.
- ✓ Participación del Área Inclusiva con la Joëlette del Grupo Los Disis en la San Silvestre de Plasencia, obteniendo Andrea Caminos el 3º puesto

Enero 2024

- ✓ Asistimos como responsables del Área Inclusiva a la primera concentración que realiza el Área de Marcha Nórdica en Los Barruecos
- ✓ Recepcionamos en Plasencia 1 silla Joëlette y 5 arneses NWBlind de los fondos NextGenerationEU correspondientes al programa I+DXT 24
- ✓ Organizamos 14ª ruta del Grupo Senderista ONCE en Cuacos de Yuste
- ✓ Participamos en Mérida en la ruta senderista con 3 sillas y 2 barras

Febrero 2024

- ✓ Se reciben las 5 barras direccionales que nos faltaban del material inventariable perteneciente a la FJyD Junta de Extremadura.
- ✓ Acudimos a la concentración del Grupo Marcha Nórdica en Miajadas.
- ✓ Participamos en la Ruta Emperador en Jarandilla con 2 sillas y 2 barras

Marzo 2024

- ✓ Acudimos a la reunión solicitada por Román Martínez, responsable del Departamento de Servicios Sociales de Personas Afiliadas de la ONCE

Abril 2024

- ✓ Impartimos en Cáceres el curso básico de Piloto Auxiliar de Joëlette.
- ✓ Organizamos la ruta a los Canchos de Ramiro con 2 sillas y 1 barra.
- ✓ Participamos en la ruta de Pedroso de Acim con 1 barra direccional
- ✓ Participamos en los Kilómetros Solidarios de Casar de Cáceres con todo el material del Área Inclusiva haciendo una exposición de medios

Área Inclusiva



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA



Mayo 2024

- ✓ Organizamos una actividad medio ambiental para Federados y Afiliados de la ONCE en la Finca Casablanca (Dehesando en Caparra)
- ✓ Fuimos cooperantes activos de la ruta inclusiva en Valcorchero con motivo del VI Día de Seguridad en Montaña que organizó la FEDME
- ✓ Organizamos la ruta al Chorrituero de Ovejuela con 1 silla y 2 barras

Junio 2024

- ✓ Participamos en la concentracion y competicion de Marcha Nordica que se celebra en El Anillo, consiguiendo el 1º puesto de la categoria
- ✓ Organizamos una ruta inclusiva al Cerro Gimio en Monfragüe.
- ✓ Desarrollamos una actividad recreativa senderista en la RN Garganta de Los Infiernos participando con 1 silla y 2 barras direccionales.

Julio 2024

- ✓ Participamos en el Desayuno a Ciegas organizado por UP y la Agencia de la ONCE en Plasencia para sus afiliados y voluntarios.
- ✓ Organizamos un fin de semana con actividades acuáticas, senderistas, con vivac y observacion de estrellas en Las Hurdes.
- ✓ Acudimos a la ruta nocturna en Torremenga con una persona sorda.
- ✓ Organizamos la 2ª Ruta Senderista Nocturna Inclusiva y Solidaria "Luna de la Plata" con gran éxito de participación (Se cubrieron las 100 plazas previstas) y conseguimos recaudar 400€ a beneficio de la Asociación Protectora de Animales ADOPTA Plasencia, sin costes añadidos, gracias a las entidades colaboradores y los voluntarios.
- ✓ Participamos en Torrejon El Rubio con 1 barra y una persona sorda.

Agosto 2024

- ✓ Organizamos en Caparra, una Cena de Convivencia con Observacion Astronomica para los Afiliados de la ONCE y los voluntarios FEXME.

Septiembre 2024

- ✓ Participamos en las Jornadas de Seguridad para el conocimiento de las Herramientas para la autoprotección y prevención de accidentes en actividades deportivas en la naturaleza, desarrolladas en Alange.
- ✓ Nos inscribimos en la Formacion de Juez/Arbitro de Marcha Nordica en Casar de Caceres, para poder mejorar nuestro equipo de Inclusiva en las proximas competiciones.

Octubre 2024

- ✓ Se inician en Plasencia los entrenamientos semanales de Marcha Nordica Adaptada para los afiliados a la ONCE que estén Federados.
- ✓ Organizamos la 15ª ruta senderista para Federados y afiliados ONCE de la provincia, en el Monumento Natural de Los Barruecos.
- ✓ Participamos en la X Ruta Solidaria Adiscasar con 2 Joélettes y 8 personas con discapacidad.
- ✓ Asistimos con 1 Joëlette a la IV ruta senderista al atardecer por la Via de la Plata que se desarrolla en Carcaboso.
- ✓ Acudimos a la IX edicion de la Travesia Sierra de Gata con 3 personas ciegas y actuamos como auxiliares tecnicos de la FEDME en la ruta.

Noviembre 2024

- ✓ Continuamos con las rutas organizadas para los afiliados de la ONCE y en esta ocasión nos trasladamos a Cañaveral para recorrer parte de la Calzada Romana de la Via de la Plata con 6 personas ciegas.
- ✓ Viajamos hasta Caceres para participar en una ruta senderista solidaria con la Joëlette y 5 personas ciegas.
- ✓ Nos invitan desde ADEME, a la presentacion de la app Blind Explorer que se realiza en Casas de Miravete, realizamos una ruta senderista con personas ciegas donde podemos chequear la nueva version.
- ✓ Participamos en Madrid en las Jornadas de Sensibilizacion para la Inclusión de Personas con Discapacidad Intelectual en las Actividades Deportivas de Montaña que organiza el Area Mia de la FEDME

Objetivos, medidas y recursos:

- ❖ **Cumplimiento de objetivos:** Se buscará cumplir con los objetivos, medidas y recursos detallados en el proyecto del Área Inclusiva, tal como se encuentra documentado y aprobado para el ejercicio correspondiente. La implementación se llevará a cabo en función de la cuantía disponible para este año, lo que implica una evaluación y ajuste continuo de los recursos según sea necesario para alcanzar los resultados esperados.
- ❖ **Importancia de los recursos en proyectos inclusivos:** Es fundamental considerar que la implementación de proyectos inclusivos, ya sea en deportes de montaña, actividades recreativas o en cualquier otra área, requiere de una asignación adecuada de recursos económicos. Estos recursos permiten abordar una serie de necesidades, desde la adecuación de instalaciones y la adquisición de equipos adaptados hasta la formación de personal especializado y la promoción de actividades que fomenten la participación inclusiva. Todo esto es esencial para asegurar que la inclusión sea efectiva, accesible y, sobre todo, sostenible a largo plazo.
- ❖ **Beneficios de la inversión en inclusión:** En un sentido más amplio, la inversión en proyectos inclusivos no solo representa un compromiso con la equidad y la diversidad, sino que también tiene un impacto positivo en el desarrollo comunitario. Al fomentar un entorno en el que todas las personas, independientemente de sus capacidades, puedan participar plenamente, se contribuye al fortalecimiento de comunidades más unidas, solidarias y resilientes. Esto, a su vez, favorece la cohesión social y promueve un modelo de sociedad más justa y equitativa.
- ❖ **Asignación eficiente de recursos:** Para superar las barreras que tradicionalmente enfrentan las personas con discapacidad en el acceso a diversas actividades, es esencial una asignación eficiente y estratégica de los recursos económicos. Esto incluye no solo la financiación directa de los proyectos, sino también la búsqueda de alianzas con entidades públicas y privadas que puedan apoyar estas iniciativas. La correcta administración de los fondos garantizará que se optimicen los recursos disponibles para lograr el mayor impacto posible.

- ❖ **Propuesta de incentivos para la inclusión:** Se propone solicitar a la Junta Directiva la aprobación de un sistema de descuentos significativos en la licencia federativa para el año 2025. En concreto, se sugiere aplicar un descuento del 50 % para adultos y del 75 % para menores que cuenten con una discapacidad reconocida. Esta medida busca fomentar la participación activa de personas con discapacidad en actividades deportivas, reduciendo las barreras económicas que puedan impedir su acceso.

 - ❖ **Gestión de subvenciones y programas de apoyo:** Adicionalmente, se recomienda cursar, en los plazos correspondientes, la solicitud para acceder a la convocatoria del Programa I+DXT 2025, un programa orientado a la promoción de la igualdad en el deporte impulsado por la Fundación Jóvenes y Deporte de la Junta de Extremadura. La participación en este programa permitirá no solo obtener recursos adicionales, sino también formar parte de una red de iniciativas que trabajan por un deporte más inclusivo y equitativo en la región.
-  *En resumen, se destaca la necesidad de un enfoque estratégico y comprometido para el desarrollo de proyectos inclusivos, priorizando la equidad, la sostenibilidad y el impacto positivo en la comunidad.*

Plan de Acción del Area Inclusiva FEXME

El objetivo de este plan es promover la igualdad de oportunidades y garantizar la plena inclusión de personas con discapacidad en todas las actividades organizadas por la Federación Extremeña de Montaña y Escalada (FEXME).

A continuación, se presentan las medidas específicas, secundarias y adicionales que se implementarán para lograr una mayor accesibilidad, sensibilización y participación inclusiva en el ámbito del montañismo y los deportes de montaña, como continuación de las establecidas en los proyectos presentados en años anteriores.

Medidas Específicas

1. **Igualdad de Oportunidades:** Asegurar que todas las personas, independientemente de sus capacidades, tengan acceso equitativo para participar en todas las actividades deportivas y formativas de la FEXME.
2. **Colaboración con Entidades Especializadas:** Establecer contacto con organismos y asociaciones dedicadas a la atención de personas con discapacidad para presentarles los beneficios del montañismo inclusivo, así como las actividades y eventos organizados por la FEXME.
3. **Divulgación de Tecnologías de Apoyo:** Informar sobre los medios técnicos disponibles para facilitar la práctica deportiva a personas con diferentes tipos de discapacidades, asegurando que se comprendan y utilicen correctamente.

Medidas Secundarias

1. **Formación del Personal Técnico:** Capacitar a todos los entrenadores y personal técnico de la FEXME en adaptaciones y prácticas inclusivas en deportes de montaña.
2. **Accesibilidad en la Comunicación:** Contar con intérpretes de Lengua de Signos Española en las actividades formativas organizadas por la FEXME, siempre que sea necesario. Además, se incluirán textos en lectura fácil en las publicaciones, con el fin de mejorar la accesibilidad informativa para todos.



3. Medios de Apoyo a la Comunicación: Establecer alianzas con agencias especializadas para la eliminación de barreras comunicativas mediante el uso de Medios de Apoyo a la Comunicación Oral (MACO).

4. Difusión de Actividades Inclusivas: Publicar en la página web de la FEXME y sus redes sociales todas las actividades inclusivas realizadas por los clubes asociados, con el fin de dar mayor visibilidad a estas iniciativas.

5. Promoción y Encuentros con Grupos: Organizar encuentros y talleres con asociaciones de personas con discapacidad, conjuntos de jóvenes, clubes deportivos y otros colectivos para dar a conocer el proyecto de inclusión de la FEXME, fomentando así la participación activa.

6. Colaboración con Empresas y Fundaciones: Contactar con empresas que dispongan de fundaciones o programas de voluntariado corporativo para promover el proyecto inclusivo, buscando apoyos y sinergias para el desarrollo de actividades.

7. Adaptación de Rutas y Senderos: Presentar al comité de senderos e instalaciones de la FEDME la propuesta de utilizar el sistema SIDIF y su compatibilidad con el fin de mejorar la información de accesibilidad de rutas para personas con discapacidad.

8. Promoción de la Sostenibilidad: Concienciar a colectivos, entidades y socios sobre la importancia de realizar actividades sostenibles, enfatizando que un enfoque respetuoso con el medio ambiente también promueve un desarrollo económico y social más equitativo.

9. Revisión y Actualización del Plan de Inclusión: Revisar periódicamente el documento actual con la Junta Directiva y los comités de la FEXME para optimizar la funcionalidad del Área de Inclusión, adaptándolo a las necesidades emergentes.

10. Implementación del Sistema NW Blind: Dar a conocer y promover el uso del sistema NW Blind para la práctica de marcha nórdica y raquetas de nieve con personas ciegas o con baja visión.

Medidas Adicionales

1. **Acuerdos con Intérpretes de Lengua de Signos:** Establecer acuerdos de colaboración con intérpretes de Lengua de Signos Española para asegurar su disponibilidad en eventos y actividades con personas sordas o sordociegas.
2. **Estudio de Inclusión por Disciplinas:** Analizar individualmente cada una de las disciplinas deportivas de la FEXME, con el objetivo de redactar un estudio detallado de inclusión que sirva como base para el desarrollo del futuro plan de inclusión integral de la Federación.
3. **Colaboración con Otras Federaciones:** Identificar otras federaciones autonómicas con buenas prácticas en inclusión para colaborar en el diseño y lanzamiento de un proyecto conjunto que impulse la participación inclusiva en el ámbito del deporte de montaña.
4. **Revisión de Coberturas y Seguros:** Asegurarse de que todas las personas federadas, independientemente de su condición, disfruten de las mismas garantías y coberturas en los seguros contratados, sin discriminación alguna por motivos de discapacidad.

 ***Estas acciones tienen como fin no solo mejorar la accesibilidad y la participación inclusiva, sino también fomentar una cultura de sensibilización y respeto hacia la diversidad dentro de la comunidad deportiva de la FEXME.***



Calendario:

❖ 1º trimestre

- Disponer de material publicitario con logo FEXME INCLUSIVA para presentaciones, representaciones y actividades inclusivas del Área.
- Adquisición de las herramientas y ayudas técnicas necesarias, para la realización con seguridad de actividades para personas con discapacidad en el medio natural.
- Desarrollar junto a la Escuela Extremeña de Montaña, una actividad formativa básica de Guiado de Ciegos en Montaña

❖ 2º trimestre

- Preparar acuerdos de colaboración con la Administración, Entidades, Clubes y Asociaciones para la práctica de manera normalizada y a ser posible inclusiva de todas aquellas modalidades montañeras deportivas que se pueda.
- Adquisición de las herramientas y ayudas técnicas necesarias, para la realización con seguridad de actividades para personas con discapacidad en el medio natural.
- Desarrollar junto a la Escuela Extremeña de Montaña, una actividad formativa básica de Piloto de Silla Adaptada Joëlette
- Propiciar la organización de un encuentro inclusivo Inter-Federaciones, a fin de conocernos y colaborar entre todas las Áreas MIA, que estén inmersas en proyectos de este tipo y valorar y trabajar sobre los posibles aspectos de mejora para todos nuestros federados con discapacidad.

❖ 3º trimestre

- Adquisición de las herramientas y ayudas técnicas necesarias, para la realización con seguridad de actividades para personas con discapacidad en el medio natural.

- **Desarrollar junto a la Escuela Extremeña de Montaña, una actividad formativa básica de Marcha Nórdica Adaptada**
- **Crear un grupo de trabajo, que involucre a la FEDME y a la EEAM en la ayuda, promoción y difusión de un proyecto de formación nacional que combine todas las ayudas técnicas habituales, para la práctica del montañismo por personas con discapacidad y otorgue el valor añadido legal y crediticio necesario ante el CSD, para que nuestros técnicos titulados, puedan funcionar con garantías y respaldo suficiente, cuando actúan como guías de personas con discapacidad en el ejercicio de su profesión.**
- **Composición de memorias informativas y comunicación formal al Órgano competente, para concienciar sobre la mejora, del grado de cumplimiento de la normativa vigente sobre, accesibilidad y adaptabilidad de las instalaciones deportivas para personas con discapacidad, por parte de las administraciones locales y regionales, aconsejando la corrección o reforma de las mismas.**

❖ 4º trimestre

- **Adquisición de las herramientas y ayudas técnicas necesarias, para la realización con seguridad de actividades para personas con discapacidad en el medio natural.**
- **Desarrollar junto a la Escuela Extremeña de Montaña, una actividad formativa de Lengua de Signos Española.**
- **Preparar concentraciones de formación conjuntas, seminarios y talleres prácticos desde un espacio federativo y cerrado, entre técnicos de distintas federaciones, proponiendo adaptar las metodologías y procesos de aprendizaje a los distintos componentes de las actividades (teniendo en cuenta a su vez las distintas discapacidades) y unificando proyectos y sistemas de trabajo específicos para el montañismo, desde un ámbito de plena inclusión**



Presupuesto 2025 del Area Inclusiva:

Gastos previstos

- ❖ Se ha considerado equipar al Área Inclusiva con prendas de montaña de mediana calidad, que reflejen la identidad corporativa y la representación física y valor intangible de la imagen FEXME Inclusiva como proyección de lo que representa.

EQUIPAMIENTO TEXTIL			
UDS.	CONCEPTO	PRECIO	TOTAL
1	CHAQUETA 3ª CAPA	200 €	0 €
1	SUDADERA 2ª CAPA	80 €	0 €
1	CAMISETA MANGA LARGA	60 €	0 €
2	CAMISETAS MANGA CORTA	25 €	0 €
1	PANTALONES DE MONTAÑA	150 €	0 €
8	SERIGRAFÍAS	5 €	0 €
60	BRAGAS DE CUELLO FEXME (Buff)	5 €	300 €
		SUBTOTAL	300 €

- ✚ La adquisición de ayudas técnicas y de publicidad, está destinada principalmente al itinerario formativo anunciado, por lo que se irán solicitando en función de la programación que se acuerde con la Escuela y posteriormente pasarán a formar parte del inmovilizado material de la FEXME, siempre bajo el control y custodia del Área.

MEDIOS TÉCNICOS Y PUBLICITARIOS			
UDS.	CONCEPTO	PRECIO	TOTAL
1	SILLA JOËLETTE FINISHER CARRERAS	3.500 €	0 €
1	LONAS PVC PUBLICITARIA ÁREA INCLUSIVA	100 €	100 €
1	ROLL UP PUBLICITARIO FEXME	100 €	100 €
1	PUBLICIDAD EN CARTELERIA DE CLUBES	100 €	100 €
1	BANDEROLAS PUBLICITARIAS FEXME	100 €	100 €
100	TRÍPTICOS PUBLICITARIOS FEXME	3 €	300 €
		SUBTOTAL	700 €

- ✚ Se contempla una partida para el pago a los formadores, como contraprestación a las horas lectivas y de organización de las materias que se distribuirán durante este año, añadiendo el material mínimo para copias y algun manual tecnico si fuera necesario.

PAGOS A FORMADORES			
UDS.	CONCEPTO	PRECIO	TOTAL
2	MARCHA NÓRDICA ADAPTADA	150 €	0 €
2	GUIADO DE CIEGOS	150 €	0 €
2	PILOTO DE SILLA JOËLETTE	150 €	0 €
2	LENGUA DE SIGNOS ESPAÑOLA	150 €	300 €
25	MATERIAL DE OFICINA FUNGIBLE	4 €	0 €
		SUBTOTAL	300 €

- ✚ Esta estimación de los costes, en los que se pueda incurrir por la organización de los encuentros anunciados y los gastos propios en representación del Área a nivel nacional, se valoran teniendo en cuenta, que no se han realizado anteriormente dinanismos de este tipo y se ignora la asistencia y la aceptación que puede llegar a tener entre los representantes de Áreas afines, ya que muchas están aún en proceso de creación a nivel Federativo

ORGANIZATIVOS Y DE REPRESENTACIÓN			
UDS.	CONCEPTO	PRECIO	TOTAL
1	ILSE PARA EVENTOS INCLUSIVOS	150 €	0 €
1	ENCUENTRO INTERFEDERACIONES	1.000 €	0 €
4	MEMORIAS INFORMATIVAS	50 €	200 €
6	MANUALES AREA INCLUSIVA	50 €	300 €
1	SEMINARIO-TALLER PRACTICO	600 €	600 €
1	GRATIFICACIÓN COORDINADOR ÁREA	1.200 €	1.200 €
6	GASTOS DE VIAJE Y KILOMETRAJE	150 €	900 €
		SUBTOTAL	3.200 €

Presupuesto General para el 2025

TOTAL GASTOS PREVISTOS	
CONCEPTO	TOTAL
1 EQUIPAMIENTO TEXTIL	300 €
2 MEDIOS TÉCNICOS Y PUBLICITARIOS	700 €
3 PAGOS A FORMADORES	300 €
4 ORGANIZATIVOS Y DE REPRESENTACIÓN	3.200 €
SUBTOTAL	4.500 €

Política de reducción de gastos internos

- 1. Revisión Continua de Procesos:** Se efectúa un programa de auditoría interna para identificar líneas de ineficiencia y reducir algunos gastos.
- 2. Fomento de una Cultura de Austeridad:** Se promueve entre los colaboradores del Area, la conciencia de ahorro y uso responsable de los recursos internos, mediante políticas de buen uso de los fondos.
- 3. Negociación con agentes externos:** Se establecen políticas para negociar con los organizadores, con el fin de obtener mejores condiciones y precios, priorizando la relación calidad-coste interno en las intervenciones de nuestro personal y en la adquisición de bienes.
- 4. Control de Gastos Administrativos:** Reducción de gastos generales mediante la optimización y limitación de viajes y eventos presenciales.
- 5. Evaluación de Resultados:** Se establecen controles de la efectividad de las medidas de reducción de costos y ajustes según los resultados obtenidos, asegurando un uso más eficiente de los recursos disponibles.

✚ Estas estrategias buscan un equilibrio, entre la prudencia financiera y la capacidad de respuesta, frente a las necesidades principales, tanto operativas, como estratégicas y promocionales del Area Inclusiva y por consiguiente de nuestra Federacion.

✚ Para su argumentación, se adjunta el informe de gastos del pasado ejercicio, en el que se puede apreciar un gasto modesto, en comparacion con las numerosas actividades organizadas y participadas de este Área.

Área Inclusiva



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA



Informe económico del ejercicio 2024:

GASTOS REALIZADOS

CONCEPTO	TOTAL
1 EQUIPAMIENTO TEXTIL	0 €
2 MEDIOS TÉCNICOS	193 €
3 PAGOS A FORMADORES	611 €
4 ORGANIZATIVOS Y DE REPRESENTACIÓN	414 €
SUBTOTAL	1.219 €

INGRESOS REALIZADOS

CONCEPTO	TOTAL
1 FORMACION A FEDERADOS	490 €
2 FORMACION A NO FEDERADOS	242 €
SUBTOTAL	732 €

BALANCE ACTUAL

INGRESOS MENOS GASTOS	-487 €
-----------------------	---------------

Los gastos relacionados con la asistencia, manutención, alojamiento y desplazamiento a todas las actividades promocionales y de representación del Coordinador y del Equipo de Voluntarios del Área Inclusiva, a las que se acudió como invitados, han sido asumidos de manera particular por los propios participantes y, en algunas ocasiones, cubiertos por los organizadores de los respectivos eventos. En ningún caso, han supuesto un coste adicional de ningún tipo, para la Federación Española de Montaña y Escalada FEXME.

Área Inclusiva



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA





ANEXO I: PRESUPUESTO ECONÓMICO

En el siguiente Anexo se detalla el presupuesto del área para el año 2025:

GASTOS ACTIVIDADES	Coste gestión	Coste material	TOTAL
Actividad fomento juvenil clubes (3 actividades)	150	100	250
Actividad fomento Scouts Extremadura (Febrero)	100	0	100
Curso formativo Scouts Extremadura (6 meses)	500	150	650
Campamentos juveniles (2 ediciones)	0	300	300
Actividad fomento juvenil (2 ediciones)	0	100	150
TOTAL GASTOS: 1400 €			

Se detallan los conceptos de gestión:

- Actividad fomento juvenil clubes: 5h (gestión) x 3 actividades = 15h
- Actividad fomento Scouts Extremadura: 10h
- Curso formativo Scout de Extremadura: 25h (gestión) + 25h (contenidos)

Se detallan los conceptos de material:

- Actividad fomento juvenil clubes (3 actividades):
 - Material fungible
 - Impresión de mapas
- Curso formativo Scouts de Extremadura:
 - Material fungible
 - Impresión de contenidos, actividades y mapas
 - Material de práctica de primeros auxilios
- Campamento juvenil
 - Material fungible
 - Brújulas
 - Impresión de actividades y mapas
 - Material de seguridad: cintas planas, cuerda, material de uso común en actividades de escalada.
- Actividad fomento juvenil
 - Material fungible
 - Impresión de mapas

El objetivo principal de la coordinación del área será el de abaratar costes a la Federación, proyectando un presupuesto a coste cero para los fondos de la FEXME. Los ingresos de las actividades irán destinados a cubrir los costes técnicos y de material, y a suavizar el impacto de la gestión de las actividades.



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA

ÁREA DE SALUD

PROYECTO 2024

PROYECTO DEL ÁREA DE SALUD 2024



*“La libertad y la salud se asemejan:
su verdadero valor se conoce cuando nos faltan”
Henri Becque*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL	2
OBJETIVOS	3
METODOLOGÍA Y LÍNEAS DE TRABAJO.....	4
RECURSOS Y TEMPORALIZACIÓN	8
RECURSOS MATERIALES.....	8
RECURSOS HUMANOS.....	9
TEMPORALIZACIÓN.....	10

INTRODUCCIÓN

Desde el punto de vista clásico, la Organización Mundial de la Salud (OMS) describe el término “salud” como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr, es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social y así lo recoge nuestro marco legislativo vigente: La Constitución Española.

Una de las estrategias para adquirir un buen estado de salud es la práctica de actividad deportiva. La ley del Deporte, reconoce la actividad física como un derecho de toda la ciudadanía, no sólo por aportar bienestar personal, sino para preservar la salud tanto física como mental.

La Federación Extremeña de Montaña y Escalada (FEXME), vela por contribuir en el mantenimiento de la salud de sus federadas/federados y promover el bienestar integral de todos los usuarios de las distintas disciplinas deportivas contempladas en la federación.

ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL

En el año 2015 los estados miembros de la ONU, en conjunto con ONGs y ciudadanos de todo el mundo, generaron una propuesta para desarrollar *17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)*, los cuales buscan alcanzar de manera equilibrada, entre otras cosas, el bienestar humano en base al avance de la Agenda de Desarrollo Sostenible de 2030.

El Objetivo de Desarrollo Sostenible número tres, (ODS3), da prioridad específicamente a la “salud , promoviendo el "Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades".

A través del deporte, se establecen alianzas sólidas para poder conseguir un buen estado de salud. No obstante ,la práctica del mismo, en algunas ocasiones conlleva a la pérdida

de la misma, de forma desafortunada, fortuita e imprevisible. Es ahí donde también debe estar presente la atención sanitaria necesaria para velar por los intereses de todos los deportistas.

No existe hasta la fecha, un área de salud establecida dentro de la organización de la FEXME. Las necesidades existentes, llevan a crear un “Área de Salud” como iniciativa que surge con el firme propósito de promover el bienestar integral de todos los practicantes de todas sus disciplinas deportivas. Se debe reconocer, que los deportes de montaña y escalada pertenecientes a esta federación, no solo exigen habilidades físicas y técnicas, sino que también requieren una atención especial de cara al mantenimiento de la salud y la prevención de lesiones.

Este nuevo espacio está diseñado para ofrecer recursos, talleres y asesoramiento especializado que faciliten a los deportistas el mantenimiento de un estado físico óptimo, así como la prevención y recuperación de lesiones. A través de información sobre nutrición, entrenamiento, primeros auxilios y salud mental, se pretende proporcionar un apoyo integral que potencie la experiencia de cada individuo en su práctica deportiva.

La salud es un pilar fundamental para disfrutar de manera plena y segura de la actividad deportiva. Por ello, se pretende concienciar a todo el colectivo, desde los principiantes hasta los deportistas más experimentados, a explorar nuestras iniciativas y a formar parte de esta comunidad comprometida con el bienestar.

Juntos, trabajaremos para hacer de la práctica deportiva un entorno más seguro y saludable para todos.

OBJETIVOS

En base al cumplimiento del Objetivo de Desarrollo Sostenible número tres, (ODS3) que da prioridad específicamente a la “salud , promoviendo el "Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades", se plantea un **objetivo general del área** basado en **promover el estado de salud plena**, conforme a las directrices de la OMS, en base a **generar un equilibrio entre los estados físico, psicológico y social**.

Para la consecución del objetivo general, se plantean los siguientes **objetivos específicos**:

- Promover la prevención primaria desde la educación sanitaria en los distintos colectivos de forma transversal.
- Dotar a las/los federadas/federados de las herramientas necesarias para poner en práctica la educación terapéutica, dentro de las acciones correspondientes a la prevención secundaria.
- Aplicar en los casos necesarios, los principios de prevención terciaria, minimizando secuelas y promoviendo una mejora de la calidad de vida del sujeto susceptible.
- Fomentar la formación básica en materias de salud , así como trabajar en la creación de eventos de difusión para tal fin.

Tener en cuenta los tres pilares de la prevención hacen que el sujeto susceptible de atención sanitaria pueda solucionar sus necesidades de forma integral.



METODOLOGÍA Y LÍNEAS DE TRABAJO

En este punto, al hilo de los objetivos planteados, se plantea una metodología ordenada en base a los tres niveles de educación sanitaria.

La prevención en salud se divide en tres niveles principales, cada uno enfocado en una etapa diferente del proceso de la “pérdida de salud” o “enfermedad”:

1. **Prevención Primaria:** Orientada a individuos sanos, donde el objetivo fundamental es evitar que la enfermedad se desarrolle.

Para la consecución del objetivo se plantean las siguientes líneas de trabajo:

- PROMOCIONAR HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: Promover en las distintas áreas de forma transversal a edades tempranas, (tales como; programas de deporte desde la base, grupos de detección de talentos y programa JUDEX/PROADES), hábitos de vida saludables que complementen el ámbito deportivo. Promover la alimentación equilibrada, actividad física regular y descanso adecuado.
 - EDUCACIÓN SANITARIA: Proporcionar la información adecuada en materias de educación sanitaria/seguridad a los participantes en las distintas actividades organizadas por la FEXME, así como de los principales factores de riesgo y medidas preventivas.
 - LEGISLAR A FAVOR DE LA SALUD: La línea de trabajo de la FEXME en este sentido debe ir dirigida a promover políticas saludables y condenar actitudes nocivas para la salud. Ejemplos de esas iniciativas serían, por ejemplo prohibir el tabaco en espacios públicos, o desaconsejar el consumo de bebidas estimulantes en menores. No hay que olvidar el mantenimiento de la salud psico-social, condenando cualquier tipo de conductas antideportivas, intimidantes y/o agresivas.
2. Prevención Secundaria: Orientada a detectar la enfermedad /lesión en sus etapas iniciales para un tratamiento temprano y más efectivo. El objetivo fundamental es hacer un diagnóstico precoz y/o intentar que el estado patológico no evolucione.

Para la consecución del objetivo se plantean las siguientes líneas de trabajo:

- ABORDAJES TERAPÉUTICOS TEMPRANOS Y ADECUADOS: Se plantea la creación de una red de profesionales médicos (a través de órganos colegiados y/o centros médicos especializados) , que tras firma de convenio, puedan ofrecer a las/los federados una atención medica de calidad, con beneficios económicos derivados del acuerdo previamente firmado. Se hacen imprescindibles profesionales de la medicina como: fisioterapeutas, podólogos, psicólogos , así como profesionales de las distintas especialidades médicas y especialistas en nutrición.

Esta medida toma especial importancia también para aquellas personas federadas con enfermedades crónicas, que precisen un control específico de sus factores de riesgo, para evitar empeorar su condición.

- **DIAGNÓSTICO PRECOZ:** Promover la realización de valoraciones/test tales como las pruebas de esfuerzo en aquellos integrantes de los equipos de tecnificación de forma transversal en las distintas disciplinas. El esfuerzo físico y nivel de exigencia al que están sometidos los deportistas de alto rendimiento/alto nivel, hace que este tipo de medidas sea útil, no solo para planificar su entrenamiento deportivo, sino para hacer un seguimiento de su estado de salud y promueve una serie de medidas médicas a tener en cuenta en caso de demanda por parte del sujeto evaluado. Todo ello orientado a mantener un estado óptimo de salud de nuestros deportistas.

Promover, en casos necesarios, una atención psicológica adecuada que ayude tanto a las familias como a los propios deportistas a gestionar problemas psicológicos derivados del estrés competitivo.

Valorar la creación de un equipo/gabinete de salud de referencia, al amparo de las necesidades de los deportistas de alto rendimiento y/o vinculados a programas de tecnificación deportiva, así como el asesoramiento a padres/madres de éstos.

3. **Prevención Terciaria:** Orientada a detectar minimizar las consecuencias de una enfermedad/lesión ya establecida, mejorar la calidad de vida y prevenir complicaciones.

Para la consecución del objetivo se plantean las siguientes líneas de trabajo:

- **REHABILITACIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS COMPLICACIONES DE UNA LESIÓN:** En la mayoría de los casos, este tipo de situaciones se dan como consecuencia de lesiones derivadas de sucesos fortuitos e imprevisibles, de las cuales se ocupa el seguro de accidentes que ya posee la federación en vigor en beneficio de sus federadas/federados. Se velará por clarificar los procedimientos de gestión del asegurado ante una solicitud de asistencia como; cobertura, facultativos, tramitación, acompañamiento al lesionado/accidentado, directorios de especialistas comunitarios /extracomunitarios y demás datos de interés. Se hará

necesario la transmisión de la información por los canales específicos, así como su difusión en la página web.

Además , no hay que restar importancia a que, en muchas ocasiones tras la atención médica recibida por la mutua aseguradora tras un accidente, la cobertura del seguro es insuficiente para la total curación de la lesión y el asegurado necesita de más atención médica. La red de profesionales médicos mencionada anteriormente , se plantea para dar cobertura además a las situaciones propias de la prevención terciaria que puedan ser susceptibles de ello a costes especiales para los usuarios de la FEXME.

➤ **PROTOCOLO DE ACOMPAÑAMIENTO AL DEPORTISTA LESIONADO:**

Las lesiones, suponen al afectado una interrupción de la progresión deportiva, acompañada en muchos casos de frustración e incertidumbre al futuro deportivo. Desde el área de salud, se propone la creación de un protocolo que acompañe al deportista de tecnificación/selección/competición, durante el procedimiento de resolución de la lesión. Plantear las directrices a seguir en base la evolución del afectado y mantener en todo momento una comunicación fluida que facilite la toma de decisiones en base a su futuro deportivo.

4. **Formación/Difusión:** Orientada a fortalecer las herramientas de educación sanitaria y proporcionar información/formación adecuada en materias de educación sanitaria/seguridad.

➤ **TALLERES EDUCATIVOS SANITARIOS:** Se plantea la inclusión de talleres formativos en salud durante la consecución de, al menos una de las pruebas de las distintas disciplinas deportivas del programa JUDEX/PROADES de manera transversal. La formación a edades tempranas, hace que se adquieran unos hábitos saludables desde la infancia que repercutirá favorablemente en la mejora de la calidad de vida de las personas implicadas. (primeros auxilios, atención ante accidentes, botiquines y/o actuaciones responsables podrían ser algunos ejemplos)

➤ **I PRIMERAS JORNADAS DE SALUD EN EL DEPORTE:** En calidad de difusión de conocimiento médico y científico, se plantea la organización de unas “I Jornadas de salud en el deporte”, donde profesionales de distintas disciplinas

médicas puedan informar a los asistentes sobre cuestiones de interés general para la práctica deportiva saludable.

- ACTUALIZACIÓN/FORMACIÓN CONTINUADA DEL PERSONAL TÉCNICO : Potenciar el acceso a formación continuada de los técnicos, para que de la mano de profesionales de la salud puedan trabajar en tándem de cara a la mejora del rendimiento de los deportistas de alto rendimiento y/o tecnificados en materias como: periodos de crecimiento y desarrollo, trabajo emocional, especificidad de entrenamientos en base al género y /o cualquier temática de interés que el área pueda gestionar a criterio propio o a demanda de los técnicos.

RECURSOS Y TEMPORALIZACIÓN

RECURSOS MATERIALES

Para llevar a cabo los objetivos propuesto en base a la metodología y tareas planteadas, se requieren una serie de recursos materiales fundamentales para educar a la población sobre factores de riesgo, promover hábitos saludables y trabajar la prevención en sus tres estamentos básicos. Estos recursos se engloban en:

- MATERIALES EDUCATIVOS: Carteles y folletos informativos sobre hábitos y conductas saludables, mediante los cuales se pueda transmitir información a grandes colectivos simultáneamente, colocados estratégicamente en lugares visibles (centros de deportivos, centros de entrenamiento, clubes, etc...)
- VIDEOS Y PRESENTACIONES: Para explicar conceptos complejos de manera visual y atractiva en foros donde así se requiera. Por ejemplo: “I Jornadas de Salud en el Deporte”
- TALLERES EDUCATIVOS: Incluidos en las actividades de deporte base y orientados a los más pequeños para fomentar los hábitos saludables y formar en primeros auxilios y actuación en accidentes durante la práctica deportiva.
- EQUIPOS DE DETECCIÓN MÉDICA, DIAGNÓSTICO Y/O RENDIMIENTO DEPORTIVO: Puestos a disposición de las/los federadas/federados a través del uso de los conciertos médicos establecidos y desarrollados en apartados anteriores de este proyecto.

- OTROS RECURSOS IMPORTANTES: Transporte, para llevar a cabo actividades de formación/difusión en diferentes lugares.

RECURSOS HUMANOS

- PERSONAL CAPACITADO: Para llevar a cabo los objetivos planteados en base a la metodología y actividades propuestas, se requiere de profesionales especializados en salud (a los que se accede a través de los conciertos sanitarios en caso de necesidad por parte de las/los federadas/federados), educadores y promotores de salud (de entidades colaboradoras que contribuyen en las tareas de formación/difusión plasmadas anteriormente en este proyecto).
- GESTIÓN: Las tareas de gestión y coordinación del área de salud recaen sobre :

Beatriz Gómez Martín

Profesora Titular de Universidad

Podóloga, Especialista en Cirugía, Especialista en Patología y Ortopedia

Doctora en Antropología Forense

Perito médico y Especialista en Valoración del Daño Corporal

Investigadora del Grupo de Investigación BIOPIEX

(con líneas de investigación abiertas en biomecánica y ortopedia)

- CONSIDERACIONES ADICIONALES: Para la consecución de algunas de las actividades mencionadas anteriormente se depende de presupuesto económico pendiente de asignar al “área de salud” en base a la distribución de los presupuestos generales.

Es necesario un planteamiento de “**adaptación cultural**”, en base a que el mensaje educativo de las actividades planteadas llegue al receptor y éste sea capaz de asimilarlo. Así pues, los materiales y recursos educativos empleados deben ser adecuados a la edad y nivel educativo de la población de destino.

Se velará por la “**accesibilidad**”. Todos los recursos deben ser accesibles a personas con discapacidad, cumpliendo con la transversalidad en las distintas áreas y disciplinas deportivas propias de la federación.

Se considera importante además, garantizar la **“sostenibilidad”** y promocionar garantías de mantenimiento de los programas, actividades y recursos planteados a largo plazo.

TEMPORALIZACIÓN

La nueva creación del “Área de salud” y el inicio de las actividades propuestas para conseguir los objetivos marcados, se plantea desde el inicio. Es decir, al no existir una base sólida para poder ir creciendo, ni antecedentes, es necesario iniciar las labores desde “cero”. Por ello, se plantea un trabajo prospectivo y longitudinal cuya consecución se fija entre 2025-2028.

No obstante, durante el próximo año (2025), se sentarán las bases para ir creciendo en base a que las entidades colaboradoras nos lo permitan conforme a la firma de convenios y colaboraciones.

PROYECTO ÁREA CARRERAS POR MONTAÑA 2025



**DIRECCIÓN
GENERAL DE DEPORTES**

ÍNDICE

1.	<u>PRESENTACIÓN y RESULTADOS</u>	1
2.	<u>OBJETIVOS</u>	4
3.	<u>ACTIVIDADES</u>	5
4.	<u>COPA EXTREMADURA</u>	6
5.	<u>CTO EXTREMADURA LARGA DISTANCIA INDIVIDUAL Y POR CLUBES</u>	7
6.	<u>CTO EXTREMADURA CARRERAS VERTICALES INDIVIDUAL Y POR CLUBES</u>	8
7.	<u>CTO EXTREMADURA CxM EN LÍNEA INDIVIDUAL Y POR CLUBES</u>	8
8.	<u>TROFEOS DIP. DE CÁCERES Y TROFEO DIP. DE BADAJOZ DE CxM</u>	9
9.	<u>CIRCUITO DEPORTE Y NATURALEZA DE CARRERAS POR MONTAÑA</u>	9
10.	<u>GRUPOS DE TRABAJO: SELECCIÓN, TECNIFICACIÓN Y DETECCIÓN DE TALENTOS</u>	10
11.	<u>TECNIFICACIÓN</u>	22
12.	<u>DETECCIÓN DE TALENTOS</u>	32
13.	<u>JUDEX CARRERAS POR MONTAÑA 23-24 Y CONOCE MI DEPORTE</u>	46
14.	<u>PROMOCIÓN ESCUELAS DE BASE DE CARRERAS POR MONTAÑA</u>	47
15.	<u>CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DEPORTISTAS Y PRUEBAS DE ESFUERZO</u>	45
16.	<u>DEPORTE INCLUSIVO</u>	56
17.	<u>ÁRBITROS CARRERAS POR MONTAÑA</u>	60
18.	<u>CAMPAÑA RESIDUOS</u>	61
19.	<u>FORMACIÓN</u>	62
20.	<u>PATROCINIO DIPUTACIÓN DE BADAJOZ</u>	62
21.	<u>PRESUPUESTO ANUAL Área de Carreras 2025</u>	66

PRESENTACIÓN y RESULTADOS

El Área de Carreras por Montaña cierra el año 2024, con un resumen que alberga aspectos positivos y aspectos a mejorar. Por un lado, los aspectos positivos es que se han desarrollado todas las pruebas del circuito inicialmente programadas, también porque finalmente se han consolidado las pruebas que estaban en el calendario, algunas de ellas incrementando la participación del año precedente, lo cual es un indicativo del trabajo de los organizadores de pruebas FEXME. Sin embargo, también hay aspectos que no han sido tan positivos y, por tanto, se han de trabajar para que la próxima temporada puedan mejorar. Por ello, se requiere de una actuación en el área que ayude a que el calendario y actividades del año 2025 se desarrolle lo mejor posible desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo.

Por todo ello, se presenta un nuevo un proyecto de área, que se caracteriza por mantener la línea de trabajo marcada en el área los años predecesores, pero que también incluye novedades, tanto en el funcionamiento interno del área como en la incorporación de nuevas personas que aporten ideas novedosas y sobre todo que también mantengan la línea de trabajo que hasta ahora se ha seguido y que sobre todo han estado funcionando.

DATOS DE INTERÉS

Durante la temporada 2024 el calendario deportivo de CxM estaba integrado por 19 pruebas de CxM de diferentes modalidades (CxM en línea, Km Vertical, Carreras Nocturnas y Larga Distancia).

En el total de las pruebas (a falta de conclusión de la última que tiene lugar el 1 de diciembre), el número de participantes de estas pruebas es de 3.397 corredores únicos. En el año 2023 el número de participantes fue de 2697 (25% menos que en 2024), si bien el número total de carreras fue de 15. En términos de participación media por carrera, en el año 2024 la participación media por carrera estuvo en los 178,79 participantes, ligeramente inferior al año 2023 (182,38), un descenso del 1,5%. Sin embargo, en 10 de las 19 carreras el número de participantes se incrementó con respecto a la edición anterior.

El importe económico recibido por la FEXME en concepto de Canon Federativo fue de 2922,63 €, lo cual también supone un incremento de 664,14 € (29%) con respecto a 2023.

El calendario deportivo de CxM en Extremadura ha estado formado por 6 pruebas de COPA EXTREMADURA, 3 pruebas de DIPUTACIÓN DE BADAJOZ, 14 pruebas del circuito DIPUTACIÓN DE CÁCERES, 1 campeonato de Extremadura CxM, 1 Campeonato de Extremadura Km Vertical, 1 Campeonato de Extremadura Larga Distancia, 1 Campeonato de CxM categorías inferiores.

Desde la perspectiva de cómo el área contribuye al crecimiento de la FEXME, es de destacar que las carreras son un elemento de promoción de la actividad en la montaña, no solo reflejado por el incremento de participantes en las diferentes pruebas del calendario extremeño, sino que además favorece el asociacionismo en torno a esta actividad. Así, en los últimos años se ha visto incrementado el número de clubes creados en torno a la actividad de correr por la montaña. Esto no solo implica el incremento de los ingresos económicos por parte de la FEXME (licencias, inscripciones, etc), sino que además permite que la imagen de los clubes creados salga a otros lugares de España y del extranjero. Se pueden mencionar casos concretos de este último año como son el Club Deportivo Entresiembras (Zafra) o el Club Deportivo Portilla Trail (Aldeanueva de la Vera).

Desde el punto de vista de las actividades desarrolladas por los diferentes grupos (Selección, Tecnificación y Detección de Talentos) se han llevado a cabo más del 95% de las actividades previstas en proyecto.

En selección, se ha asistido a los tres Campeonatos de España (Línea, Km Vertical y Ultra) tanto con el equipo masculino como el femenino. Asimismo, se ha asistido al Campeonato del Mundo de Skyrunning y Km Vertical, cosechando 3 puestos de pódium en categorías veteranos y 3 puestos de pódium en Skyrunning.

En Tecnificación, se ha asistido a todas las pruebas de Copa de España, obteniendo resultados destacados en la clasificación final, con dos pódiums en categoría cadete y varios pódiums en las diferentes carreras de la Copa. Asimismo se ha asistido a la prueba internacional Zegama Aizkorri. En este grupo, la última concentración prevista no se ha podido desarrollar.

En Detección de Talentos, se han desarrollado todas las actividades previstas en el proyecto, contando con un grupo amplio de deportistas. Asimismo, se acudió al Cto de España Escolar, obteniendo buenos resultados también.

En el programa Deporte y Mujer, se han desarrollado con éxito todas las actividades, excepto el encuentro femenino en Badajoz. Destaca en este programa la celebración de la actividad Corre con Nosotras,



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 /// 699 043 463
Fax: 927 23 64 24
carreras@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Carreras por Montaña

celebrada en Cáceres, y con la participación de 100 mujeres en un evento deportivo-formativo referente en la comunidad extremeña. Ello unido a las acciones formativas y de colaboración con otras entidades (Ayuntamiento de Cáceres), hacen que la participación femenina en carreras por montaña siga creciendo, y además exista mayor número de chicas que se federan con la FEXME para llevar a cabo esta modalidad.

OBJETIVOS

Los objetivos del área de carreras por montaña, los cuales se han alcanzado con buen grado de satisfacción en años anteriores y por tanto se continuará por la misma senda, se basan en un **objetivo principal del área**, que es **promocionar la modalidad de carreras por montaña de forma sostenible y respetuosa con el medio ambiente**, así como mejorar e incrementar la práctica de esta modalidad en nuestra región, especialmente en categorías inferiores y buscando mejorar el porcentaje de participación de chicas en todas las actividades que desarrolla el área. Igualmente buscaremos desarrollar los siguientes objetivos específicos:

- Asesorar y promover nuevas pruebas y mejorar las existentes del calendario FEXME.
- Proporcionar herramientas a los organizadores para la mejora de las pruebas deportivas.
- Coordinar los circuitos propios de FEXME, los Campeonatos de Extremadura y el Circuito de Carreras por Montaña de la Dirección General de Deportes.
- Mejorar la seguridad de las competiciones, las organizaciones y la prevención de accidentes con los planes de seguridad.
- Contribuir a la mejora de la promoción de los bellos parajes naturales y el medio rural de Extremadura a través de las carreras por montaña.
- Buscar patrocinadores para las competiciones y deportistas de la Selección Extremeña, así como de los grupos de Tecnificación y Detección de Talentos.
- Potenciar el desarrollo integral de nuestros deportistas a través de los programas de detección de talentos y tecnificación.
- Mejorar los resultados deportivos del grupo de tecnificación a través de su participación en pruebas de la Copa de España y otras pruebas del calendario nacional.
- Trabajar el deporte base a través del proyecto de Detección de Talentos, para que se pueda generar una base de corredores y corredoras de futuro. Asimismo, preparar de forma específica el Campeonato de España Escolar de CxM y desarrollar las diferentes pruebas JUDEX con un carácter eminentemente educativo y deportivo, primando la participación, los valores del deporte y la sostenibilidad.
- Acudir a pruebas de carácter nacional o internacional y Campeonatos de España con la Selección Extremeña.

- Coordinar el equipo de delegados de carreras por montaña y su constante reciclado para estar preparados para todo tipo de circunstancias que se puedan dar en las competiciones.
- Mantener una relación fluida con la Junta de Extremadura, Diputación de Cáceres y Diputación de Badajoz para potenciar las carreras por montaña.
- Escuchar a los corredores a través de las encuestas de calidad para implementar mejoras en las pruebas FEXME.
- Organizar actividades formativas para deportistas y delegados.
- Aumentar la participación en los JUDEX de Carreras por Montaña de deportistas específicos de nuestra modalidad.
- Promocionar la participación femenina en nuestras pruebas y en los grupos de detección, tecnificación y selección extremeña.
- Desarrollar programas y actividades específicas para mujeres y chicas, todo ello coordinado y dirigido por el área de Deporte y Mujer de la FEXME.
- Promocionar las carreras por montaña en el colectivo de mujeres como elemento para mejorar la igualdad de oportunidades en este sector.
- Crear Escuelas de Carreras por Montaña para garantizar un relevo generacional y una participación en las pruebas.

ACTIVIDADES

Para esta temporada 2025 las competiciones del Área van a ser una continuidad de las existentes en el año anterior, es decir, habrá una Copa Extremadura donde estarán las pruebas de mayor nivel técnico, organizativo y de dificultad, manteniendo otras pruebas en dos circuitos que corresponderán a los Circuitos de Diputación de Cáceres y Badajoz. Al margen de estos circuitos estarán los diferentes Campeonatos de Extremadura de las disciplinas que integran las carreras por montaña.

Por tanto, las actividades serían las siguientes:

- COPA EXTREMADURA
- CAMPEONATO DE EXTREMADURA LARGA DISTANCIA INDIVIDUAL Y POR CLUBES
- CAMPEONATO DE EXTREMADURA EN LÍNEA INDIVIDUAL Y POR CLUBES

- CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE CARRERAS VERTICALES INDIVIDUAL Y POR CLUBES
- CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE CATEGORÍAS INFERIORES
- TROFEOS DIPUTACIÓN DE CÁCERES Y TROFEO DIPUTACIÓN DE BADAJOZ
- CIRCUITO DEPORTE Y NATURALEZA EUROACE DE CARRERAS POR MONTAÑA
- GRUPOS DE TRABAJO: SELECCIÓN, TECNIFICACIÓN Y DETECCIÓN DE TALENTOS
- CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DEPORTISTAS Y PRUEBAS ESFUERZO
- JUDEX CARRERAS POR MONTAÑA 23-24 Y CONOCE MI DEPORTE
- PROGRAMA DE SEGURIDAD
- PROMOCIÓN ESCUELAS DE DEPORTE BASE DE CARRERAS
- PROGRAMA DEPORTE Y MUJER
- PROGRAMA DEPORTE INCLUSIVO
- ÁRBITROS Y DELEGADOS DE CARRERAS
- CAMPAÑA RESIDUOS
- PROGRAMA DE FORMACIÓN
- COORDINACIÓN DEL ÁREA

COPA EXTREMADURA

La Copa Extremadura vuelve este año a ser el Circuito referencia de Extremadura en cuanto a las pruebas con características técnicas e índices de mayor dificultad, y será el primer escalón de las competiciones autonómicas en cuanto a dureza, y su característica principal es la de cumplir el reglamento FEDME en cuanto a tener 21 kms de longitud y más de 1500 metros de desnivel positivo.

En cuanto a los premios que consisten en trofeos y obsequios de la tierra, se darán a los tres primeros de cada categoría:

Masculino: Jóvenes 18-23, Senior: 24-39, Veteranos A: 40-49, Veteranos B: 50-59 y Veteranos C: +60.

Femenino: Jóvenes 18-23, Senior: 24-39, Veteranas A: 40-49, Veteranas B: 50-59 y Veteranas C: +60.

Categoría inclusiva masculina/femenina: Para personas con algún tipo de discapacidad. Esta categoría será acumulable a cualquiera de las otras.

Igualmente se entregarán premios a los tres primeros clubes y a los participantes en todas las pruebas.

CAMPEONATO DE EXTREMADURA LARGA DISTANCIA INDIVIDUAL Y POR CLUBES

El Campeonato de Extremadura Larga Distancia sucede al Cto de Extremadura Ultra tras los celebrados las pasadas temporadas y proclama a los campeones de Extremadura individuales y por clubes en una distancia superior a los 35 kilómetros. Este campeonato pretende fomentar la modalidad de larga distancia en nuestra comunidad.

En cuanto a los premios consisten en trofeos y se darán a los tres primeros de cada categoría:

Masculino: Promesa: 21-23, Senior: 24-39, Veteranos A: 40-49, Veteranos B: 50-59 y Veteranos C: +60

Femenino: Promesa: 21-23, Senior: 24-39, Veteranas A: 40-49, Veteranas B: 50-59 y Veteranas C: +60.

Categoría inclusiva masculina/femenina: Para personas con algún tipo de discapacidad. Esta categoría será acumulable a cualquiera de las otras.

Igualmente se entregarán premios a los tres primeros clubes.

CAMPEONATO DE EXTREMADURA EN LÍNEA INDIVIDUAL Y POR CLUBES

El Campeonato de Extremadura en línea individual es al igual que el resto de Campeonato de Extremadura la única prueba que no es puntuable para ningún circuito existente y proclama a los campeones de Extremadura individuales y por clubes. Se caracterizan por ser una prueba con un recorrido muy exigente y una gran organización por la importancia de lo que está en juego.

Este año está por designar, pero las características deben ser las mismas que las que se exigen en Copa.

En cuanto a los premios consisten en trofeos y se darán a los tres primeros de cada categoría:

Masculino: Junior: 19-20, Promesa: 21-23, Senior: 24-39, Veteranos A: 40-49, Veteranos B: 50-59 y Veteranos C: +60.

Femenino: Junior: 19-20, Promesa: 21-23, Senior: 24-39, Veteranas A: 40-49, Veteranas B: 50-59 y Veteranas C: +60.

Categoría inclusiva masculina/femenina: Para personas con algún tipo de discapacidad. Esta categoría será acumulable a cualquiera de las otras.

Igualmente se entregarán premios a los tres primeros clubes.

CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE CARRERAS VERTICALES INDIVIDUAL Y POR CLUBES

El Campeonato de Extremadura de Carreras Verticales será en la única prueba de estas características en Ladrillar y consiste en una prueba con un desnivel de 1000 metros positivo y menos de 6 kilómetros.

Los premios que consisten en trofeos y se darán a los tres primeros de cada categoría:

Masculino: Juvenil: 17-18, Junior: 19-20, Promesa: 21-23, Senior: 24-39, Veteranos A: 40-49, Veteranos B: 50-59 y Veteranos C: +60.

Femenino: Juvenil: 17-18, Junior: 19-20, Promesa: 21-23, Senior: 24-39, Veteranas A: 40-49, Veteranas B: 50-59 y Veteranas C: +60.

Categoría inclusiva masculina/femenina: Para personas con algún tipo de discapacidad. Esta categoría será acumulable a cualquiera de las otras.

Igualmente se entregarán premios a los tres primeros clubes.

CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE CATEGORÍAS INFERIORES

Con el objetivo de promocionar las categorías inferiores, se propone este Campeonato de Extremadura en el que tendrán cabida las categorías infantil (13 y 14 años), cadete (15 y 16 años) y juvenil (17 y 18 años) con recorridos adaptados a sus edades.

TROFEOS DIPUTACIÓN DE CÁCERES Y TROFEO DIPUTACIÓN DE BADAJOZ DE CARRERAS POR MONTAÑA

Los Trofeos Diputaciones de Carreras por Montaña son uno de los compromisos que se adquiere con dichas instituciones en el marco del convenio de colaboración anual que tiene la FEXME.

Para este año la apuesta será convertir estos circuitos en dos circuitos asequibles donde puedan participar todas aquellas personas que lo deseen, centrándose las pruebas puntuables en las pruebas de las dos provincias que no integren la Copa Extremadura ni sean Campeonatos de Extremadura.

Los premios que consisten en trofeos y se darán a los tres primeros de cada categoría:

Masculino: Jóvenes 18-23, Senior: 24-39, Veteranos A: 40-49, Veteranos B: 50-59 y Veteranos C: +60.

Femenino: Jóvenes 18-23, Senior: 24-39, Veteranas A: 40-49, Veteranas B: 50-59 y Veteranas C: +60.

Categoría inclusiva masculina/femenina: Para personas con algún tipo de discapacidad. Esta categoría será acumulable a cualquiera de las otras.

Igualmente se entregarán premios a los tres primeros clubes.

CIRCUITO DEPORTE Y NATURALEZA EUROACE DE CARRERAS POR MONTAÑA

El Circuito de Carreras por Montaña Deporte y Naturaleza está formado por las pruebas de la FEXME que tengan mayor puntuación en una serie de variables que establece la Dirección General de Deportes y la propia FEXME. Una de las variables claves para la puntuación final se trata de la puntuación del informe del juez principal y de la encuesta de calidad que se realiza entre los corredores al finalizar cada una de las pruebas.

Este año desconocemos aún cuantas pruebas lo compondrán al no haber realizado la reunión anual, pero atendiendo a las ediciones pasadas estará en torno a 15-18 pruebas.

Los beneficios son formar parte de un circuito propio de la Dirección General de Deportes coordinado por el Área de Carreras, con mayor difusión y aporte en imagen, material y servicios por parte de la Junta de Extremadura.

A fecha de redacción de este proyecto aún no está abierta la convocatoria por parte de la Junta para formar parte del mismo y evidentemente no está realizada la valoración. Sin embargo, comentar que el año pasado el número de carreras dentro del circuito fue de 15 carreras.

GRUPOS DE TRABAJO: SELECCIÓN, TECNIFICACIÓN Y DETECCIÓN DE TALENTOS

➤ SELECCIÓN EXTREMEÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA

La selección extremeña de Carreras por montaña estará dirigida el nuevo seleccionador que fue elegido tras la presentación y aprobación del proyecto presentado al área del Educador Físico-Deportivo D. Alberto García Acera (Ldo en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Extremadura), intentando mantener los resultados cosechados en los últimos años, así como tratar de impulsar el grupo para poder competir a buen nivel en las distintas citas deportivas a las que acuda el grupo.

De igual manera se seguirá apostando por la selección femenina con más concentraciones específicas para ellas, y desarrollando el programa Mujer y Deporte.

El Área de Carreras por Montaña, encabezado por su seleccionador será el responsable de seleccionar entre los/las deportistas que participen en las competiciones oficiales de la FEXME, los equipos que representarán a la misma en los Campeonatos de España oficiales FEDME, de las diferentes especialidades y categorías de edad.

Para ello, se desarrollarán una serie de criterios (publicados en el Reglamento FEXME 2025) para poder seleccionar a los mejores deportistas masculinos y femeninos en cada momento y para ello se valorarán las condiciones de los/las deportistas que mejor se adapten a cada modalidad, y cuya preparación sea el objetivo principal en la temporada.

También se tendrán en cuenta las clasificaciones, experiencia, resultados, rendimiento en temporadas anteriores, así como otros criterios técnicos. Todos ellos serán detallados en el reglamento del área.

Los/as deportistas convocados/as compondrán la SELECCIÓN EXTREMEÑA de Carreras por Montaña y dispondrán de una equipación oficial, la cual tendrán que utilizar obligatoriamente en todas las concentraciones y competiciones que participen con la misma, no pudiendo usarla en ninguna otra prueba en la que no se represente a la selección, y tendrán bien visible la publicidad de los patrocinadores de la Federación no pudiendo añadir a esta equipación otra publicidad no autorizada por la FEXME.

Los/las corredores/as seleccionados/as tendrán cubiertos los gastos (inscripción, desplazamiento, alojamiento y/o dietas) que la federación pueda retribuir en función de sus recursos. También tendrán la oportunidad de participar en la concentración previa a los Campeonatos.

El Área de Carreras establecerá la logística en cuanto a transporte y participación en las competiciones deportivas a las que acuda, tratando siempre que se adecúen a las características de la prueba y buscando que los deportistas y técnicos acudan en las mejores condiciones posibles.

De igual modo, de entre los/las deportistas que participen en categorías jóvenes (Infantil, Cadete, Juvenil, Junior y Promesa), se seleccionarán los/las que mejores cualidades y potencial se les observe, ofreciéndoles la posibilidad de acceder al programa de tecnificación de carreras por montaña. Del mismo modo, se podrán seleccionar también en las distintas pruebas JUDEX, a los/las mejores para formar parte de los equipos de base de la SELECCIÓN EXTREMEÑA, con el objetivo de participar en concentraciones y competiciones oficiales de dichas categorías.

La FEXME pone de manifiesto los criterios para formar parte de la Selección Extremeña de Carreras por Montaña que participará en las siguientes pruebas establecidas en el calendario FEDME, así como otras que se consideren de interés para los equipos FEXME.

CRITERIOS DE SELECCIÓN

Criterio 1: campeones y subcampeones de Extremadura (Línea, Ultra y KV) obtienen plaza directa (siempre y cuando se reunan los requisitos para ser seleccionado, se comprometan a estar en forma para representar a la selección extremeña en las fechas de los campeonatos de España y no se encuentren lesionados). Los subcampeones entraran en la pre-convocatoria para obtener plaza con la selección extremeña para los campeonatos de España.

- Cto Extremadura en línea: X Subida al convento de la Lapa, La Lapa (BA).
- Cto Extremadura KV: XI Kilómetro Vertical Ladrillar, Ladrillar (CC).

Se utilizará el criterio número 1 siempre que los campeonatos de Extremadura se desarrollen en fechas previas al campeonato de España.

Criterio 2: Líderes de la Copa de Extremadura: en el momento de convocar la selección se valorará a los corredores y las corredoras que vayan líderes de Copa Extremadura en la modalidad de Línea. Estos corredores/as pasarán a la preselección que se realice para ser convocados con la Selección Extremeña de Carreras por Montaña (solo válido para carreras en línea).

Criterio 3: Carreras referencia para la obtención de plaza directa (se fijaran según el calendario de carreras FEXME 2025). Carreras en las que los vencedores pueden ser preseleccionados para el equipo extremeño. Por Ejemplo carreras de KmV, que no cuenta con liga o copa o carreras de Ultradistancia.

Pruebas de Referencia para preselección de corredores:

Línea:

- VIII CXM Arroyo de los Molinos, Arroyomolinos de Montánchez. (Copa Extremadura)
- XIII CXM Garganta de los Infiernos, Jerte. (Copa Extremadura)

Kilómetro Vertical:

- IX Kilómetro Vertical Losar

Criterio 4: Plazas por decisión técnica: se realizará un seguimiento de los deportistas y según su evolución y resultados en pruebas, capacidades, conveniencia y experiencia que pueda aportar a la selección. Así podrá completar la selección y seleccionar a deportistas según criterios técnicos.

Plazas a convocar según modalidad:

- Cto España Línea: Chandrexa Trail Desafío Antilla, Chandrexa de Queixa (Ourense) 18/05/2025. 6M+6F
- Cto España de Ultra: UltraTrail Bosques del Sur, Cazorla (Jaén) 6M+6F
- Cto España KV: KV Collarada, Villanua (Huesca) 31/05/2025. 6M+6F

Los seleccionados deberán cumplir los siguientes requisitos:

- Estar en posesión de la Licencia Federativa FEDME MODALIDAD B en la temporada en curso.
- Ser mayores de 18 años de edad. Excepcionalmente, y con la correspondiente autorización se podrían seleccionar deportistas menores de edad.
- Participar de forma regular en los circuitos de carreras por montaña oficiales celebradas en EXTREMADURA.
- Tener un nivel deportivo acorde a las exigencias de los campeonatos a los que se acuda (en la modalidad y distancia en la cual competirán en los campeonatos nacionales).
- Tener un alto compromiso con la selección.
- Otros criterios técnicos y de otra índole (comportamiento, educación, respeto, cumplimiento de la normativa autonómica en materia de deportes, etc.) que pueda establecer el Seleccionador Autonómico de Carreras por Montaña.
- Respetar las decisiones tomadas por el seleccionador del área de carreras por montaña de la FEXME.
- Respetar y cumplir el reglamento y los estatutos de la FEXME.
- Conocer, respetar y cumplir en su totalidad, el reglamento FEXME y FEDME sobre las carreras por montaña y ultras 2025 en todas y cada una de las competiciones a las que acuda, así como de forma regular.
- El deportista debe priorizar las competiciones a las que este convocado representando a dicha federación en su planificación anual, incluyendo los Campeonatos de Extremadura como preparatorios para los Campeonatos de España que serán de obligada participación.
- Acudir a las charlas o reuniones técnicas de cara a las competiciones.
- Si el deportista no acude a la competición a la que ha sido convocado sin causas justificadas, los gastos generados para la competición correrán a cargo del deportista en su totalidad con transferencia a la FEXME.

Componentes.

La selección estará formada por un número de deportistas suficiente, según los criterios publicados por el área y el criterio técnico del Seleccionador Autonómico de Carreras por Montaña y de los recursos económicos disponibles, para poder representar a la FEXME en las pruebas y campeonatos anteriormente citados. Como norma general, tendrá carácter anual, pudiendo variarse su composición a lo largo de la temporada a criterio del Seleccionador Autonómico de Carreras por Montaña. Su estructura y composición es viva y pueden variar los integrantes en función de los criterios expuestos.

Las Selecciones Extremeñas serán abiertas y dinámicas, con un número de componentes que sea sostenible de acuerdo con los presupuestos de cada año. Todas y todos los deportistas convocados obtendrán la misma atención y seguimiento por parte de los técnicos, independientemente de la categoría y de la modalidad deportiva en la que participen. Las y los componentes y candidaturas se revisarán trimestralmente de acuerdo con el Anexo I del reglamento de CxM FEXME.

CALENDARIO:

Se realizarán varias concentraciones de entrenos por montaña de uno o varios días, dentro o fuera de la comunidad autónoma, en los que se concentrará a la selección masculina y femenina, además, al final de temporada, se realizará también una concentración exclusiva de la selección absoluta masculina y femenina, se asistirá a los campeonatos de España en línea y por selecciones, campeonato de España de km Vertical, campeonato de España de Ultra distancia. La selección podrá asistir alguna otra prueba de carácter nacional o internacional si el área lo considera oportuno y los recursos lo permiten.

A continuación, se incluyen las fichas de actividad de cada una de las actividades.

Nº ACTIVIDAD	Actividad 1. PRIMERA CONCENTRACIÓN
GRUPO	SELECCIÓN ABSOLUTA
FECHA	30 MARZO 2025
TÉCNICO RESPONSABLE	ALBERTO GARCÍA ACERA
LUGAR	EL ANILLO (GUIJO DE GRANADILLA) Y VILLAR DE PLASENCIA
OBJETIVOS	REALIZAR PRIMERA CONCENTRACIÓN CON EL POSIBLE EQUIPO QUE ASISTIRA A CAMPEONATOS DE ESPAÑA POR SELECCIONES. EXPLICAR EL NUEVO PROYECTO DE LA SELECCIÓN EXTREMEÑA. MEJORAR LA COHESIÓN GRUPAL Y EL TRABAJO EN EQUIPO
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	QUEDADA DE CARRERA POR MONTAÑA PARA HACER EQUIPO EN JORNADA DE MAÑANA. POR LA TARDE SE REALIZARÁN TALLERES DE FORMACIÓN EN SEGURIDAD EN MONTAÑA Y TRABAJO DE ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD.
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	20 DEPORTISTAS (PENDIENTE DE FORMACION DEL GRUPO PARA 2025)
MATERIAL FEXME NECESARIO	Walkies Manta térmica Botiquín CAMILLA
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	Técnicos: UN AUXILIAR 45€ + 10€ SELECCIONADOR ENTRA DENTRO DEL PRESUPUESTO ANUAL ASIGNADO A SELECCIONADOR Desplazamiento: 60€ AVITUALLAMIENTO: 50€ Otros: TOTAL = 165€
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	

Nº ACTIVIDAD	Actividad 2. SEGUNDA CONCENTRACIÓN ULTRA, KV Y TRAIL
GRUPO	SELECCIÓN ABSOLUTA
FECHA	1 MAYO 2025
TÉCNICO RESPONSABLE	ALBERTO GARCÍA ACERA
LUGAR	HERVÁS
OBJETIVOS	TRABAJAR EN LA DISTANCIA KILÓMETRO VERTICAL. MEJORAR TÉCNICA EN SUBIDA POR PENDIENTES PRONUNCIADAS. DESARROLLAR LAS ESTRATEGIAS DE EQUIPO DE CARA AL CTO ESPAÑA DE KV EN HUESCA.
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	REALIZAR JORNADA DE ENTRENAMIENTO SOBRE TERRENO DE MONTAÑA EN KILÓMETRO VERTICAL CON LOS INTEGRANTES DE LA SELECCIÓN DE KV
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	20-25 DEPORTISTAS (PENDIENTE DE FORMACION DEL GRUPO PARA 2025)
MATERIAL FEXME NECESARIO	Walkies Manta térmica Botiquín CAMILLA
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	Técnicos: UN AUXILIAR 45€ + 10€ SELECCIONADOR ENTRA DENTRO DEL PRESUPUESTO ANUAL ASIGNADO A SELECCIONADOR Desplazamiento: 50€ AVITUALLAMIENTO: 50€ Otros: TOTAL= 155€
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	

Nº ACTIVIDAD	Actividad 3. CTO ESPAÑA EN LÍNEA CxM
---------------------	---

GRUPO	SELECCIÓN ABSOLUTA
FECHA	17-18 MAYO 2025
TÉCNICO RESPONSABLE	ALBERTO GARCÍA ACERA
LUGAR	CHANDREXA DE QUEIXA (OURENSE)
OBJETIVOS	PARTICIPAR EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA EN LÍNEA. INTENTAR MEJORAR LAS PARTICIPACIONES ANTERIORES
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	COMPETICIÓN POR SELECCIONES AUTONÓMICAS E INDIVIDUAL EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA EN LÍNEA
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	12 DEPORTISTAS (PENDIENTE DE FORMACION DEL GRUPO PARA 2025)
MATERIAL FEXME NECESARIO	Botiquín, además del que establezca el reglamento de la prueba (este será aportado por los deportistas)
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	TÉCNICOS: UN AUXILIAR 50€+50€ SELECCIONADOR (DENTRO DEL PRESUPUESTO ANUAL ASIGNADO A SELECCIONADOR. Desplazamiento: ALQUILER DE FURGONETA DE 9 PLAZAS = 150€ COMBUSTIBLE = 1034KM + 100KM DESPLAZAMIENTOS ALLÍ= 1134KM = 200€, KILOMETRAJE DE SEGUNDO VEHICULO = 295€ Otros: INSCRIPCIONES = 450€. ALOJAMIENTO MP = 1390€ TOTAL= 2585€
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	

Nº ACTIVIDAD	Actividad 4. CTO ESPAÑA ULTRATRAIL
GRUPO	SELECCIÓN ABSOLUTA
FECHA	30-31 MAYO Y 1 JUNIO 2025
TÉCNICO RESPONSABLE	ALBERTO GARCÍA ACERA
LUGAR	CAZORLA (JAÉN)
OBJETIVOS	PARTICIPAR EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA EN MODALIDAD ULTRATRAIL. INTENTAR MEJORAR LAS PARTICIPACIONES ANTERIORES
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	COMPETICIÓN POR SELECCIONES AUTONÓMICAS E INDIVIDUAL EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA ULTRATRAIL
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	12 DEPORTISTAS (PENDIENTE DE FORMACION DEL GRUPO PARA 2025)
MATERIAL FEXME NECESARIO	Botiquín, además del que establezca el reglamento de la prueba (este será aportado por los deportistas)
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	TÉCNICOS: UN AUXILIAR 50€ + 50€ SELECCIONADOR (DENTRO DEL PRESUPUESTO ANUAL ASIGNADO A SELECCIONADOR. Desplazamiento: ALQUILER DE FURGONETA DE 9 PLAZAS = 225€ COMBUSTIBLE = 1034KM+100KM DESPLAZAMIENTOS ALLÍ = 150€, KILOMETRAJE DE SEGUNDO VEHICULO = 295€ Otros: INSCRIPCIONES = 840€. ALOJAMIENTO 446€ (copago 30€ x 14) MANUTENCIÓN 14 X 20€ X 2 DÍAS= 560€ TOTAL= 2606 €
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	

Nº ACTIVIDAD	Actividad 5. CTO ESPAÑA KILÓMETRO VERTICAL
GRUPO	SELECCIÓN ABSOLUTA
FECHA	14-15 JUNIO 2025
TÉCNICO RESPONSABLE	ALBERTO GARCÍA ACERA
LUGAR	VILLANÚA (HUESCA)
OBJETIVOS	PARTICIPAR EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA KILÓMETRO VERTICAL. INTENTAR MEJORAR LAS PARTICIPACIONES ANTERIORES
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	COMPETICIÓN POR SELECCIONES AUTONÓMICAS E INDIVIDUAL EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE KILÓMETRO VERTICAL
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	12 DEPORTISTAS (PENDIENTE DE FORMACION DEL GRUPO PARA 2025)
MATERIAL FEXME NECESARIO	Botiquín, además del que establezca el reglamento de la prueba (este será aportado por los deportistas)
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	TÉCNICOS: UN AUXILIAR 50€+50€ SELECCIONADOR (DENTRO DEL PRESUPUESTO ANUAL ASIGNADO A SELECCIONADOR. Desplazamiento: ALQUILER DE FURGONETA DE 9 PLAZAS = 150€ COMBUSTIBLE= 1034KM+100KM DESPLAZAMIENTOS ALLÍ = 200 € KILOMETRAJE DE SEGUNDO VEHICULO = 223,56€ Otros: INSCRIPCIONES = 400€. ALOJAMIENTO: 585 € MANUTENCIÓN = 350 € TOTAL = 2010€
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	

Nº ACTIVIDAD	Actividad 6. PARTICIPACIÓN CARRERA SKY-RUNNING SERIES
GRUPO	SELECCIÓN ABSOLUTA
FECHA	POR DETERMINAR
TÉCNICO RESPONSABLE	ALBERTO GARCÍA ACERA
LUGAR	POR DETERMINAR
OBJETIVOS	PARTICIPAR EN EL PRUEBA DE REFERENCIA A NIVEL INTERNACIONAL
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	COMPETICIÓN POR SELECCIONES AUTONÓMICAS E INDIVIDUAL EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA EN LÍNEA
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	6 DEPORTISTAS (PENDIENTE DE FORMACION DEL GRUPO PARA 2025)
MATERIAL FEXME NECESARIO	Botiquín, además del que establezca el reglamento de la prueba (este será aportado por los deportistas)
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	SELECCIONADOR (DENTRO DEL PRESUPUESTO ANUAL ASIGNADO A SELECCIONADOR. Desplazamiento: COMBUSTIBLE = 1000KM+100KM DESPLAZAMIENTOS ALLÍ = 225 Otros: INSCRIPCIONES = 300€. ALOJAMIENTO = 250 € MANUTENCIÓN = 160€ TOTAL = 1180€ PRESUPUESTO APROXIMADO PENDIENTE DE DETERMINAR FECHAS Y PRUEBA.
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	

Nº ACTIVIDAD	Actividad 7. CTO ESPAÑA DE SNOWRUNNING
GRUPO	SELECCIÓN ABSOLUTA
FECHA	18-19 ENERO 2025
TÉCNICO RESPONSABLE	ALBERTO GARCÍA ACERA
LUGAR	POR DETERMINAR
OBJETIVOS	PARTICIPAR EN EL CTO DE ESPAÑA DE SNOWRUNNING
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	COMPETICIÓN POR SELECCIONES AUTONÓMICAS E INDIVIDUAL EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA EN LÍNEA
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	8 DEPORTISTAS (PENDIENTE DE FORMACION DEL GRUPO PARA 2025)
MATERIAL FEXME NECESARIO	Botiquín, además del que establezca el reglamento de la prueba (este será aportado por los deportistas)
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	SELECCIONADOR (DENTRO DEL PRESUPUESTO ANUAL ASIGNADO A SELECCIONADOR. Desplazamiento: COMBUSTIBLE = 1600KM = 250 € ALQUILER FURGONETA: 200 € Otros: INSCRIPCIONES = 250€. ALOJAMIENTO = 300 € MANUTENCIÓN = 245€ TOTAL = 1235€ COPAGO 320€ DEPORTISTAS TOTAL = 915 €
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	COPAGO DEPORTISTAS (40€)

➤ TECNIFICACIÓN

El grupo de tecnificación de carreras por montaña representa el escalón anterior de la Selección Extremeña.

Este programa se ha consolidado en los últimos años, así lo muestran los resultados obtenidos, como por ejemplo la consecución del Campeonato de España Junior en Otañes hace seis temporadas. Pero también hay que considerar los buenos resultados obtenidos en la temporada 2024, en la cual, ha sido varios los deportistas en puestos de pódium al finalizar esta competición y cosechando resultados muy interesantes en las diferentes pruebas: Felipe Neila (3º en categoría Junior), Macarena Carmona (2ª en categoría Cadete) y Martín González (3º en categoría Cadete). Todos estos resultados obtenidos y la progresión conseguida en los pocos años de funcionamiento del programa hacen presagiar una rápida evolución de la disciplina dentro de la Tecnificación FEXME.

CRITERIOS PARA FORMAR PARTE DEL GRUPO DE TECNIFICACIÓN:

Los Tecnificados deberán cumplir los siguientes requisitos:

1. Deportistas con edades comprendidas entre los 16 y 23 años captados en pruebas de carreras, en cualquiera de los circuitos de carreras de Extremadura (pudiendo algún deportista seguir en el grupo hasta los 25 años, si el nivel y compromiso durante los años en los que ha formado parte del programa, hubiera sido ejemplar)
2. Estar en posesión de la Licencia Federativa FEDME MODALIDAD B en la temporada en curso.
3. Deportistas con nivel y compromiso contrastado, provenientes del grupo de DDT (Detección de Talentos).
4. En caso de ser menores de 18 años de edad, autorización del padre/madre/tutor.
5. Participar de forma regular (al menos en 3 pruebas) en los circuitos de carreras por montaña oficiales celebradas en EXTREMADURA.

6. Tener un nivel deportivo acorde a las exigencias de los campeonatos y pruebas a los que se acuda.
7. Tener un alto compromiso con el programa.
8. Comprometerse a no usar la ropa de competición FEXME, fuera de concentraciones o pruebas a las que acudan convocados.
9. Otros criterios (comportamiento, educación, respeto, etc.) que pueda establecer el Seleccionador Autonómico de Carreras por Montaña.
10. Respetar las decisiones tomadas por el Seleccionador Autonómico de Carreras por Montaña.
11. El deportista debe priorizar las competiciones a las que este convocado representando a dicha federación en su planificación anual, incluyendo los Campeonatos de Extremadura como preparatorios para los Campeonatos de España que serán de obligada participación.
12. Acudir a las concentraciones o reuniones técnicas de cara a las competiciones.

El grupo de TECNIFICACIÓN será abierto y dinámico, con un número de componentes que sea sostenible de acuerdo con los presupuestos de cada año. Todas y todos los deportistas convocados obtendrán la misma atención y seguimiento por parte de los técnicos, independientemente de la categoría y de la modalidad deportiva en la que participen. Las y los componentes y candidaturas se revisarán trimestralmente de acuerdo con el Anexo VI del reglamento de CxM FEXME.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Las actividades serán la participación en una concentración previa, la participación en Copa de España, en el Intercentros FEDME y en el Campeonato de España.

Nº ACTIVIDAD	ACTIVIDAD 1. CONCENTRACIÓN
GRUPO	TECNIFICACIÓN CARRERAS POR MONTAÑA
FECHA	PENDIENTE CONFIRMAR FECHA
TÉCNICO RESPONSABLE	ALBERTO GARCÍA ACERA
LUGAR	HERVÁS
OBJETIVOS	PRIMERA CONCENTRACIÓN DEL GRUPO, EN DONDE IRÁN TOMANDO CONTACTO LOS DEPORTISTAS NUEVOS EN EL GRUPO CON LOS QUE YA ESTÁN Y VALORAREMOS ESTADO DE FORMA, TRABAJANDO LAS TÉCNICAS DE SUBIDA Y BAJADA.
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	ENTRENOS POR DIFERENTES TERRENOS DE SUBIDAS Y BAJADAS PARA VALORAR EL ESTADO DE FORMA DE LOS TECNIFICADOS, DE CARA A SELECCIONAR A LOS DEPORTISTAS QUE ACUDIRÁN A LA PRIMERA COMPETICIÓN DE COPA ESPAÑA.
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	15 DEPORTISTAS
MATERIAL FEXME NECESARIO	BOTIQUÍN
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	TÉCNICOS: TECNICO X 1 DÍAS = 120€. DESPLAZAMIENTO: 44€ OTROS: AVITUALLAMIENTO = 30€ TOTAL: 194€
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	

Nº ACTIVIDAD	ACTIVIDAD 2. CONCENTRACIÓN
GRUPO	TECNIFICACIÓN CARRERAS POR MONTAÑA
FECHA	SABADO 29 Y DOMINGO 30 DE MARZO
TÉCNICO RESPONSABLE	ALBERTO GARCÍA ACERA
LUGAR	EL ANILLO (GUIJO DE GRANADILLA) Y VILLAR DE PLASENCIA
OBJETIVOS	REALIZAR SEGUNDA CONCENTRACIÓN CON EL POSIBLE EQUIPO QUE ASISTIRÁ A COPA DE ESPAÑA. EXPLICAR EL NUEVO PROYECTO DE LA SELECCIÓN EXTREMEÑA. MEJORAR LA COHESIÓN GRUPAL Y EL TRABAJO EN EQUIPO
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	2 DÍAS ENTRENAMIENTOS, TALLERES, CONFERENCIA SOBRE NUTRICION, MATERIAL Y TODO LO REFERENTE A LAS CARRERAS POR MONTAÑA A NIVEL NACIONAL.
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	10 DEPORTISTAS
MATERIAL FEXME NECESARIO	BOTIQUIN
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	TÉCNICOS: Ya incluido en el gasto del seleccionador por equipo absoluto AUXILIAR: 90 € + 10 € DESPLAZAMIENTO: 30 € OTROS: Desayuno y comida 120 € TOTAL= 250 €
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	Desplazamiento y manutención MP

Nº ACTIVIDAD	ACTIVIDAD 3. 1ª PRUEBA DE COPA DE ESPAÑA EN LÍNEA CxM
GRUPO	GRUPO TECNIFICACIÓN
FECHA	26-27 ABRIL 2025
TÉCNICO RESPONSABLE	ALBERTO GARCÍA ACERA
LUGAR	ALGAMITAS (SEVILLA)
OBJETIVOS	PARTICIPAR EN LA 1ª PRUEBA DE COPA DE ESPAÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA EN LÍNEA. INTENTAR MEJORAR LAS PARTICIPACIONES ANTERIORES
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	COMPETICION EN LA 1ª PRUEBA DE COPA DE ESPAÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA, EN DONDE NUESTROS TECNIFICADOS COMPETIRAN CON LOS MEJORES CORREDORES DE LAS DISTINTAS SELECCIONES DE LOS PROGRAMAS DE TECNIFICACIÓN DE ESPAÑA.
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	7 DEPORTISTAS (PENDIENTE DE FORMACION DEL GRUPO PARA 2025)
MATERIAL FEXME NECESARIO	Botiquín, además del que establezca el reglamento de la prueba (este será aportado por los deportistas)
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	TÉCNICOS: TECNICO 2 DIAS = 240€ + UN AUXILIAR 50€ + 50€ SELECCIONADOR (DENTRO DEL PRESUPUESTO ANUAL ASIGNADO A SELECCIONADOR). Desplazamiento: ALQUILER DE FURGONETA DE 9 PLAZAS= 150€ COMBUSTIBLE = 120 € Otros: INSCRIPCIONES = 200€. ALOJAMIENTO = 200€ MANUTENCIÓN = 150€ TOTAL = 1160 €
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	COMIDA DEL SÁBADO

Nº ACTIVIDAD	ACTIVIDAD 4. 2ª PRUEBA DE COPA DE ESPAÑA EN LÍNEA CxM
GRUPO	GRUPO TECNIFICACIÓN
FECHA	17-18 MAYO 2025
TÉCNICO RESPONSABLE	ALBERTO GARCÍA ACERA
LUGAR	CHANDREXA DE QUEIXA (OURENSE)
OBJETIVOS	PARTICIPAR EN LA 2ª PRUEBA DE COPA DE ESPAÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA EN LÍNEA. INTENTAR MEJORAR LAS PARTICIPACIONES ANTERIORES
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	COMPETICION EN LA 2ª PRUEBA DE COPA DE ESPAÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA, EN DONDE NUESTROS TECNIFICADOS COMPETIRAN CON LOS MEJORES CORREDORES DE LAS DISTINTAS SELECCIONES DE LOS PROGRAMAS DE TECNIFICACIÓN DE ESPAÑA.
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	7 DEPORTISTAS (PENDIENTE DE FORMACION DEL GRUPO PARA 2025)
MATERIAL FEXME NECESARIO	Botiquín, además del que establezca el reglamento de la prueba (este será aportado por los deportistas)
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	TÉCNICOS: TECNICO 2 DIAS = 240€ + UN AUXILIAR 50€ + 50€ SELECCIONADOR (DENTRO DEL PRESUPUESTO ANUAL ASIGNADO A SELECCIONADOR). Desplazamiento: ALQUILER DE FURGONETA DE 9 PLAZAS = 150€ COMBUSTIBLE = 200 € Otros: INSCRIPCIONES = 240€. ALOJAMIENTO: 300€ MANUTENCIÓN = 150€ TOTAL = 1380 €
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	COMIDA DEL SÁBADO

Nº ACTIVIDAD	ACTIVIDAD 5. 3ª PRUEBA DE COPA DE ESPAÑA EN LÍNEA CxM
GRUPO	TECNIFICACIÓN CARRERAS POR MONTAÑA
FECHA	26-27 SEPTIEMBRE 2025
TÉCNICO RESPONSABLE	ALBERTO GARCÍA ACERA
LUGAR	OJÉN (MÁLAGA)
OBJETIVOS	COMPETIR TERCERA PRUEBA COPA DE ESPAÑA
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	COMPETICION EN LA 3ª PRUEBA DE COPA DE ESPAÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA, EN DONDE NUESTROS TECNIFICADOS COMPETIRAN CON LOS MEJORES CORREDORES DE LAS DISTINTAS SELECCIONES DE LOS PROGRAMAS DE TECNIFICACIÓN DE ESPAÑA.
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	7 DEPORTISTAS (PENDIENTE DE FORMACION DEL GRUPO PARA 2025)
MATERIAL FEXME NECESARIO	Botiquín, además del que establezca el reglamento de la prueba (este será aportado por los deportistas)
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	TÉCNICOS: TECNICO 2 DIAS = 240€ + UN AUXILIAR 50€ + 50€ SELECCIONADOR (DENTRO DEL PRESUPUESTO ANUAL ASIGNADO A SELECCIONADOR). Desplazamiento: ALQUILER DE FURGONETA DE 9 PLAZAS= 150€ COMBUSTIBLE = 250 € Otros: INSCRIPCIONES = 240€. ALOJAMIENTO: 300 MANUTENCIÓN: = 150€ TOTAL = 1430 €
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	COMIDA DEL SÁBADO

Nº ACTIVIDAD	ACTIVIDAD 6. 4ª PRUEBA DE COPA DE ESPAÑA EN LÍNEA CxM
GRUPO	TECNIFICACIÓN CARRERAS POR MONTAÑA
FECHA	10-11 OCTUBRE 2025
TÉCNICO RESPONSABLE	ALBERTO GARCÍA ACERA
LUGAR	EL ENTREGO (ASTURIAS)
OBJETIVOS	COMPETIR TERCERA PRUEBA COPA DE ESPAÑA
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	COMPETICION EN LA 4ª PRUEBA DE COPA DE ESPAÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA, EN DONDE NUESTROS TECNIFICADOS COMPETIRAN CON LOS MEJORES CORREDORES DE LAS DISTINTAS SELECCIONES DE LOS PROGRAMAS DE TECNIFICACIÓN DE ESPAÑA.
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	7 DEPORTISTAS (PENDIENTE DE FORMACION DEL GRUPO PARA 2025)
MATERIAL FEXME NECESARIO	Botiquín, además del que establezca el reglamento de la prueba (este será aportado por los deportistas)
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	TÉCNICOS: TECNICO 2 DIAS = 240€ + UN AUXILIAR 50€ + 50€ SELECCIONADOR (DENTRO DEL PRESUPUESTO ANUAL ASIGNADO A SELECCIONADOR). Desplazamiento: ALQUILER DE FURGONETA DE 9 PLAZAS= 150€ COMBUSTIBLE = 250 € Otros: INSCRIPCIONES = 240€. ALOJAMIENTO: 250 MANUTENCIÓN: 150€ TOTAL = 1440 €
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	COMIDA DEL SÁBADO

Nº ACTIVIDAD	ACTIVIDAD 7.
GRUPO	COMPETICIÓN ZEGAMA JUNIOR
FECHA	TECNIFICACIÓN CARRERAS POR MONTAÑA
TÉCNICO RESPONSABLE	10, 11 y 12 DE MAYO
LUGAR	ALBERTO GARCÍA ACERA
OBJETIVOS	ZEGAMA
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	COMPETICION DEL CIRCUITO SKYRUNNING WORLD SERIES
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	AFRONTAREMOS UN DE ENTRENO EL VIERNES POR EL CIRCUITO DEL KV Y EL DOMINGO PARTICIPARÁN EN LA ZEGAMA JUNIOR.
MATERIAL FEXME NECESARIO	7 DEPORTISTAS
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	BOTIQUIN TELEFONO SATELITE Técnicos: TÉCNICO DOS DIAS = 240€. Auxiliar: 50€ + 50€ AVITUALLAMIENTO: 30 € Desplazamiento: COMBUSTIBLE = 220€. ALQUILER FURGONETA = 225€ Otros: ALOJAMIENTO: 200€ MANUTENCIÓN: = 225 € INSCRIPCIONES: 150€ TOTAL = 1390€
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	COMIDA Y CENA VIERNES

Nº ACTIVIDAD	Actividad 8. CONCENTRACIÓN CIRCO DE GREDOS
GRUPO	TECNIFICACIÓN CARRERAS POR MONTAÑA
FECHA	Sábado y Domingo (6 y 7 de septiembre 2025)
TÉCNICO RESPONSABLE	ALBERTO GARCÍA ACERA
LUGAR	REFUGIO LAGUNA DE GREDOS
OBJETIVOS	ENTRENAR POR TERRENO DE ALTA MONTAÑA Y CONVIVIR EN REFUGIO DE MONTAÑA, REALIZANDO EJERCICIOS DE COHESIÓN
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	SE REALIZARÁN DOS ENTRENOS POR TERRENOS DE ALTA MONTAÑA, EN UNO DE ELLOS SE IMPARTIRÁ TALLER SOBRE EL USO DE BASTONES EN LAS CARRERAS POR MONTAÑA, SE REALIZARÁN JUEGOS DE COHESIÓN Y SE VIVIRÁ UN FIN DE SEMANA EN EL AMBIENTE DE UN REFUGIO DE MONTAÑA
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	12 DEPORTISTAS
MATERIAL FEXME NECESARIO	BOTIQUIN Ropa, calzado y equipamiento para alta montaña
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	Técnicos: TÉCNICO DOS DIAS = 240€. ALQUILER DE FURGONETA 2 DÍAS = 150€ Auxiliar: 50€ + 50€ Desplazamiento: COMBUSTIBLE = 150€ Avituallamiento: 50€ Otros: ALOJAMIENTO y MANUTENCIÓN = 230 € (Copago Deportistas) TOTAL = 920 €
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	Alojamiento y manutención (30€ por participante) + 1 coche

➤ **DETECCIÓN DE TALENTOS**

El Programa de Detección de Talentos de Carreras por Montaña está formado por niños/as que participan y destacan en las pruebas JUDEX, siendo el primer escalón al que le sigue tecnificación y que termina en la Selección Extremeña. Este grupo será dirigido en esta ocasión por Juan Ramón Sánchez Bayón.

Se realizarán 4 concentraciones durante la temporada, donde veremos las capacidades de cada deportista y ayudaremos a su formación de cara a representar a Extremadura en el Campeonato de España Escolar promovido por FEDME para categorías infantil y cadete que se celebrará previsiblemente en el mes de mayo (aunque aún no está publicada la fecha y la sede).

DEPORTISTAS:

Se mantiene el grupo del año pasado, sin embargo, se trabaja para incorporar nuevos integrantes al grupo, todo ello a través de acciones de promoción y concentración que tendrán lugar a lo largo del año.

El grupo de DETECCIÓN DE TALENTOS será abierto y dinámico, con un número de componentes que sea sostenible de acuerdo con los presupuestos de cada año. Todas y todos los deportistas convocados obtendrán la misma atención y seguimiento por parte de los técnicos, independientemente de la categoría y de la modalidad deportiva en la que participen. Las y los componentes y candidaturas se revisarán trimestralmente de acuerdo con el Anexo VI del reglamento de CxM FEXME.

Asimismo, en su desarrollo se pondrá en práctica la normativa vigente sobre Deporte Joven en referencia a la transmisión de valores.

Los grupos de Detección de Talentos se compondrán de deportistas procedentes de JUDEX, escuelas deportivas vinculadas o no a la FEXME, y de clubes asociados a la Federación. Para ello, los técnicos responsables de los programas contactarán con los responsables provinciales de JUDEX, de clubes asociados y de las escuelas con el objetivo de recabar propuestas de candidaturas a los grupos. Se les facilitará el Anexo VI del reglamento CxM FEXME con el fin de que puedan valorar a sus candidatas y candidatos.

Asimismo, se podrán proponer candidaturas, aunque no se den los supuestos anteriores, dirigiéndose a la Secretaría de la Federación, desde donde se derivará al Área y a los técnicos del programa para su valoración.

El rango de edad de pertenencia será de 9 a 15 años.

ACTIVIDADES PARA REALIZAR

Nº ACTIVIDAD	1
GRUPO	GRUPO DETECCIÓN DE TALENTOS
FECHA	12/01/2025
TÉCNICO RESPONSABLE	JUAN RAMÓN SÁNCHEZ BAYÓN
LUGAR	MONTÁNCHÉZ
OBJETIVOS	- Enseñanza modalidades de trabajo - Entrenamiento técnico y característico y toma de tiempos - Cohesión de grupo a través de modalidades deportivas en equipo
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Enseñanza de las modalidades de trabajo que los corredores harán a lo largo de todo el año a través de tareas y entrenamientos que el formador les mandará de forma individual Salida en terreno de montaña para entrenar aspectos más específicos tales como técnica de subida y bajada y toma de tiempos. Cohesión de grupo y unión a través de la práctica de otras modalidades deportivas grupales y de equipo para que aprendan a ser un equipo y entiendan que las carreras por montaña también son un deporte en equipo
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	En esta primera convocatoria se convocará a todos los deportistas que fueron convocados por última vez, y a algunos nuevos que entran en la edad de competir en CESA y que conocemos de los JUDEX del año anterior, con el fin de conocer a todos ellos y valorarlos. En convocatorias posteriores se valorará los resultados obtenidos en competiciones JUDEX y carreras del circuito de menores del circuito FEXME para realizar dicha convocatoria y formar el grupo de trabajo.
MATERIAL FEXME NECESARIO	
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	Técnicos: 1 Juan Ramón 120€/ 2 Maribel 50€ Desplazamiento: - Otros: Comida 80€ TOTAL = 250€
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	Desplazamiento hasta el lugar de la concentración

Nº ACTIVIDAD	2
GRUPO	GRUPO DETECCIÓN DE TALENTOS
FECHA	9/02/2025
TÉCNICO RESPONSABLE	JUAN RAMÓN SÁNCHEZ BAYÓN
LUGAR	ALANGE
OBJETIVOS	- Conocer y practicar el entrenamiento técnico-táctico en la especialidad de carreras por montaña. - Conocer los puntos básicos y claves para organizar una carrera por montaña y que ésta se pueda llevar a cabo en las mejores condiciones - Cohesión de grupo - Simulación de una carrera por montaña donde los corredores participarán en una carrera organizada para ellos y en la que cada uno tendrá un rol (juez, avituallamiento, organizador, corredor...)
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Realización de entrenamientos técnicos específicos de carreras por montaña y conocimiento de diferentes tácticas de carrera. Realización de técnicas grupales para trabajar la cohesión como es la de organizar una carrera por montaña para que ésta se pueda llevar a cabo en las mejores condiciones Simulación de una carrera por montaña con diferentes roles de los participantes
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	Deportistas mejores clasificados en circuito JUDEX y en carreras de circuito de menores de la FEXME
MATERIAL FEXME NECESARIO	
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	Técnicos: 1 Juan Ramón 120€/ 2 Maribel 50€ Desplazamiento: 136km x 0,26 = 35,36 Otros: Comida: 120€ TOTAL: 325,36
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	

Nº ACTIVIDAD	3
GRUPO	GRUPO DETECCIÓN DE TALENTOS
FECHA	22 y 23 /03/2025
TÉCNICO RESPONSABLE	JUAN RAMÓN SÁNCHEZ BAYÓN
LUGAR	ARROYOMOLINOS
OBJETIVOS	- Puesta en práctica de los puntos básicos para organizar una carrera por montaña real, en la carrera por montaña arroyo de los molinos - Cohesión de grupo - Convivencia en grupo - Participación en una carrera por montaña real adaptada al nivel y kilometraje de cada edad
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Ayudar en la organización de una carrera por montaña durante todo el fin de semana para que los corredores tengan en cuenta el esfuerzo que supone que un evento deportivo pueda llevarse a cabo. Convivencia en grupo durante todo el fin de semana donde los corredores podrán conocerse mejor y llevar a cabo tareas tales como comidas o dormir. Participación en la Carrera por Montaña Arroyo de los Molinos
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	Deportistas mejores clasificados en circuito JUDEX y en carreras de circuito de menores de la FEXME
MATERIAL FEXME NECESARIO	
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	Técnicos: 1 Juan Ramón 240€/ 2 Maribel 100€ Desplazamiento: 15km Otros: Comida: 200€ TOTAL = 543,9
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	

Nº ACTIVIDAD	4
GRUPO	GRUPO DETECCIÓN DE TALENTOS
FECHA	12/04/2025
TÉCNICO RESPONSABLE	JUAN RAMÓN SÁNCHEZ BAYÓN
LUGAR	ARROYO DE SAN SERVÁN
OBJETIVOS	- Entrenamiento modalidad kilómetro vertical adaptado a categorías inferiores - Cohesión de grupos - Conocimiento y puesta en práctica de la técnica en subida de la modalidad de kilómetro vertical - Toma de tiempo en recorrido de kilómetro vertical - Visita a centro de entrenamiento
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Entrenamiento de la modalidad de kilómetro vertical así como conocer y poner en práctica la técnica empleada para poder llevar a cabo la realización de la actividad y de sacar el mayor partido en las competiciones. Se realizarán entrenamientos específicos de kilómetro vertical y por último se llevará a cabo una toma de tiempo en un recorrido de kilómetro vertical. Realización de técnicas grupales para trabajar la cohesión y el trabajo en grupo. Realización de técnicas grupales para trabajar la cohesión y el trabajo en grupo. Visita a centro de entrenamiento específico para que aprendan diferentes técnicas de entrenamientos que sean complementario al de carrera
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	A esta convocatoria asistirán los deportistas seleccionados en la primera convocatoria así como los deportistas que vayan obteniendo mejores resultados en las pruebas JUDEX de Carreras por Montaña y del circuito de menores de la FEXME.
MATERIAL FEXME NECESARIO	Equipaciones FEXME
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	Técnicos: 1 Juan Ramón 120€/ 2 Maribel 50€ Desplazamiento: 116km ida y vuelta Otros: Comida 120€ TOTAL = 320,16
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	Desplazamiento hasta el lugar de la concentración

Nº ACTIVIDAD	5
GRUPO	GRUPO DETECCIÓN DE TALENTOS
FECHA	10 y 11 /05/2025
TÉCNICO RESPONSABLE	JUAN RAMÓN SÁNCHEZ BAYÓN
LUGAR	EL ANILLO
OBJETIVOS	- Conocer modalidades de trabajo (Tipos de series y entrenamiento series) - Conocer de forma teórico-práctica la seguridad en la montaña para realizar una salida y/o carrera de forma segura y qué hacer en caso de un accidente - Entrenamiento capacidad aeróbica (entrenamiento CxM en línea) - Convivencia en grupo y actividades formativas y lúdicas
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Enseñanza de las modalidades de trabajo que los corredores harán a lo largo de todo el año a través de tareas y entrenamientos que el formador les mandará de forma individual según los resultados obtenidos en los diferentes test de la primera convocatoria. El tipo de trabajo que se les enseñará es el de entrenamiento de series y de sus diferentes tipologías. Conocimiento del tema relacionado con la seguridad en la montaña y en las carreras por montaña para poder realizar una carrera y/o salida de forma segura, también en condiciones meteorológicas adversas y realización de técnicas de primeros auxilios en caso de accidente. Salida en terreno de montaña para entrenar la capacidad aeróbica en carrera por montaña, Convivencia en grupo durante todo un fin de semana para realizar actividades formativas y lúdicas tales como realizar la comida, dormir en grupo, actividades e remo, tirolina, senderismo...
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	A esta convocatoria asistirán los deportistas seleccionados en la primera convocatoria así como los deportistas que vayan obteniendo mejores resultados en las pruebas JUDEX de Carreras por Montaña y del circuito de menores de la FEXME.
MATERIAL FEXME NECESARIO	Equipaciones FEXME
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	Técnicos: 1 Juan Ramón 240€/ 2 Maribel 100€ Desplazamiento: 336km ida y vuelta X 0,26 € = 67,2€ Otros: Comida 200€ TOTAL = 607,2€

**PRESUPUESTO A CARGO
DEPORTISTAS**

Desplazamiento hasta el lugar de la concentración

Nº ACTIVIDAD	6
GRUPO	GRUPO DETECCIÓN DE TALENTOS
FECHA	FIN DE SEMANA EN EL QUE SE REALICE EL CESA
TÉCNICO RESPONSABLE	JUAN RAMÓN SÁNCHEZ BAYÓN
LUGAR	LUGAR DONDE SE REALICE EL CESA
OBJETIVOS	- Participación y competición en el campeonato de España
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD(Lo más detallado posible)	Desplazamiento para participar en el Campeonato de España de carreras por montaña en edad escolar del grupo de detección de talentos de la FEXME. El grupo participará en las dos competiciones disponibles para los corredores, kilómetro vertical y en línea, adaptadas las pruebas a su categoría de edad.
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	Deportistas mejores clasificados en circuito JUDEX y en carreras de circuito de menores de la FEXME y que hayan demostrado un nivel aceptable en los test y concentraciones previas
MATERIAL FEXME NECESARIO	
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	Técnicos: 1 Juan Ramón 360€/ 2 Maribel 360€ Desplazamiento: Queda por saber el lugar y la distancia en la que se celebre el Campeonato de España Otros: alquiler de 2 furgonetas 400€ Comida de todo el fin de semana 400 Alojamiento fin de semana: 1100€
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	Presupuesto financiado por área JUDEX

Nº ACTIVIDAD	7
GRUPO	GRUPO DETECCIÓN DE TALENTOS
FECHA	18/10/2025
TÉCNICO RESPONSABLE	JUAN RAMÓN SÁNCHEZ BAYÓN
LUGAR	PLASENCIA
OBJETIVOS	- Entrenamiento técnico en terreno irregular - Toma de tiempos en un recorrido de terreno técnico en subida, en bajada y en subida y bajada - Entrenar la capacidad aeróbica a través de la realización de un recorrido específico de carrera por montaña
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Realización de diferentes entrenamientos para que los deportistas conozcan y pongan en práctica diferentes tipos de técnica para economizar su carrera durante una carrera de montaña y obtener el mejor resultado en ella. Toma de tiempos a los corredores en un determinado recorrido técnico de diferentes maneras. En subida, en bajada y en el conjunto del recorrido, subida y bajada. Por último, salida en terreno de montaña de diferentes características para entrenar los aspectos técnicos de la carrera y la capacidad aeróbica de los corredores.
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	Deportistas mejores clasificados en circuito JUDEX y en carreras de circuito de menores de la FEXME
MATERIAL FEXME NECESARIO	Equipaciones FEXME
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	Técnicos: 1 Juan Ramón 120€/ 2 Maribel 50€ Desplazamiento: 270km ida y vuelta X 0,26€ = 70,2 Otros: comida 120€ TOTAL = 340,96 €
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	Desplazamiento hasta el lugar de concentración

Nº ACTIVIDAD	8
GRUPO	GRUPO DETECCIÓN DE TALENTOS
FECHA	16/11/2025
TÉCNICO RESPONSABLE	JUAN RAMÓN SÁNCHEZ BAYÓN
LUGAR	ALBURQUERQUE
OBJETIVOS	- Valoración de las cualidades físicas básicas de los corredores - Entrenar diferentes técnicas de carrera para economizar la carrera en la especialidad de montaña. - Visita guiada a los diferentes monumentos de la localidad
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Valorar las cualidades físicas básicas de los corredores para ver cómo se encuentran éstos después de todo el verano. Las cualidades que se valorarán serán la flexibilidad del tren inferior (test sit and reach); fuerza explosiva del tren superior (lanzamiento balón medicinal); fuerza abdominal (test abdominales); fuerza del tren inferior (salto vertical y de longitud); resistencia aeróbica a través del <i>Test de Cooper</i> y Test de velocidad (50m y test de 1000). Realización de diferentes entrenamientos para que los deportistas conozcan y pongan en práctica diferentes tipos de técnica para economizar su carrera durante una carrera de montaña y obtener el mejor resultado en ella. Visita guiada a los diferentes monumentos de la localidad como son su castillo, diferentes iglesias...
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	Deportistas mejores clasificados en circuito JUDEX y en carreras de circuito de menores de la FEXME
MATERIAL FEXME NECESARIO	Equipaciones FEXME
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	Técnicos: 1 Juan Ramón 120€/ 2 Maribel 50€ Desplazamiento: 196km x 0,26€ = Otros: comida 120€ TOTAL = 340,85€
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	Desplazamiento hasta el lugar de concentración

Nº ACTIVIDAD	9
GRUPO	DETECCIÓN DE TALENTOS
FECHA	13/02/2025
TÉCNICO RESPONSABLE	JUAN RAMÓN SÁNCHEZ BAYÓN
LUGAR	MONTÁNCHÉZ I.E.S. SIERRA DE MONTÁNCHÉZ
OBJETIVOS	- Acercar el deporte de carrera por montaña - Favorecer el desarrollo de habilidades y destrezas básicas de la modalidad - Favorecer el desarrollo integral de los alumnos a través de esta modalidad deportiva
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Desplazamiento hasta el instituto de esta localidad para dar una charla y mostrar el mundo de las carreras por montaña y todo lo que lo compone como son las distintas modalidades, materiales, reglamentación, distintos componentes de las carreras como son la organización, jueces, organización previa, cronometraje... con el objetivo de acercar esta modalidad deportiva a los alumnos para que puedan adentrarse en este mundo e incluso captar nuevos corredores que no son conocidos por los técnicos y que tienen habilidad para esta disciplina o simplemente quieren adentrarse en el mundo de las carreras por montaña. A través de esta muestra de la modalidad deportiva a los centros se quiere conseguir y favorecer el desarrollo de las habilidad y destrezas básicas de los alumnos así como el desarrollo integral.
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	
MATERIAL FEXME NECESARIO	
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	Técnicos: 1 Juan Ramón 120€ Desplazamiento: 0€ Otros:
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	

Nº ACTIVIDAD	10
GRUPO	DETECCIÓN DE TALENTOS
FECHA	31/03/2025
TÉCNICO RESPONSABLE	JUAN RAMÓN SÁNCHEZ BAYÓN
LUGAR	VILLANUEVA DE LA SERENA I.E.S. Pedro de Valdivia
OBJETIVOS	- Acercar el deporte de carrera por montaña - Favorecer el desarrollo de habilidades y destrezas básicas de la modalidad - Favorecer el desarrollo integral de los alumnos a través de esta modalidad deportiva
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD(Lo más detallado posible)	Desplazamiento hasta el instituto de esta localidad para dar una charla y mostrar el mundo de las carreras por montaña y todo lo que lo compone como son las distintas modalidades, materiales, reglamentación, distintos componentes de las carreras como son la organización, jueces, organización previa, cronometraje... con el objetivo de acercar esta modalidad deportiva a los alumnos para que puedan adentrarse en este mundo e incluso captar nuevos corredores que no son conocidos por los técnicos y que tienen habilidad para esta disciplina o simplemente quieren adentrarse en el mundo de las carreras por montaña. A través de esta muestra de la modalidad deportiva a los centros se quiere conseguir y favorecer el desarrollo de las habilidad y destrezas básicas de los alumnos así como el desarrollo integral.
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	
MATERIAL FEXME NECESARIO	
PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	Técnicos: 1 Juan Ramón 120€ Desplazamiento: 114 km x 0,26€ = 29,64 € Otros: TOTAL = 149,64 €
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	

CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DEPORTISTAS Y PRUEBAS DE ESFUERZO

Este año se sigue apostando por el control del entrenamiento y valoración periódica de distintas variables físicas y psico-sociales de los deportistas. El objetivo es desarrollar no solo los aspectos técnico-físicos, sino contribuir al desarrollo personal y profesional de los deportistas.

Por parte del área, y con vistas a dar seguridad a los deportistas de nuestros grupos de trabajo, consideramos imprescindible realizar la prueba de esfuerzo para ellos en forma de copago como se realizó el año anterior en colaboración con la Universidad de Extremadura.

Las pruebas de esfuerzo serán realizadas a aquellos deportistas que cumplan los criterios técnicos establecidos por el área para formar parte de los distintos grupos de deportistas: selección, tecnificación y detección de talento, pero una vez sean seleccionados para formar parte del grupo y se tenga una seguridad y un compromiso en su participación.

Además, se desarrollará una jornada de formación para el grupo de selección-tecnificación y otra de carácter abierto a deportistas federados, cuyo objetivo sea aprender a utilizar los datos obtenidos de la prueba de esfuerzo, así como mejorar determinados aspectos del entrenamiento basado en parámetros fisiológicos y técnicos. Todas estas acciones formativas se desarrollarán en coordinación con el área de formación.

El presupuesto de este programa está asignado a la **contabilidad general de FEXME**.

Estas acciones estarán coordinadas por el coordinador del área de CxM.

JUDEX CARRERAS POR MONTAÑA 24-25 Y CONOCE MI DEPORTE

Las pruebas JUDEX de Carreras por montaña se incluyen en nuestro proyecto del área al estar plenamente integradas en las actividades de la misma, que pensamos que es el sistema de trabajo idóneo y que se debería seguir por parte del resto de áreas.

Se celebrarán 4 pruebas durante los meses de enero a mayo y siguiendo con la estructuración en las categorías benjamín y alevín en la que la concepción será formar por parte de monitores a los niños para que puedan disfrutar y aprender mejor nuestra modalidad, dejando al lado la competición.

Igualmente se apostará porque los corredores de nuestros circuitos nos traigan a sus hijos, por ello habrá un programa piloto en el que mientras los chicos están participando, un corredor hará un recorrido de entrenamiento para padres.

La modalidad de Carreras por Montaña JUDEX va creciendo a de manera muy importante y desde el año 2010 cuando comenzó el programa de promoción en categorías inferiores, va aumentando su participación fruto de la aportación de los clubes y de la promoción en los centros educativos.

Igualmente señalar que esta área, como el año anterior, llevará a cabo el programa PROADES de Carreras por Montaña y Conoce Mi Deporte. Igualmente es importante resaltar que esta área, como el año anterior, coordinará los dos programas de JUDEX y Conoce Mi Deporte a través del Coordinador de JUDEX.

PROMOCIÓN ESCUELAS DE BASE DE CARRERAS POR MONTAÑA

Poco a poco va creciendo el tejido de Escuelas específicas de Carreras por Montaña en la Comunidad Autónoma, siendo cuatro en la actualidad, pero no se antojan suficientes para crear una base grande en la pirámide de participantes.

Es por ello que se estima necesario seguir con el apoyo y asesoramiento a nuevas escuelas que puedan ir creándose en Extremadura.

Un pilar fundamental es la formación y para ello se realizará una nueva edición del curso de monitor de carreras por montaña y otra será el apoyo por parte del área de material que necesiten las escuelas como se realizó en 2020 a las escuelas de Montánchez, Aldeanueva y Eljas.

CREACIÓN DE BOLSA ECONÓMICA PARA LA CREACIÓN O DESARROLLO DE ESCUELAS DE BASE.

Para ello se creará una bolsa económica en el presupuesto del área para favorecer el desarrollo de estas escuelas o aquellas que se creen en este año 2025.

La bolsa económica será de un total 400 €, a la cuál cada escuela como máximo podrá optar a un máximo de 200€.

Estas ayudas estarán reguladas por las siguientes BASES:

- 1- Podrán acceder a esta ayuda los grupos de trabajo de clubes, dinamizadores o monitores interesados en las Carreras por Montaña, estén legalmente constituidos en clubes o a través de Ayuntamientos o Mancomunidades.
- 2- Requisitos:
 - a. Participar en los JUDEX de CXM en la temporada 2025 en al menos 3 de las 4 sedes, siendo la primera vez que participen en esta modalidad.
 - b. Tener un mínimo de 15 participantes.
- 3- Se concederá una subvención de 200 Euros que podrá ser justificada de la siguiente manera:
 - a. Hasta 100 Euros en recibí por parte del monitor de la escuela.

b. Resto de la subvención en material deportivo (camisetas de entrenamiento para los niños/as que deben llevar necesariamente el logo de FEXME y el texto "Programa Escuelas Deportivas Carreras por Montaña FEXME").

4- Solicitudes y plazo: Aquellos interesados podrán solicitar dicha subvención hasta el 15 de Diciembre a través del mail carreras@fexme.com haciendo constar los datos de contacto de la persona referencia de la Escuela. En caso de presentarse más de una solicitud, la FEXME podrá aumentar las becas en el año 2025 para que todos los interesados puedan acogerse a la misma.

PROYECTO 2025 PROGRAMA DEPORTE Y MUJER- ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

Para el año 2025 desde el programa del área dedicado al fomento y la participación de la mujer en las Carreras por Montaña se plantean diferentes iniciativas divididas en 3 líneas de trabajo.

- Línea 1. Promoción y difusión de la participación femenina en las Carreras por Montaña. Colaboración con otras instituciones.
- Línea 2. Encuentro femenino de Carreras por Montaña.
- Línea 3. Evento formativo y competitivo "Corre con Nosotras-2025".
- Línea 4. Proyecto de convivencia y práctica deportiva en colaboración con el programa "Mujer y deporte" del área de Escalada.

LÍNEA 1. PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN DE LA PARTICIPACIÓN FEMENINA EN LAS CARRERAS POR MONTAÑA.

ACTIVIDAD 1. PONENCIA Y ENTRENAMIENTO GUIADO EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE DE CÁCERES

Descripción de la actividad: actividad de fomento dirigida a la población universitaria organizada en colaboración con el profesorado de la Facultad de Ciencias del Deporte de Cáceres

- **Destinatarios:** alumnado de segundo curso de grado de la Facultad de Ciencias del Deporte de Cáceres dentro del programa de la asignatura "Deportes en la naturaleza".

- **Contenidos:**

- Las Carreras por Montaña: definición, tipos, características.
- La normativa y el material necesario para la práctica y la participación en carreras.
- Las fortalezas de la mujer en las CxM.
- Difusión del programa Corre con Nosotras de la FEXME.
- Pequeña práctica de carrera en terreno de montaña.

- **Lugares y fechas:**

- Facultad Ciencias del Deporte de Cáceres (abril 2025).

- **Presupuesto FEXME:**

- 1 técnico: 120 euros.

ACTIVIDAD 2. CARRERA POR MONTAÑA CON MOTIVO DEL 8M POR LA SIERRA DE LA MOSCA.

- **Descripción de la actividad:** diseño, balizado y desarrollo de un entrenamiento guiado de carreras por montaña por la Sierra de la Mosca con motivo del 8M en colaboración con el IMAS y el Ayuntamiento de Cáceres.

Organiza: IMAS (Ayuntamiento de Cáceres). y colabora el área de Carrera por Montaña de la FEXME.

- **Destinatarios:** inscripción para mayores de 18 años.

- **Contenidos:**

Carrera por montaña guiada por la Sierra de la Mosca.

- **Lugar:** Cáceres (Sierra de la Mosca).

Fecha: marzo 2025 (a determinar por el ayuntamiento)

- **Presupuesto FEXME:**

1 técnico: 120 euros

LÍNEA 2: ENCUENTRO FEMENINO DE CARRERAS POR MONTAÑA

ACTIVIDAD 3. ENCUENTRO FEMENINO PROVINCIA DE CÁCERES

- **Descripción de la actividad:** el encuentro femenino va dirigido de forma prioritaria a mujeres que ya conocen la modalidad deportiva. En estas jornadas se plantea tratar contenidos más específicos relacionados con las CxM.

Se desarrollará un encuentro en la provincia de Cáceres y otro en la provincia de Badajoz.

Se incluirá en su programa una parte formativa, una parte de convivencia y un entrenamiento en grupo guiado.

- **Destinatarias:** corredoras que ya sean practicantes de la modalidad bien de forma recreativa o competitiva (20 plazas).

- **Objetivos:**

- Favorecer la adquisición de contenidos relacionados con la práctica de esta modalidad, que resulten de interés para las participantes.

- Tratar contenidos más específicos que resulten prácticos para integrarlos en su práctica deportiva (aspectos técnicos, preparación física, nutrición,...)
- Compartir experiencias entre las asistentes en relación a las Carreras por Montaña.

- **Contenidos** (por determinar, se señalan los más demandados por parte de las asistentes a las jornadas):
 - Técnicas de desplazamiento (subidas y bajadas).
 - Planificación del entrenamiento.
 - El entrenamiento de fuerza (pilates e hipopresivos)
 - Nutrición previa y durante la competición.
 - Cambios hormonales, ciclo menstrual y entrenamiento.
 - Orientación en montaña y diseño de rutas.
 - Entrenamiento en grupo de 14-15 km por terreno de montaña.

- **Lugar y fechas:**

- Eljas (fecha por determinar en función del calendario de carreras del circuito)

- **Presupuesto FEXME:**

- 1 Técnico: 120 euros.
- Desplazamiento Eljas: 65 euros (250 km).

Total: 185 euros

LÍNEA 3: EVENTO FORMATIVO Y COMPETITIVO-CORRE CON NOSOTRAS 2025

ACTIVIDAD 4. CORRE CON NOSOTRAS 2025

- **Descripción de la actividad:**

El programa Corre con Nosotras consiste en un evento formativo-competitivo dirigido por un lado a la iniciación en las Carreras por Montaña para mujeres y por otro a mujeres que ya tienen experiencia en las carreras por montaña atendiendo a aspectos formativos más específicos. Todo ello acompañado de un evento competitivo que ofrece diferentes distancias y modalidades para ajustarse a los intereses y capacidades de las participantes.

- **Destinatarias:**

- Mujeres interesadas en conocer la modalidad de las carreras por montaña y sin experiencia previa.
- Mujeres corredoras que quieran formarse en aspectos más específicos, compartir sus experiencias y participar en un evento competitivo.

- **Objetivos:**

- Dar a conocer la modalidad de las carreras por montaña en la población femenina.
- Favorecer la adquisición de contenidos relacionados con la práctica de esta modalidad, que resulten de interés para las participantes.
- Tratar contenidos más específicos que resulten prácticos para integrarlos en su práctica deportiva (aspectos técnicos, preparación física, nutrición,...)
- Compartir experiencias entre las asistentes en relación a las Carreras por Montaña.
- Ofrecer una experiencia de práctica competitiva adaptada a diferentes niveles.

- **Contenidos:**

- Iniciación a las carreras por montaña. Fundamentos técnicos y reglamento.
- Calendario de participación de la FEXME.
- Fortalezas de la mujer en las carreras por montaña.

- Entrenamiento de aspectos técnicos.

- Talleres formativos por temáticas: entrenamiento de fuerza, suelo pélvico, nutrición, pilates...

• **Lugar:**

- **Jornada formativa:** instalaciones Ciudad Deportiva/ Instalaciones del Espacio para la Creación Joven.

- **Jornada competitiva:** Sierra de la Mosca, Cáceres.

• **Fecha:** a determinar en función del calendario de Carreras por Montaña 2025.

• **Presupuesto FEXME:**

Jornada formativa: 2 técnicos (240 euros)

Jornada competitiva: 1480 euros

Presupuesto total del programa "Corre con Nosotras": 1720 euros

Técnicos coordinadores evento deportivo	120 euros x 2= 240 euros
Dirección Deportiva	300
Juezas	140
Seguro participantes No Federadas	250
Médico	150
Ambulancia	250
Avituallamiento	150
TOTAL	1480 euros

• **LÍNEA 4. PROYECTO DE CONVIVENCIA Y PRÁCTICA DEPORTIVA DE DEPORTES DE MONTAÑA CON EL PROGRAMA "MUJER Y DEPORTE" DEL ÁREA DE ESCALADA.**

ACTIVIDAD 5. ESCALADA + CARRERAS POR MONTAÑA	
• Descripción de la actividad:	concentración de fin de semana organizada de manera conjunta con el programa "Deporte y Mujer" del área de escalada.
• Destinatarias:	mujeres federadas y no federadas interesadas en participar en la actividad.
• Objetivos:	- Fomentar el conocimiento y la práctica de los deportes de carreras por montaña y escalada.
• Contenidos:	- Entrenamiento guiado de carrera por montaña. - Jornada de escalada. - Talleres formativos (por determinar)
• Lugar:	Valencia de Alcántara
• Fecha:	a determinar. (Convivencia de fin de semana- sábado y domingo)
• Presupuesto FEXME:	1 técnico x 2 días: 240 euros Desplazamiento: 48,1 euros Total: 288,1 euros

PRESUPUESTO TOTAL PROGRAMA DEPORTE Y MUJER DEL ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA- 2025	
ACTIVIDAD	PRESUPUESTO
Actividad 1. Jornada en la facultad de Ciencias del Deporte	120 euros
Actividad 2. Carrera por montaña con motivo del 8M (colaboración con IMAS y Ayuntamiento de Cáceres)	120 euros
Actividad 3. Encuentro femenino provincia Cáceres	185 euros
Actividad 4. Corre con Nosotras 2025	1720 euros
Actividad 5. Actividad con el área de escalada	288,1 euros
TOTAL	2433,1 euros

DEPORTE INCLUSIVO

Hasta ahora únicamente se realiza la acción de premios de carácter inclusivo en los circuitos y en las pruebas deportivas que desarrolla el área, no obstante Francisco Vizcaíno hizo varias aportaciones que serán realizadas en esta temporada entre las que se recogen:

- 1.- Utilizar dorsales significativos (color específico y números que empiecen por 00) para todos los participantes con algún tipo de discapacidad, para que así el voluntariado sepa quiénes son aquellas personas que cuentan con cualquier tipo de discapacidad.
- 2.- En todas las carreras, tendría que haber premios para 1º, 2º y 3º en igualdad de condiciones con el resto de las categorías. Esta acción ya se ha implementado en todas las pruebas en el año 2022.
- 3.- Para los premios de final de temporada, deberíamos tener una clasificación por puntos al igual que el resto de las categorías. Esta acción ya se ha desarrollado en el año 2022.
- 4.- Fomentar la participación de personas con cualquier tipo de discapacidad, (Joelette, ciegos...).
- 5.- En el caso de que contásemos con participantes en Joelette, o ciegos, se exigiría estar federados tanto al participante como a los guías y voluntarios de silla. Pero, sólo pagaría inscripción el participante.

6.- En el caso de contar con participantes en Joelette o ciegos, al ser discapacidades muy limitantes, se debería estudiar la posibilidad de adaptación de recorridos.

Por último, una propuesta para actividad con el fin de promocionar la categoría inclusiva dentro de nuestra modalidad:

Nº ACTIVIDAD	CONVIVENCIA MONTAÑA PARA TODOS
GRUPO	15 PERSONAS CON CUALQUIER DISCAPACIDAD, TODOS ELLOS FEDERADOS, TENIENDO EN CUENTA QUE ALGUNAS DISCAPACIDADES COMO JOELETTE, O CIEGOS DEBERÁN IR ACOMPAÑADOS DE VOLUNTARIADO Y GUÍAS. A LO QUE DEBERÍAMOS AÑADIR, UN TÉCNICO RESPONSABLE DE FEXME.
FECHA	PENDIENTE 2025
TÉCNICO RESPONSABLE	ÁREA INCLUSIÓN FEXME
LUGAR	TAJO INTERNACIONAL
OBJETIVOS	• FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN CARRERAS POR MONTAÑA, Y PROMOVER EL CONOCIMIENTO A AQUELLOS DEPORTISTAS QUE NO ESTÁN TAN FAMILIARIZADOS. • CONCIENCIAR LA IMPORTANCIA DE ESTAR FEDERADO, EN LA DISCIPLINA DE CARRERAS POR MONTAÑA Y DAR A CONOCER LOS BENEFICIOS DE LA FEDERATIVA. • PONER EN PRÁCTICA ALGUNOS ASPECTOS TÉCNICOS ESPECÍFICOS Y SOBRE EL TERRENO DE LAS CARRERAS POR MONTAÑA. • VALORAR LA IMPORTANCIA DEL ENTORNO NATURAL, PARA GANAR LA CALIDAD DE VIDA. • COMPARTIR EXPERIENCIAS DURANTE LA JORNADA DE ENTRENAMIENTO Y POSTERIOR APERITIVO • FAVORECER LA CREACIÓN DE GRUPOS DE PERSONAS CON DISTINTAS DISCAPACIDAD, PARTICIPANTES EN DIVERSAS ACTIVIDADES DE MONTAÑA, PROMOViendo LA PARTICIPACIÓN EN CARRERAS POR MONTAÑA.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	LA JORNADA TRANSCURRIRÁ, DESDE LAS 9:00H HASTA LAS 13:00 RECORRIENDO LA FRONTERA ENTRE ESPAÑA-PORTUGAL, DISFRUTANDO DEL ENTORNO EL TAJO INTERNACIONAL (APROXIMADAMENTE 15 KM) DURANTE EL RECORRIDO, SE IRÁN HACIENDO INDICACIONES DE TÉCNICAS DE CARRERA, Y RESOLVIENDO LAS DUDAS QUE PUEDAN SURGIR. AL FINALIZAR LA JORNADA, HAREMOS UNA PUESTA EN COMÚN DE LA EXPERIENCIA ANALIZANDO LA ACTIVIDAD, HACIENDO PROPUESTAS DE MEJORA. POR PARTE DE LA FEXME SE APORTARÁN LOS SIGUIENTES SERVICIOS: ● INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES VÍA FORMULARIO ONLINE ● SEGURO DE ACCIDENTES Y RESPONSABILIDAD CIVIL PARA NO FEDERADOS ● AVITUALLAMIENTO LÍQUIDO
---	---

	● DELEGADOS Y RESPONSABLES DE ACTIVIDAD ● COCHE DE APOYO ● APERITIVO PARA LOS PARTICIPANTES ● GESTIÓN DE ESPACIOS: DUCHAS Y LUGAR PARA DEJAR LAS PERTENENCIAS ● FOTOGRAFÍAS Y VÍDEOS ● ASESORAMIENTO Y AYUDA
CONVOCATORIA DEPORTISTAS	LA CONVOCATORIA Y DIFUSIÓN DE LA ACTIVIDAD SERÁ LLEVADA A CABO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS PROPIOS DE LA FEXME, MAILING, CARTELERÍA Y REDES SOCIALES. DADA LA SITUACIÓN EN LA QUE NOS ENCONTRAMOS DE PANDEMIA EL NÚMERO DE PARTICIPANTES DEBERÁ SER LIMITADO.
MATERIAL FEXME NECESARIO	CINTA DE BALIZAR, CAMILLA, CINTAS DE SUJECCIÓN, MANTAS TÉRMICAS, BOTIQUÍN, WALKIES...

PRESUPUESTO DESGLOSADO FEXME CON DETALLE	TÉCNICOS: 1 DÍA 120 EUROS DESPLAZAMIENTO: 50 EUROS SEGUROS NO FEDERADOS: 75 EUROS OTROS: PINCHO CONVIVENCIA 60 EUROS TOTAL: 305€ PRESUPUESTO A CARGO DEL ÁREA DE INCLUSIÓN
PRESUPUESTO A CARGO DEPORTISTAS	EL DEPORTISTA PARTICIPANTE SE HARÁ CARGO DE SU DESPLAZAMIENTO.

ÁRBITROS CARRERAS POR MONTAÑA

Para este año se contará de nuevo con Daniel Floriano como coordinador, ya que el año pasado también lo realizó y puede seguir mejorando esta parcela del área.

Se considera necesaria una reunión anual de coordinación a principio de temporada para la evaluación de la temporada anterior y para la puesta en común de cara a la aplicación del reglamento 2025.

Se prevé la celebración de un nuevo curso de jueces de carreras por montaña durante el año 2025 para incrementar el número de árbitros/as FEXME, y así tener mejor plantilla para cubrir las necesidades. Este curso está coordinado por esta área en colaboración con la Escuela Extremeña de Montaña FEXME.

Los jueces tendrán como responsable a otra persona, ya que el coordinador actual presentó su dimisión al área y deberá ser nombrado un nuevo miembro. Asimismo, estas funciones de responsabilidad serán llevadas a cabo junto a la coordinación del Área.

Se tratará de implementar la compra de nueva ropa para los/as árbitros/as, ya que la que actualmente hay, está obsoleta y no refleja buena imagen de la federación.

El presupuesto destinado para ello será de 400€

CAMPAÑA RESIDUOS

Es intención del Área concienciar sobre uno de los problemas que tenemos actualmente, el de generación de residuos en las carreras. Por ello realizaremos continuaremos realizando una campaña especial de uso de materiales y recipiente reciclables en las carreras y que ya algunos organizadores llevaron a cabo en las últimas temporadas, con la intención de erradicar el plástico en nuestros avituallamientos.

Otra de las acciones que se desarrollarán será la información sobre balizamiento sostenible en las carreras. En este sentido se llevará a cabo a través de vídeos explicativos e información a organizadores de cómo reciclar el material que se usa para balizamiento.

Igualmente seguiremos en la senda de rotular los geles, al menos en aquellas pruebas del calendario donde las características de la misma requieran más avituallamiento o se desarrollen en condiciones de autosuficiencia.

Estará coordinada por el coordinador del área.

FORMACIÓN

Se pretende desarrollar la acción formativa del **curso de Árbitro de Carreras por Montaña FEXME**. Esta acción formativa será **supervisada** por el Coordinador del área y organizada en colaboración con la Escuela Extremeña de Montaña FEXME. El presupuesto de esta acción formativa será contemplado en el área de Formación.

PATROCINIO DIPUTACIÓN DE BADAJOZ

Durante el año 2024 el área de Carreras por Montaña FEXME firmó un acuerdo de patrocinio con la Diputación de Badajoz para poder prestar ayuda a los organizadores de CxM de la provincia. En total, los beneficiarios de este patrocinio son los tres organizadores de esa provincia (La Lapa, Valle de Matamoros y La Codosera). El patrocinio consiste en una aportación económica que la Diputación de Badajoz otorga a la FEXME para que esta pueda ayudar a los organizadores de estas pruebas con concesión directa de esta ayuda.

El importe total que la FEXME recibe en concepto de patrocinio es de 5000€, los cuáles se invierten de manera proporcional entre los tres organizadores y la FEXME.

Así, la FEXME obtiene como ingresos de este patrocinio el importe de 1.250€, que pasan a formar parte del presupuesto del área. El área de CxM FEXME emite una factura en concepto de patrocinio a la Diputación de Badajoz, y presenta la memoria justificativa según modelo enviado por parte de esta institución.

Para el año 2025, esta ayuda deja de ser recibida en concepto de patrocinio y pasa a ser en modelo de subvención nominativa directa, la cual la Diputación de Badajoz asignará a la FEXME para que esta pueda subvencionar a los organizadores de CxM de la provincia. En este caso, y a fecha de presentación de este proyecto, la Diputación de Badajoz no ha comunicado qué cantidad será la otorgada a FEXME en esta subvención nominativa, pero podría estimarse en una cantidad similar a la de 2024. Los organizadores beneficiarios de estas ayudas serán los 4 organizadores de la provincia de Badajoz en el año 2025 (La Lapa, Valle de Matamoras, Club Atl. Campiña Sur y La Codosera).

COORDINACIÓN DE ÁREA

La principal labor del Coordinador de área será la de supervisar que el resto de subáreas que integran el área de carreras por montaña realicen sus propias acciones. Por ello, se propone que las subáreas sean autónomas en su organización y funcionamiento, y que cuenten con la supervisión del coordinador, así como la ayuda siempre que sea necesario.

Para hacer más fluido el funcionamiento, los responsables de subáreas deberán realizar las labores de difusión de las actividades que realicen, si bien el coordinador colaborará de forma directa en ello. Así, los responsables de subárea deben realizar las siguientes acciones:

- Elaborar una nota de prensa con fotografías siempre que lleven a cabo una actividad. Enviarla por mail al correo del área (carreras@fexme.com y fexme@fexme.com). El tiempo máximo de envío deberían ser 48 horas tras la realización de la actividad.
- También deberán solicitar las facturas pertinentes para poder hacer la justificación de gastos. Para ello se ha creado un formulario de depósito de facturas, que facilite la revisión de gastos por subáreas y programas.

Enlace al formulario:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdIoDXoN1czNYsRcobMenTcRQ2Zi6VBTxRXw5OT4kFFDU-eg/viewform>

- Solicitar cualquier ayuda que necesite al coordinador del área u otros compañeros/as del área.
- Elaborar las clasificaciones de los circuitos de CxM (Copa, Diputación, etc).

Relación con Instituciones

El área establecerá constante comunicación con la Diputación de Cáceres, Diputación de Badajoz y la Junta de Extremadura a través de la Dirección General de Deportes.

Con la institución provincial debido al convenio anual de subvención, se realizarán los proyectos para las subvenciones, con la de Badajoz se mantendrá contacto con el resto de las áreas para el trabajo conjunto sobre el proyecto y justificación y se tendrá comunicación directa con el coordinador de actividades deportivas.

En cuanto a la Dirección General de Deportes, se acudirá a las reuniones convocadas por la misma y se atenderá todo tipo de solicitudes por su parte de información de las pruebas del Circuito, estadística, material, etc.

Coordinación competiciones, árbitros y creación de documentos base

En este apartado tenemos en cuenta todas aquellas gestiones encaminadas al mejor desarrollo posible de las competiciones, delegados y los documentos que anualmente sirven de base a organizadores y delegados.

En primer lugar la coordinación de las competiciones donde entrarían cantidad de acciones y entre otras:

- Previsión de materiales necesarios siguiente temporada
- Reunión anual con organizadores
- Contratación empresa inscripciones y cronometraje y comunicación fluida
- Datos para formularios, hoja de datos de las pruebas
- Intercambio de materiales FEXME
- Cesión de materiales FEXME

- Comunicación constante con organizadores
- Seguimiento de competiciones, incidencias, etc.
- Encuestas de calidad
- Notas de prensa de las pruebas: envío al área de comunicación o directamente a los medios de comunicación.

En relación a los árbitros, entre otras:

- Supervisión de la designación de los jueves en la temporada, la cual será realizada por el coordinador del área de Jueces.
- Reunión anual
- Definición de funciones

Y por último, en relación a los documentos base:

- Reglamento anual de competición.
- Guía de organizadores
- Supervisión de las funciones de los delegados, que serán determinadas por el coordinador de Jueces.
- Acta, controles, etc.

Es probablemente la acción que más tiempo lleva dentro de la FEXME, y en especial la coordinación de las competiciones.

La temporalización de estas acciones engloba todo el año.

Imagen y redes sociales

En este apartado incluimos todas aquellas acciones encaminadas a una visibilidad de las actividades del área de Carreras por Montaña, ya sea a través de prensa o de redes sociales.

Para ello se continuarán enviando las notas de prensa de las organizaciones.

Se intentará dar más participación al deportista a través de estos canales y mayor información directa. Para ello, se realizarán entrevistas con deportistas, técnicos, jueces o personas relacionadas con la modalidad para darle mayor visibilidad al deporte sobre diferentes aspectos: técnica, alimentación, preparación psicológica, competición, consejos, seguridad... Todas ellas serán publicadas en el canal de YouTube de FEXME.

Igualmente, aprovecharemos las redes sociales, que llegan de una forma directa, para educar a nuestros deportistas del respeto al medio ambiente con temas tan problemáticos como los desechos de los geles y de igual manera, educar en el conocimiento del reglamento de competiciones que en muchos casos desconocen.

Hemos destacado las funciones principales del Coordinador, pues son muchas las que tiene que acometer y como la coordinación, estas acciones son durante todo el año.

PRESUPUESTO ANUAL Área de Carreras 2025

Concepto	IMPORTE
Premios Copa Extremadura	200
Premios Trofeo Diputación de Cáceres y Badajoz	400
Premios Campeonato de Extremadura Ultra	200
Premios Campeonato de Extremadura en Línea	200
Premios Campeonato de Extremadura Kilómetro vertical	200
Premios Campeonato de Extremadura Categorías Inferiores	200
Gastos Selección Extremeña (Ver detalle en fichas)	9616
Gratificación Seleccionador	1500
Gastos Tecnificación (Ver detalle en fichas)	8104
Gratificaciones Técnicos y apoyo Tecnificación (Incluido fichas)	0
Gastos Detección de talentos (Ver detalle en fichas)	2998,17
Gratificación Técnico Detección de Talentos (Incluido fichas)	0
Actividades Seguridad	0
Programa creación Escuelas Carreras por Montaña	400
Pruebas de Esfuerzo Grupos CxM (Caja general FEXME)	0
Coordinación Área	2500
Clasificaciones Circuitos	300
Actividad Fin de temporada	0
Deporte y Mujer	2433,1
Iniciativas Inclusivas	0
Campaña anti-residuos	0
Equipaciones	200
Gastos Árbitros	400
TOTAL PRESUPUESTO	29851,3

ANEXO: PROYECTO CXM CENTRO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

PROYECTO CENTRO TECNIFICACIÓN DEPORTIVA CURSO 2025/2026

CENTRO NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA

Autor: Miguel Madruga Vicente

1. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

La razón de este proyecto viene determinada por la necesidad de estructurar un equipo de Tecnificación Deportiva de Carreras por Montaña Extremeño dentro de un marco lógico, coherente y especializado, para afrontar las diferentes competiciones de ámbito nacional e internacional. El **objetivo principal**, es la el de aunar aquellos deportistas con unos resultados y una trayectoria deportiva destacada a nivel regional y nacional, que quieran continuar con su desarrollo deportivo y personal para intentar llegar a posibles convocatorias de la Selección Española de Carreras por Montaña.

Actualmente, el nivel de los corredores extremeños ha subido de forma exponencial, situándose dentro de unos de los mejores en competiciones de formación a nivel nacional. Así, en los últimos años, los resultados del equipo de tecnificación denotan el buen trabajo desarrollado por técnicos y deportistas. En el año 2018, el equipo de tecnificación se proclamó Campeón de España de CxM en Castro Urdiales. Posteriormente, ha habido deportistas que han sido campeones y subcampeones de Copa de España en sucesivos años, incluyendo este año 2024. Asimismo, algún deportista de tecnificación accedió a la internacionalidad con la selección española en categoría Juvenil.

Todo este buen hacer justifica la necesidad de seguir formando deportistas en un sentido global y crear este proyecto, tratando de contribuir a la mejora de una trayectoria deportiva, educativa y personal de aquellos deportistas de **Selección y Tecnificación Extremeña**, que destaquen por su talento, sacrificio, constancia y resultados a nivel deportivo y académico. Siendo importante poder reunirlos a todos

bajo el mismo marco deportivo de entrenamiento y darles la especialización deportiva que se merecen.

Pero este proyecto de tecnificación deportiva no solo pretende contribuir a la formación y especialización deportiva, sino que se basa en la formación integral de la persona, la cual pueda combinar de forma adecuada la actividad deportiva con su actividad académica y social en un entorno propicio para ello.

Para ello, es importante que realicen sus entrenamientos bajo la supervisión de un entrenador/a deportivo/a titulado y en un entorno deportivo, académico y social adecuado a sus necesidades. Y para ello es necesario desarrollar este proyecto en el **Centro Nacional de Tecnificación Deportiva** de la Junta de Extremadura situado en Cáceres

2. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN

Los objetivos anuales del proyecto de tecnificación deportiva tendrán una orientación formativa en **conceptos de entrenamiento**, enseñanza de las **habilidades técnicas** específicas del deporte, entrenamiento del desarrollo de la **habilidad y destrezas** que intervienen en las carreras por montaña, y enseñanza de los **aspectos tácticos** relativos a este deporte como también un trabajo de los **aspectos psicológicos** que intervienen a lo largo de su vida deportiva competitiva, académica y social.

2.1 OBJETIVOS GENERALES

- Realizar una **planificación anual** para llevar a cabo dentro de la temporada competitiva.
- Formar a los deportistas en las **diferentes modalidades de las carreras por montaña (CxM en Línea, Km Vertical, Snowrunning)**.

- Formar a deportistas que se especialicen en la **modalidad de velocidad** como modalidad individual.
- Participar en **eventos nacionales e internaciones** tales como (Copa y Campeonato de España, pruebas internacionales (Cto Europa, Skyruuning Series...).
- Crear un **equipo** sólido y unido para favorecer las sesiones de **entrenamiento conjuntas** y tener sentimiento de equipo a pesar de ser un deporte individual.
- Mejorar las **habilidades técnicas, aspectos tácticos, y psicológicos** bajo los estándares que recoge la planificación anual.

2.2 OBJETIVOS DEPORTIVOS ESPECÍFICOS

- Conseguir que los deportistas del equipo estén acudan a las pruebas de Copa de España y puedan estar entre los mejores corredores de su categoría.
- Trabajar para que puedan optar a las selecciones nacionales de categorías inferiores y poder disputar algunas pruebas internacionales.
- Mejorar aquellas **habilidades técnicas** deficientes en CxM recogidas en la planificación anual.
- Desarrollar los diferentes factores de rendimiento deportivo enfocados a la modalidad deportiva de CxM susceptibles de mejora (Eficiencia cardiovascular, habilidad técnica, Movilidad articular y fuerza muscular, velocidad, resistencia, técnica).
- Trabajar los **sistemas energéticos** de las diferentes modalidades de CxM para la mejora final del rendimiento.
- Mejorar las **habilidades tácticas** de las tres disciplinas a desarrollar en competición.
- Realizar trabajos de **aspectos psicológicos** en consonancia con un especialista en psicología deportiva para aumentar y optimizar el rendimiento deportivo.

2.3 OBJETIVOS ACADÉMICOS ESPECÍFICOS

- Trabajar con los deportistas las cuestiones relacionadas con la etapa educativa, haciéndoles reflexionar y trabajar sobre la importancia de la formación.
- Mantener un seguimiento exhaustivo de su desarrollo y trayectoria académica
- Revisar en colaboración con el equipo de tutores del CNTD el cumplimiento de las responsabilidades educativas en el centro educativo y el CNTD.
- Mantener un seguimiento académico y social con sus familias, favoreciendo así el diálogo y la promoción del deportista.

2.4 OTROS OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Trabajar con los deportistas las cuestiones relacionadas con las relaciones sociales, promoción de hábitos saludables y entrenamiento complementario.
- Desarrollar en colaboración con el equipo nutricional del CNTD la promoción de hábitos alimenticios saludables tanto durante los entrenamientos como en competición
- Mantener un bienestar emocional adecuado, trabajando dinámicas positivas y resolución de posibles conflictos tanto en entrenamientos como en competición.
- Trabajar en colaboración con el servicio de psicología del CNTD para que el deportista mantenga un estado adecuado a sus características personales, sociales y a su actividad deportiva.

3. GRUPO DE DEPORTISTAS A ENTRENAR

- Pendiente de concretar con los deportistas interesados en formar parte del equipo. El número total de deportistas será de 4, según criterios objetivos deportivos y académicos.

4. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

- Pendiente de concretar el plan de entrenamiento tras la decisión de poner en marcha el proyecto.

5. METODOLOGÍA A UTILIZAR PARA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Se trabajará una metodología variada en el cual se trabajarán los siguientes aspectos.

- Técnica general y específica de cada modalidad
- Fuerza general y específica
- Trabajo de gestión del esfuerzo
- Táctica individual y colectiva
- Técnicas de motivación, gestión de riesgo y control de competición
- Flexibilidad y cualidades complementarias

El trabajo de un método u otro dependerá del momento en el que nos encontremos dentro de la temporada, especificado en la planificación anual del anterior apartado.

Este apartado se completará una vez que el proyecto sea aprobado por la FEXME.

6. COMPETICIONES OBJETIVO

NIVEL NACIONAL

2025

- 3ª Copa de España de CxM (26/27 septiembre)
- 4ª Copa de España de CxM (10/11 octubre)
- Campeonato de Extremadura CxM (13 Septiembre)

2026

- 1ª Copa de España de CxM (por determinar)
- 2ª Copa de España de CxM (por determinar)
- 3ª Copa de España de CxM (por determinar)
- 4ª Copa de España de CxM (por determinar)
- Campeonato de Extremadura CxM (12 Septiembre)
- Campeonato Europa Youth (Por determinar)

NIVEL INTERNACIONAL

2025 y 2026

- Prueba Skyrunning Zegama - Aizkorri Junior (Mayo)
- Campeonato Europa Youth (Por determinar)

7. INSTALACIONES DEL CNTD A UTILIZAR, HORARIOS DE ENTRENAMIENTOS Y DISPONIBILIDAD MATERIAL DEPORTIVO

INSTALACIONES DEL CNTD A UTILIZAR Y UTILIZACIÓN DE MATERIAL DEPORTIVO

- Gimnasio (CNTD)

En cuanto a las instalaciones del gimnasio, serán utilizadas de forma constante para el trabajo de fuerza, como también para sesiones de estiramientos u otro tipo de trabajo que se cree oportuno.

- Pista de Atletismo (CNTD)

La pista de atletismo del CNTD, serán utilizadas para hacer trabajo de carácter aeróbico en ocasiones, así como otro tipo de entrenamientos (interválico, fartlek, técnica general, habilidad, etc)

- Sala polivalente de reuniones

Se necesitará una sala con acceso a proyección para realizar las explicaciones de los entrenamientos, así como también el visionado de videos de entrenamiento o competición o para hacer feedback a cada uno de los deportistas.

HORARIO DE ENTRENAMIENTO

LUNES	MARTES	MÍERCOL ES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMING O
Horario 1: 15:30-16:30						
Preparación de Sesión de entrenamiento						
Horario 1: 16:30-18:30	Entrenamiento s Presenciales (Montaña o Gimnasio)	Entrenamiento s Presenciales (Montaña o Gimnasio)	Entrenamiento s Presenciales (Montaña o Gimnasio)	Entrenamiento s Presenciales (Montaña o Gimnasio)	DESCANSO	Entrenamientos específicos en sus lugares de residencia

8. DATOS DE IDENTIFICACIÓN, FORMACIÓN, EXPERIENCIA Y TAREAS A DESARROLLAR POR EL TÉCNICO RESPONSABLE DEL ENTRENAMIENTO

Nombre del entrenador: Pendiente de confirmació proyecto
Edad:
Localidad:
Correo electrónico:
Nº teléfono:

Titulación académica

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte

Experiencia laboral

Nivel deportivo

Tareas a desarrollar por el técnico responsable del entrenamiento

- Realizar la **planificación anual del entrenamiento** (Individualizado a cada deportista).
- Desarrollar los **entrenamientos presenciales** en las diferentes instalaciones mencionadas anteriormente.
- Preparar las **actividades y entrenamientos específicos de fin de semana**, fuera de los entrenamientos diarios presenciales.
- **Análisis de videos, test puntuales y feedback** continuo a los deportistas.
- **Trabajo interdisciplinar** con otros profesionales que ayuden a la progresión deportiva del deportista

Otras que se consideren importantes para el desarrollo del proyecto.

9. PROPUESTA ECONÓMICA PROYECTO FEXME

Una vez definido el proyecto a llevar a cabo durante la temporada 2025/2026 del **Centro de Tecnificación Deportiva**, se propone el horario de trabajo realizado por el técnico encargado de ejecutar el proyecto, así como sus funciones ya reflejadas en el proyecto, así como las condiciones de trabajo y salariales.

Horario de trabajo del técnico

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 hora	VIAJE	VIAJE	VIAJE	VIAJE			
15:30-16:30	Preparación entrenamiento	Preparación entrenamiento	Preparación entrenamiento	Preparación entrenamiento	Planificación entrenamiento , reajuste entrenamiento y contacto con deportistas	Competiciones, Entrenamientos	
16:30-18:30	Entrenamiento	Entrenamiento	Entrenamiento	Entrenamiento			
1 hora	VIAJE	VIAJE	VIAJE	VIAJE			

El horario a realizar por parte del técnico se desglosaría:

- **Horas/días de entrenamiento presenciales:** se realizarían entre **4 días de entrenamientos presenciales (Lunes a jueves)**, dependiendo del momento de la temporada en la que se encuentren los deportistas. Realizando los deportistas sus entrenamientos específicos de escalada siempre con la presencia del entrenador. La duración del entrenamiento tendrá un **máximo de 2 horas**, en las franjas de **16:30-18:30**.
- **Preparación entrenamiento previo:** debido al número de deportistas se valorará, utilizar una hora previa al entrenamiento para diseñar y marcar recorridos para realizar en el entrenamiento. Dependiendo, eso sí, de la tipología de la sesión, será necesario o no. Tendrá una **duración máxima de 60 minutos**, previa a la hora de entrenamiento.
- **Planificación del entrenamiento, reajuste de la planificación y contacto con los deportistas:** se realizará una **planificación anual del entrenamiento** de forma global y aproximada a principio de la temporada, que se definirá semanalmente concretando el entrenamiento a realizar dentro de cada semana por cada uno de los deportistas. La concreción de una semana de entrenamiento se realizará el viernes de la semana anterior después de recabar información del progreso de los diferentes deportistas, para así realizar un reajuste más realista.

También, se mantendrá contacto constante con los deportistas para planificar a través de medios telemáticos (síncronos o asíncronos) los entrenamientos del fin de semana, como los viajes o competiciones a las que vayan a asistir. Como también contacto telefónico o reuniones si fuera necesario con el personal de la residencia de alto rendimiento. La

duración de todas estas funciones tendrá una **duración de unas 4 horas aproximadamente**, realizando la mayor cantidad del trabajo el **viernes de cada semana**.

- **Competiciones:** se valorará, siempre que desde FEXME se permita y tenga viabilidad, asistir alguna competición para poder analizar y ver en situación real a cada uno de los deportistas, así como dar feedback dentro de la competición. Dichas actuaciones, se podrán establecer junto con FEXME.
- **Desplazamiento al lugar de entrenamiento:** también se contabilizará el tiempo invertido en el desplazamiento hacia el lugar de entrenamiento, **aproximadamente de 1 hora de ida y 1 hora de vuelta**.
- **Periodo de cierre del CNTD:** en el periodo de cierre de la residencia, que coincide con los meses de verano, los deportistas deben mantenerse entrenando, por lo que se llegará a un acuerdo con FEXME, para ver como articular dicho entrenamiento, ya que por dispersión de los deportistas a sus respectivas ciudades, se realizaría un entrenamiento a distancia, siguiendo con la planificación anual.

El sumatorio de horas, hace un total de **21 horas/semanales (4 días/semana)**, las que se consideran adecuadas para el buen desarrollo del proyecto. No obstante, en concordancia con FEXME, se podrá reajustar el número de horas suprimiendo o añadiendo algún día que se crea relevante o por el contrario no necesario, pudiéndose realizar un reajuste de la nómina. Por lo que el salario a percibir que se propone es en función de los días de entrenamientos presenciales.

Contrato de trabajo a tiempo parcial, con una distribución laboral de **4 días/semana**.

Salario en 14 pagas (1.100€ netos/mes) + 250€ (gastos desplazamiento y vehículo).

Total sueldo neto: 18.900€

Financiación del proyecto: Copago deportistas 100€ /mes. Total 4800 € /año

PROYECTO ANUAL FEXME DE SELECCIÓN EXTREMEÑA DE PARAESCALADA 2025



Este proyecto recoge las actividades, iniciativas y competiciones que son propuestas para la temporada 2024 de la reactivación de la Selección Extremeña de Para-Escalada. Un equipo que Comenzó la temporada 2019 con renovación y energía.



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA

SELECCIÓN EXTREMEÑA DE PARAESCALADA DE COMPETICIÓN (SEPE)

ÍNDICE:

1. TEMPORADA 2025
 - INTRODUCCIÓN
 - JUSTIFICACIÓN
2. OBJETIVOS 2025
3. EQUIPO TÉCNICO
4. FORMACIÓN DEL EQUIPO
5. CALENDARIO DE ACTIVIDADES 2025
6. PRESUPUESTO PARA 2025
7. CONCLUSIÓN

1. TEMPORADA 2025: SELECCIÓN EXTREMEÑA DE PARAESCALADA

- INTRODUCCIÓN

Comenzamos la temporada 2025 con una buena noticia, tres de nuestros integrantes del equipo de paraescalada obtuvieron pódium en todas las pruebas. Destacando el 1º Puesto en el Campeonato de España de Paula de la Calle y el 1º Puesto en la Copa de España de Ana Gómez, ambas en categoría AU2, en categoría Rp3 Daniel Jiménez calvo consiguió el 2º puesto en Copa y Campeonato de España respectivamente.

El pasado 2024 se realizaron tres jornadas desde la federación en coordinación con la Once donde pudimos captar la atención de un posible equipo de detención de talentos de paraescala. Además de dar conocer este fantástico deporte a 14 niños con edades comprendidas entre 8 y 14 años. Podemos afirmar que disfrutaron mucho de la actividad, destacando frases como:

“Escarar es maravilloso, es lo mejor que he probado nunca”

“Me daba miedo venir y no quería, pero es increíble me ha encantado”.

Uno de los objetivos es realizar un grupo de detención de talentos de paraescalada, para tratar de fomentar la práctica de este deporte y poder formar nuevos competidores de cara a nuevas temporadas, logrando aumentar significativamente el número de deportistas.

- **JUSTIFICACIÓN**

Tenemos muchos motivos para justificar el desarrollo de este proyecto, pero citaremos los dos que más fuerza tiene:

1. El primero la gran motivación que derrochan todos y cada uno de los miembros del equipo:
 - Daniel Jiménez, según sus palabras, “que ilusión poder formar parte del equipo”. Cosechando un 2º puesto en categoría RP3.
 - Paula de la Calle, afirma que tras varios años desmotivada la vuelta a la competición le ha devuelto la ilusión por entrenar y sentirse fuerte. Actual ganadora del Campeonato de España, en categoría AU2.
 - Ana Gómez Escobar, se incorporó al grupo en 2023, con poca confianza en sí misma como escaladora, pero puso todo su esfuerzo para mejorar, y consiguió un merecido 1º puesto en la Copa de España en categoría AU2.
 - Jose Alberto Canelo , se incorporó el mismo 2024 y obtuvo un 5º puesto en Rp3.
2. El segundo, el desarrollo de un grupo de detención de talentos de paraescalada, donde gracias a la colaboración de la Once, podremos contar con un grupo de personas con pérdida de visión, trataremos de buscar otras asociaciones que esten interesadas en dar a conocer la escalada, como una manera de poder disfrutar de la actividad física.

2. OBJETIVOS 2024

El planteamiento de los objetivos anuales de la Selección Extremeña de ParaEscalada irá orientado principalmente a la formación, gestión y enseñanza de las habilidades físicas, técnicas y psicológicas para deportistas con algún tipo de discapacidad física que los permita participar en los eventos nacionales Fedme 2024

1. OBJETIVOS PRIORITARIOS:

- Consolidar un equipo de Para-Escalada que sea estable y motivado, con inquietudes e iniciativas para el deporte.

- Favorecer un espíritu de auto-superación, asimilación de éxitos y fracasos, y fomentar una participación por gusto propio de la actividad, intentando eliminar presiones, barreras mentales o factores extremos que condicionen al deportista.
- Realizar jornadas de formación y presentación de la escalada para la captación de jóvenes talentos.

2. OBJETIVOS GENERALES:

- Orientar la formación de los deportistas a la práctica y mejora del rendimiento en competición.
 - Favorecer la participación en eventos competitivos de carácter regional, nacional o internacional llevando una visión de Equipo Extremeño y consiguiendo una progresión o mantenimiento en los resultados
 - Obtener una mejora progresiva en las capacidades físicas, técnicas y psicológicas de los deportistas
 - Participar en los eventos Nacionales, no solo con objetivo de ganar, si no de dar cabida y continuidad a un la Copa y Campeonato de España de Paraescalada. Pues fueron 38 el número total de participantes en 2024.
- **OBJETIVOS MEDIATICOS O DE MARKETING:**
- Representar a la Fexme en las pruebas de carácter nacional ajustándonos al "Protocolo de Publicación.(en 2024 contamos con el apoyo del Técnico Javier Cano, que nos aportó la ropa del equipo de escalada patrocinada +8000).

3. EQUIPO TÉCNICO 2024

El equipo estará guiado por las indicaciones del técnico Fexme **Alberto Díaz Magro**, él gestionará las necesidades y actividades del equipo. También facilitará ayuda de otros expertos en la materia (FEXME, FEDME) para reforzar aspectos concretos a lo largo de la temporada

Ficha del Técnico:	
Nombre	Alberto Diaz Magro
Dirección	C/ Licenciado Álvaro de Carvajal nº 26 cp 06230
Formación	Licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte
Email	Adiazmagro@Gmail.com
Temporadas Técnico	2023, 2024

4. FORMACIÓN DE LA SELECCIÓN EXTREMEÑA

Para la formación del equipo tendremos en cuenta a los candidatos que han reactivado la motivación por el equipo y el presupuesto del que disponemos, que nos permite ajustarnos a los 4 deportistas interesados en 2024.

- Daniel Jiménez Calvo con DNI: 28975566 M
- Ana Gómez Escobar con DNI: 52965244 Q
- Paula de la Calle con DNI: 4441198 T
- Jose Alberto Canelo Martin con DNI : 76116732 A

5. CALENDARIO DE ACTIVIDADES 2025

Acorde a la naturaleza de los objetivos citados anteriormente, se exponen las actividades para la temporada 2025:

A) Equipo de Para-escalada

- Concentraciones y Prueba:
 - 2 concentraciones de Entrenamiento (solo si lo permite el presupuesto anual)
- Competiciones nacionales:
 - Campeonato de España de Paraescalada (por determinar)
 - Copas de España:
 - ✓ Junio en Getafe, Madrid. (por determinar)
 - ✓ Octubre en Vilanova i La Geltrú, Barcelona. (por determinar)
 - ✓ Noviembre en Getafe, Madrid. (por determinar)

TOTAL: 5 Actividades (Septiembre- Diciembre)

B) Detención de talentos

- Formación:
 - ✓ Marzo en Badajoz (Zíma)
 - ✓ Mayo en Badajoz (Zíma)
 - ✓ Septiembre en Badajoz (Zíma)

TOTAL: 3 Actividades (Septiembre- Diciembre)

6. PRESUPUESTO PARA 2025

En referencia a los gastos de temporadas anteriores y a la cantidad de actividades propuesta, la presente temporada ajustamos el proyecto a:

A) Equipo de Para-escalada

- El campeonato de España siempre ha coincidido con una prueba de Copa.

• Actividad 1: competición Copa de España 2025 Madrid por determinar(junio)

FICHA INFORMATIVA DE GASTOS POR ACTIVIDAD				
Nº TÉCNICOS	1		Nº PARTICIPANTES	4
TIPO DE GASTO		ESPECIFICACIÓN	CUANTÍA	
DESPLAZAMIENTO		282,50€	282,50€	
INSCRIPCIONES		4x30= 120€	120€	
ALOJAMIENTO		4x50= 200€	200€	
TÉCNICO		1 x 2 dias técnico	240€	
TOTAL		842,5 Euros		

• Actividad 2: competición Copa de España 2025 Madrid por determinar (Noviembre)

FICHA INFORMATIVA DE GASTOS POR ACTIVIDAD			
Nº TÉCNICOS	1	Nº PARTICIPANTES	4
TIPO DE GASTO	ESPECIFICACIÓN	CUANTÍA	
DESPLAZAMIENTO	282,50€	282,50€	
INSCRIPCIONES	4x30= 120€	120€	
ALOJAMIENTO	4x50= 200€	200€	
TÉCNICO	1 x 2 dias técnico	240€	
TOTAL	842,5 Euros		

- **Actividad 3: Competición–2025 Barcelona (por determinar lugar y fecha(Octubre)**

GASTOS POR ACTIVIDAD FINAL			
Nº TÉCNICOS	1	Nº PARTICIPANTES	4
TIPO DE GASTO	EXPECIFICACIÓN	CUANTÍA	
DESPLAZAMIENTO	480 € (km, avión, ave)	480 €	
INSCRIPCIONES	4x 30€ = 120€	120 €	
Peaje, Parkin, u otros	200€	200€	
ALOJAMIENTO	2 habitaciones x 2 Noc	300€	
TÉCNICO	1 x 3 días técnico	345€	
TOTAL	1445€		

- Concentraciones y Prueba: **Dos por determinar**, según donde sean las competiciones el año que viene, podremos reajustar el presupuesto, si no sería inviable realizar concentraciones.

B) Detención de talentos

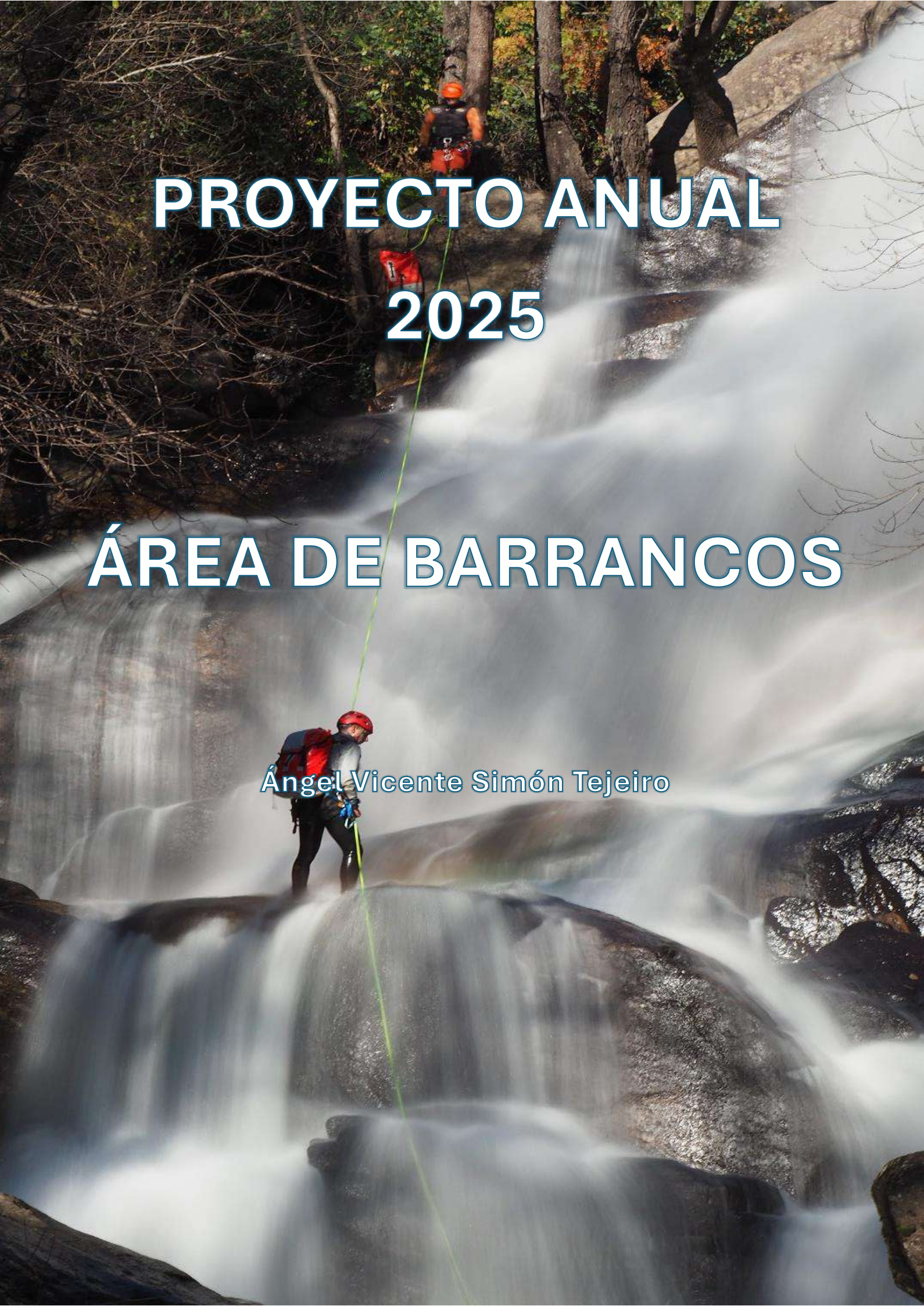
- **3 x Actividad : DETENCIÓN DE TALENTOS**

GASTOS POR ACTIVIDAD FINAL			
Nº TÉCNICOS	2	Nº PARTICIPANTES	15
TIPO DE GASTO	EXPECIFICACIÓN	CUANTÍA	
DESPLAZAMIENTO	100	30€	
INSCRIPCIONES	15x 7€ = 105€	105 €	
TÉCNICO	2 x 1 día técnico	240€	
TOTAL	375€		

CALENDARIO Y COSTES				
Nº	Fecha	LUGAR	CONTENIDO	CUANTIA
1	03/06/24	MADRID	COMPETICIÓN	842,5 euros
2	3/11/24	MADRID	COMPETICIÓN	842,5 euros
3	08/07/24	BARCELONA	COMPETICIÓN	1445 euros
4	3 x actividades	CÁCERES O BADAJOZ	DETENCIÓN DE TALENTOS	1122,56 euros
TOTAL				4252,56 Euros

7. CONCLUSIÓN

Para Finalizar, me gustaría dejar claro que desde el área de paraescalada , tanto técnicos como deportistas, están motivados por llevarlo a cabo y buscar que el equipo de paraescalada sea más numeroso en un futuro, mediante la integración, fomento y realización de eventos para la detección de talento. No obstante, hemos de ser realistas y valorar la no asistencia de técnicos o deportistas a algunas competiciones, para adecuarnos al presupuesto marcado.

A photograph of a person rappelling down a multi-tiered waterfall. The person is wearing a red helmet, a blue jacket, and a red backpack. They are holding a green rope that extends from the top of the frame. The waterfall is surrounded by trees and rocks. The text "PROYECTO ANUAL 2025" is overlaid on the upper part of the image.

PROYECTO ANUAL 2025

ÁREA DE BARRANCOS

Ángel Vicente Simón Tejeiro

ÍNDICE

- **OBJETIVOS DEL ÁREA**
- **LINEAS DE TRABAJO**
- **GRUPO DE DETECCIÓN DE TALENTOS DE JÓVENES BARRANQUISTAS**
- **SELECCIÓN EXTREMEÑA DE BARRANQUISMO**
- **BARRANQUISMO INCLUSIVO**
- **FOMENTO DEL DESCENSO DE BARRANCOS**
- **PLAN DE DEPORTE Y MUJER**
- **ACTIVIDADES DEL ÁREA Y TEMPORALIZACIÓN**
- **RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS.**
- **PRESUPUESTO**

OBJETIVOS DEL ÁREA

- **Desarrollo y promoción del barranquismo:** Aumentar la visibilidad y el interés por el descenso de barrancos en Extremadura a través de eventos, campañas de comunicación y actividades en la naturaleza. Fomentar la práctica del barranquismo entre las deportistas Extremeñas
- **Detección y formación de talento joven:** Identificar y nutrir el talento en jóvenes deportistas, impulsando el barranquismo competitivo y generando una cantera de atletas de alto rendimiento.
- **Inclusión y accesibilidad:** Adaptar las actividades de barranquismo para personas con diversidad funcional, promoviendo el acceso de colectivos desfavorecidos o en riesgo de exclusión.
- **Fomento de la igualdad de género:** Desarrollar un plan integral que impulse la participación femenina en el barranquismo en todas sus categorías y niveles. Organizar un encuentro femenino de barranquistas.
- **Conservación medioambiental:** Integrar prácticas de conservación y respeto al medio ambiente en todas las actividades, fomentando la conciencia ecológica en la comunidad barranquista.
- **Trabajo colaborativo en la FEXME:** Implicar dentro del área a un grupo de trabajo con diferentes técnicos y deportistas relacionados con el descenso de barrancos en Extremadura.
- **Selección Extremeña:** crear la selección extremeña de descenso de barrancos para poder crear en el futuro un equipo formado técnica y físicamente para la competición.
- **Asesoramiento:** Ofrecer asesoramiento técnico al colectivo de barranquistas de la comunidad.
- **PROADES:** Mostrar el descenso de barrancos en institutos de Extremadura, a través del programa PROADES.
- **Mantenimiento del recurso:** Revisar y acondicionar o reequipar los barrancos más frecuentados de Extremadura, sustituyendo los anclajes deteriorados o que supongan un peligro para los deportistas.

LINEAS DE TRABAJO

Para lograr los objetivos anteriormente definidos, se establecen las siguientes líneas de trabajo prioritarias:

- **Formación y capacitación técnica:** Implementar programas de formación y cursos homologados que cubran desde iniciación hasta especialización en barranquismo. Contar con empresas externas acreditadas para impartir cursos homologados a nivel internacional como los cursos de rescate y autorrescate en aguas vivas RESCUE 3 tan importantes para las/os deportistas de barrancos. Para la formación homologada puede buscarse un copago de los deportistas y la federación.
- **Organización de eventos deportivos:** Crear competiciones y encuentros regionales que permitan a las/os deportistas poner en práctica sus habilidades, compartiendo experiencias y fomentando el espíritu deportivo.
- **Desarrollo de materiales educativos y de sensibilización ambiental:** Diseñar manuales, guías de buenas prácticas y programas de concienciación para la práctica segura y responsable del barranquismo.
- **Alianzas con instituciones y colectivos:** Trabajar en colaboración con asociaciones locales, ayuntamientos, centros educativos y empresas para potenciar el barranquismo en la comunidad.
- **Trabajo colaborativo:** Conseguir la implicación dentro de la federación de personas interesadas en el deporte de barrancos. Implicar a técnicos y deportistas para el fomento y resolución de problemas en lo que al barranquismo en nuestra comunidad se refiere. El trabajo colaborativo dentro y fuera del área de barrancos, fomentando la participación de otras áreas de la FEXME, de técnicos y deportistas, podrá permitirnos tener una visión más amplia de las necesidades del deporte en nuestra región.
- **Redes:** Trabajar la captación y detección de nuevas/os deportistas en el ámbito de barrancos a través de la utilización y promoción en las redes sociales, tratando de llegar al mayor número de interesadas/os posible mediante la realización de vídeos y publicaciones atractivas. Con esta metodología resultará mucho más sencillo llegar hasta nuevos grupos entre jóvenes y mujeres.
- **La creación de un grupo de detección de jóvenes talentos,** que busquen la mejora en el rendimiento deportivo en descenso de barrancos, en el que se trabajará con jóvenes deportistas (hasta 30 años como máximo) dispuestos a afrontar objetivos de nivel a través de una formación tanto física como técnica y práctica en las habilidades específicas el descenso de barrancos.

- **La formación de la selección extremeña de descenso de barrancos**, que tendrá un enfoque deportivo y competitivo, de forma que la FEXME esté representada en las competiciones nacionales de barranquismo que se pretenden potenciar desde la FEDME.
- **A través del programa PROADES** se planificará una serie de charlas en distintos institutos con ciclos formativos de grado medio de Guía en el medio natural y de tiempo libre. El nuevo decreto de esta formación incluye el descenso de barrancos de iniciación, y, a través de estas charlas, puede despertarse el interés entre las/os estudiantes en la práctica del barranquismo como deporte en el medio natural.
- **Colaborar con asociaciones y clubes de montaña** en la promoción del barranquismo como deporte de montaña. Mantener una comunicación fluida y constante con estos clubes, invitándoles a todos los eventos y actividades que el área pueda organizar. De este modo podremos llegar a personas interesadas en la práctica del barranquismo a través de sus propias redes internas.
- **Revisión del estado de equipamiento de los barrancos de Extremadura** más frecuentados, informando a deportistas de posibles deficiencias que se encuentren y dejando la posibilidad de mejorar aquellos puntos en los que la seguridad de los practicantes pueda verse comprometida por el estado de equipamiento.

GRUPO DE DETECCIÓN DE TALENTOS DE JÓVENES BARRANQUISTAS

***La creación de este grupo estará supeditada a la existencia de un mínimo de deportistas que cumplan los requisitos que se establecen.*

Objetivos

La formación y consolidación de una cantera de jóvenes barranquistas es esencial para el desarrollo del deporte en la región. El programa de detección de talentos contará con:

- Crear la convocatoria para entrar a formar parte de este grupo de detección de jóvenes barranquistas.
- Programa de captación en centros educativos y clubs deportivos: Presentaciones, jornadas de introducción y programas de puertas abiertas en centros educativos de Formación Profesional en el Medio Natural para identificar jóvenes con habilidades y motivación para el barranquismo.
- Formar a jóvenes pertenecientes a este grupo en las técnicas y prácticas propias del barranquismo, así como inculcar el disfrute y los valores de esta actividad.

- Evaluaciones periódicas y pruebas de rendimiento: Realizar evaluaciones físicas y técnicas periódicas para monitorear el progreso de los jóvenes talentos y realizar ajustes en su preparación.
- Participación en eventos y campeonatos nacionales: Impulsar la participación de estos jóvenes en competiciones de ámbito nacional, promoviendo el aprendizaje y desarrollo de habilidades competitivas.
- Hacer de este grupo una cantera de jóvenes que puedan pasar a formar parte de la selección extremeña de descenso de barrancos, una vez hayan adquirido la experiencia y conocimientos necesarios.
- Dotar a los miembros del grupo de las cualidades necesarias para practicar descenso de barrancos de forma autónoma y segura, motivando al grupo a seguir practicando el descenso de barrancos estableciéndose objetivos acordes a su nivel.

Requisitos de acceso

- Tener entre 16 y 30 años. En el caso de las/os menores de edad deberán tener el consentimiento de sus progenitores para formar parte de este grupo.
- Mostrar interés manifiesto por parte de la/el deportista, así como la aceptación por parte de las/os técnicos de la FEXME.
- Tener en propiedad o disponer en el momento requerido del material necesario individual exigido en las diferentes actividades a desarrollar.
- Estar en una condición física que la/le permita realizar las actividades sin que ésta le pueda suponer una limitación, tanto a nivel personal como al resto del grupo.
- Mostrar una actitud positiva y diligente hacia las actividades propuestas, intentando aprender el máximo posible dentro de la formación incluida en las actividades.

Para la formación de este grupo existirá un plazo de inscripción a principio de año y antes del comienzo de la temporada de barrancos, en el que las/os interesadas/os deberán acreditar los siguientes aspectos:

- Firmar un compromiso de asistencia a las diferentes actividades y concentraciones del grupo. En el caso de las/os menores de edad deberán contar con la autorización pertinente de sus progenitores.
- Presentar un currículum deportivo relacionado con la práctica del descenso de barrancos, incluyéndose, además de las experiencias previas, los intereses y expectativas que le mueven para formar parte del grupo.
- Estar en posesión de la tarjeta federativa Extremeña modalidad B o superior.

* Siguiendo el compromiso de fomento del deporte femenino, se reservará el 50% de las plazas del grupo para las chicas y mujeres que presenten la solicitud de acceso y cumplan los requisitos establecidos.

Actividades básicas propuestas

Además de estas actividades básicas, se propondrá a las/os miembros del grupo que participen en otras del área (cursos, monográficos, ...)

Fecha	Actividad	Lugar	Presupuesto
Febrero	Barrancos de iniciación. Progresión básica	Barrancos de la comarca de la Vera en función de los Caudales	2 técnicos 2 días 480€ + 100€ (desplazamiento)
Marzo	Manejo de cuerdas, técnicas de progression avanzada y montaje de cabeceras	Valle del Jerte	2 técnicos 2 días 480€
Mayo	Técnicas de rescate y autorrescate en barrancos equipados	Valle del Jerte	1 técnicos 2 días 240€
Septiembre	Preparación y expedición a barrancos peninsulares de dificultad moderada/media	Asturias	2 técnicos 3 días 720€ + 400€ (manutención y desplazamiento)
			TOTAL: 1920€ + 500€ de desplazamiento

SELECCIÓN EXTREMEÑA DE BARRANQUISMO

La creación de una Selección Extremeña de Barranquismo permitirá representar a la región en competiciones nacionales e internacionales. Para ello se implementará:

- Proceso de selección anual: Mediante pruebas técnicas, físicas y psicológicas, se seleccionará a las/os deportistas más preparados en diferentes categorías (juvenil, absoluta, femenina, inclusiva, etc.).
- Entrenamiento especializado y acceso a instalaciones: Las/os seleccionados accederán a entrenamientos específicos, incluyendo trabajo de resistencia, fuerza, agilidad, y preparación mental.
- Soporte en competiciones y encuentros: Proporcionar apoyo logístico y financiero para la participación en competiciones fuera de la región, así como para cubrir equipamiento y desplazamientos.
- Programa de acompañamiento psicológico y asesoramiento nutricional: Incluir entrenadoras/es, psicólogas/os deportivos y nutricionistas integrantes de la FEXME, que puedan colaborar con el área para conseguir objetivos que aseguren una preparación integral.

Objetivos

La incorporación a la Selección Extremeña de Barranquismo representa un compromiso con el deporte, la naturaleza y el trabajo en equipo. Con este propósito, se establecerán poco a poco los siguientes objetivos deportivos para las/os integrantes del equipo, orientados al desarrollo personal, técnico y colectivo:

1. Mejora de las habilidades técnicas

- Perfeccionar las técnicas específicas de progresión en barrancos, como el rápel, saltos, toboganes y maniobras avanzadas.
- Incrementar la fluidez en el uso de materiales técnicos, priorizando la seguridad y la eficiencia.
- Fomentar la capacidad de adaptación a diferentes tipos de barrancos (acuáticos, secos, verticales y mixtos).
- Preparación del equipo en cuanto a la formación en rescate y autorescate específico en el medio acuático y entornos de barrancos.

2. Optimización de la preparación física

- Desarrollar una condición física adecuada para soportar largos recorridos en entornos de alta exigencia.
- Incorporar entrenamientos específicos de resistencia, fuerza, flexibilidad y equilibrio, adecuados al barranquismo.
- Prevenir lesiones a través de ejercicios de fortalecimiento y técnicas de recuperación activa.

3. Fomento del trabajo en equipo

- Consolidar la coordinación grupal para garantizar la seguridad y el disfrute de todas/os las/os integrantes en cada actividad.
- Promover una comunicación eficaz en el equipo, tanto en situaciones de entrenamiento como en competiciones.
- Fomentar la cohesión grupal y el sentido de pertenencia a la selección extremeña.

4. Promoción de valores éticos y ambientales

- Actuar como embajadoras/es del barranquismo sostenible, respetando el medio ambiente y promoviendo buenas prácticas en los entornos naturales.
- Participar en actividades de sensibilización y divulgación para concienciar sobre la conservación de los barrancos y su biodiversidad.
- Cumplir con las normativas locales y federativas, garantizando la preservación de las áreas visitadas.

5. Participación competitiva

- Representar a Extremadura en eventos y competiciones nacionales e internacionales con un enfoque profesional y comprometido.
- Establecer metas específicas en función del nivel técnico del equipo, buscando superar los logros anteriores y alcanzar nuevas metas personales y grupales.
- Aprender de cada experiencia competitiva para mejorar en futuras ediciones y consolidar la presencia de Extremadura en el barranquismo de élite.

6. Desarrollo personal y liderazgo

- Potenciar la confianza individual y el liderazgo positivo dentro del grupo.
- Fomentar una mentalidad de superación, resiliencia y manejo del estrés en situaciones desafiantes.

- Generar una experiencia enriquecedora que inspire a otras/os a unirse y contribuir al crecimiento del deporte.

Se establecerá un grupo máximo de **seis** deportistas para su preparación como referentes a nivel nacional en las competiciones de barrancos.

Con estos objetivos, buscamos no solo alcanzar el éxito en el ámbito deportivo, sino también consolidar la identidad del barranquismo extremeño como un ejemplo de excelencia, compromiso y respeto por la naturaleza. La Selección Extremeña será un referente de pasión por el deporte, la igualdad y el respeto.

Requisitos de acceso y permanencia en el grupo

- Ser mayor de edad.
- Haber pertenecido a grupos de tecnificación FEXME en descenso de barrancos, o demostrar el nivel exigido, siendo deportistas con autonomía plena en la práctica.
- Estar en posesión o disponer cuando se necesite del material personal básico, así como material de progresión por cuerda y resto de materiales exigidos en competición.
- Poseer y mantener un estado de forma bueno, que no limite los posibles objetivos que se planteen.
- Compromiso de realizar aquellos entrenamientos que se marquen por las/os técnicas, tanto físicos como técnicos dentro del plan anual.
- Asistir a todas las concentraciones y competiciones que plantee el área, salvo motivos debidamente justificados.
- Participar activamente, cuando sea posible, en las actividades del área, además de fomentar la práctica segura del descenso de barrancos.
- Estar en posesión de la tarjeta federativa Extremeña modalidad B o superior.

Presupuesto estimado

Para la elaboración del plan de entrenamiento para la futura Selección Extremeña de Barranquismo, se proponen salidas técnicas de un día en la región. A parte de estas salidas, la idea es crear un plan de entrenamientos personal para cada participante. Las/os participantes trabajarán a lo largo del año sobre este plan de entrenamiento y acondicionamiento físico personal con la finalidad de mantenerse en un estado físico óptimo de cara a las jornadas colectivas de la Selección.

Fecha	Actividad	Lugar	Presupuesto
Febrero	Valoración nivel inicial. Barrancos de diferentes dificultades Progresión en barrancos, técnicas específicas de competición, cabeceras y maniobras básicas de cuerda	Valle del Jerte/ A determinar en función de los caudales	1 técnico 1 día 120€
Mayo	Maniobras complejas de cuerda. Adaptación a competición	Plasencia, Factoria Joven	1 técnico 1 día 120€ + 30€ (desplazamiento)
Junio	Técnicas de progresión en competición de velocidad	Valle del Jerte	1 técnico 1 días 120€
	Campeonato de España (inscripciones)		Aproximadamente 60€ x 6 deportistas: 360€
			TOTAL: 750€ + 30€ de desplazamiento + inscripciones a Campeonato de España

BARRANQUISMO INCLUSIVO

La inclusión es otro de los pilares del proyecto, para lo cual este área trabajará por:

- **Adaptación de instalaciones y materiales:** implicar a la Federación y Administración Regional para adaptar el equipamiento de barranquismo y los accesos en ciertas rutas para personas con movilidad reducida o discapacidades sensoriales.
- **Formación de técnicos especializadas/os en inclusión:** Capacitar a técnicos de barranquismo en técnicas específicas de apoyo y acompañamiento a personas con diferentes tipos de discapacidad.
- **Organización de actividades de barranquismo inclusivo:** Planificar jornadas de barranquismo adaptado abiertas a colectivos de personas con discapacidad o necesidades especiales, en colaboración con asociaciones especializadas. Presentar el deporte barranquista a colectivos con dificultades de integración o vulnerabilidad, mostrando sus valores de respeto, compañerismo, superación, etc...
- **Fomento de la sensibilización social:** Realizar campañas que promuevan el respeto, la empatía y la aceptación hacia personas en situación de vulnerabilidad, riesgo de exclusión social o necesidades especiales en el ámbito deportivo.

Actividades

Se llevarán a cabo actuaciones destinadas a colectivos con diferentes necesidades, buscando acercar el descenso de barrancos a poblaciones con problemas físicos y sociales.

- *Jornada de barranquismo como integrador social.* Se dedicará esta actividad a fomentar el barranquismo entre un grupo de población en peligro de exclusión social, resaltando los valores de superación, disfrute y optimismo que ofrece este deporte.

Presupuesto estimado

Fecha	Actividad	Lugar	Presupuesto
Julio	Barranquismo integración	Valle del Jerte	2 técnicos 1 día 240€

FOMENTO DEL DESCENSO DE BARRANCOS

Para aumentar la práctica del barranquismo en la comunidad se desarrollarán diversas acciones de promoción:

- **Campañas de sensibilización y promoción en redes sociales:** Utilizar redes sociales y medios de comunicación para difundir la práctica del barranquismo, sus beneficios y oportunidades.
- **Jornadas de puertas abiertas:** Organizar eventos gratuitos en entornos naturales que permitan a la comunidad experimentar el barranquismo de forma supervisada y segura.
- **Iniciativas para clubes deportivos:** Ofrecer colaboraciones a los clubes locales que fomenten la práctica del barranquismo mediante programas o competiciones.
- **A través de PROADES,** dar a conocer el deporte del barranquismo entre la las/os estudiantes de secundaria.

Objetivos

- Mostrar el descenso de barrancos a la mayor población posible que sea susceptible de practicar esta disciplina.
- Buscar entre las **deportistas extremeñas** que se amplíe la práctica del descenso de barrancos entre las mujeres, intentando que se aficionen y aumenten su participación en las actividades del área.
- Fomentar el barranquismo entre los más jóvenes, a través del **programa PROADES**, en los institutos de Extremadura y para alumnado de la etapa de secundaria.
- Dar a conocer las actividades, cursos y programas de la FEXME a los **alumnos de los ciclos formativos** de grado medio de la familia de la actividad física y el deporte.

PLAN DE DEPORTE Y MUJER

Para promover la igualdad de género en el barranquismo, se implementará un plan específico:

- **Creación de grupos femeninos de entrenamiento:** Fomentar espacios de práctica donde las mujeres puedan entrenar y desarrollarse de forma segura y cómoda.
- **Capacitación de entrenadoras femeninas:** Formar y empoderar a mujeres como entrenadoras, líderes y deportistas de barranquismo.
- **Eventos y encuentros de barranquismo femenino:** Realizar competiciones y encuentros donde se visibilice y celebre la participación de mujeres en el deporte.
- **Promoción de historias de mujeres barranquistas:** A través de medios y redes sociales, visibilizar y destacar las experiencias y logros de mujeres en el barranquismo.
-

Presupuesto estimado Fomento del Barranquismo y plan Deporte y Mujer

Jornadas femeninas de barranquismo	240€ + 80€ de desplazamiento/manutención
Jornadas técnicas/charlas para el fomento de jóvenes estudiantes de ciclos formativos	600€ + 150€ de desplazamiento
Actividades PROADES	JUDEX
TOTAL FOMENTO	840€ +230 de desplazamiento/manutención

ACTIVIDADES DEL ÁREA Y TEMPORALIZACIÓN

Además de las actividades propuestas para los grupos y selección FEXME, se proyectan las siguientes actividades de formación y de fomento de la disciplina deportiva a deportistas y federados, (a incluir en el Área de Formación):

	Progresión en barrancos con caudales altos	Iniciación al deporte del barranquismo	Descenso de barrancos con nivel medio-alto	Rescate y autorrescate en barrancos
Fecha y lugar	Febrero/marzo (en función de los caudales) Valle del Jerte/La Vera	Mayo A determinar	Junio/julio A determinar	Octubre Plasencia y Valle del Jerte/La Vera
Objetivo	Conocer y practicar técnicas de aguas vivas y progresión en este tipo de barrancos	Descender barrancos de dificultad baja con autonomía y seguridad	Descender barrancos de dificultad media-alta con autonomía y seguridad	Trabajar técnicas de auto rescate y llevarlas a la práctica en situaciones simuladas
Técnico	T. Deportivo a determinar por el área	T. Deportivo a determinar por el área	T. Deportivo a determinar por el área	T. Deportivo a determinar por el área
Alumnado	Ratio 1/4, mínimo 4 personas	Ratio 1/6, mínimo 4 personas	Ratio 1/6, mínimo 4 personas	Ratio 1/4, mínimo 4 personas

Paralelamente a estas actividades, se estudiará la viabilidad de llevar a cabo un **Encuentro Extremeño de descenso de barrancos**, a realizar en el norte de la comunidad y que será un referente para poner el valor del barranquismo extremeño, atrayendo a deportistas de otras zonas y dónde se realizarán charlas y talleres relacionados con nuestro deporte. Para costear este encuentro, en una primera edición, intentaremos conseguir colaboración externa a la Federación: marcas de material, ayuntamientos, Diputación, GAL. Después se evaluará su viabilidad.

De igual forma, se estudiará la posibilidad de **organizar en Extremadura una competición** que se pueda desarrollar en algunos de nuestros barrancos,

siguiendo la línea marcada por FEDME en cuanto al fomento del barranquismo deportivo y competitivo.

Estas últimas propuestas, por las necesidades organizativas que presentan, no se incluyen en el proyecto actual, aunque se presentará a FEXME un proyecto específico tras analizar posibilidades de localización, colaboraciones, presupuestos, patrocinios y demás necesidades que requiere el desarrollo de una actividad de estas características.

RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS

- **Materiales:** Equipos completos para la práctica del barranquismo (arneses, cascos, cuerdas, trajes de neopreno), material de primeros auxilios, dispositivos de comunicación, transporte y acceso a instalaciones deportivas. Todo el material deberá de ser presentado por cada deportista de manera particular. Así mismo, desde esta área, se trabajará por la comunicación directa con fabricantes y distribuidores con la finalidad de poder conseguir todo el material para los diferentes equipos a un precio competitivo a través de colaboraciones.

Recursos humanos:

- **Técnicos deportivos:** Profesionales con formación específica en barranquismo para entrenamientos y guías.
- **Personal de apoyo psicológico y nutricional:** Especialistas que trabajen en la formación integral de las/os deportistas.
- **Voluntarias/os y colaboradoras/es:** Personas que ayuden en la organización de eventos, apoyo en el descenso de barrancos y actividades inclusivas.

PRESUPUESTO TOTAL

Para la elaboración de los presupuestos de cada parte de este proyecto se han tenido en cuenta factores como la seguridad, necesidades específicas de la práctica del barranquismo, etc...

Grupo de Detección de Jóvenes Talentos de descenso de barrancos	2420€
Selección Extremeña de Barranquismo	420€
Inscripción a Campeonato de España	360€
Barranquismo inclusivo	240€
Fomento del barranquismo	1070€
Actividades PROADES	JUDEX
Actividades de formación	Área de Formación
TOTAL	4.510€



FEXME

FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA

PROYECTO ÁREA ESCALADA 2025

INDICE

PROGRAMA DE COMPETICIONES Y EVENTOS DE ESCALADA	3
PROGRAMA DE DETECCIÓN DE TALENTOS EN ESCALADA.....	8
PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN Y SELECCIÓN	34
RESUMEN ECONÓMICO.	70

1. PROGRAMA DE COMPETICIONES Y EVENTOS DE ESCALADA

CAMPEONATO DE EXTREMADURA 2025

Aprovechando la nueva instalación del CTD Ciudad Deportiva de Cáceres y teniendo en cuenta que en el próximo ciclo olímpico Los Ángeles 2026 no habrá categoría combinada, sino que se dividirá en Bloque, Dificultad y Velocidad, se propone cambiar la línea de competición del Área de escalada y organizar, en este año 2025, dos Campeonatos de Extremadura, uno de Bloque y otro de Dificultad, valorando de cara a 2026 la celebración de uno específico de Velocidad.

Presupuesto y necesidades para la organización de cada prueba:

1. Campeonato de Extremadura de Bloque

CONCEPTO	UNIDADES/PRECIO	COSTE
Trabajos previos y Dirección		
Dirección Técnica		500 €
Cartelería		80 €
Desmontaje de Muros	2 personas / 2 días	320 €
Equipo de competición		
3 Equipadores	3 días / 150 €	1350 €
Presidente Jurado	2 días / 125 €	250 €
6 Árbitros	1 día / 100 €	600 €
Desplazamientos / Dietas (aprox.)		600 €
Otros gastos		
Camisetas	150 / 5€	750 €
Medallas	36 / 5 €	180 €
GASTOS	TOTAL	4.630 €
INGRESOS	INSCRIPCIONES (150)	3000 €
	PRESUPUESTO	1.630 €

Equipamiento: las tareas de equipamiento las realizarán tres equipadores/as oficiales (Nacional o titulación autonómica) y un equipador de la entidad organizativa.

Árbitros: las labores de arbitraje las realizarán un/a Presidente/a del Jurado, que también actuará como Árbitro de Clasificaciones, y 6 Árbitros/as Titulados/as (Nacional o titulación autonómica), en el caso de no haber suficiente árbitros/as titulados/as, se designará a personas con experiencia en competición.

Fecha: marzo de 2025

Lugar: CTD Ciudad Deportiva de Cáceres

2. Campeonato de Extremadura de Dificultad

CONCEPTO	UNIDADES/PRECIO	COSTE
Trabajos previos y Dirección		
Dirección Técnica		500 €
Cartelería		80 €
Desmontaje de Muros	2 personas / 2 días	320 €
Equipo de competición		
3 Equipadores	3 días / 150 €	1350 €
Presidente Jurado	2 días / 125 €	250 €
4 Árbitros	1 día / 100 €	400 €
Desplazamientos / Dietas (aprox.)		550 €
Otros gastos		
Camisetas	150 / 5€	750 €
Medallas	36 / 5 €	180 €
GASTOS	TOTAL	4.380 €
INGRESOS	INSCRIPCIONES (150)	3000 €
	PRESUPUESTO	1.380 €

Equipamiento: las tareas de equipamiento las realizarán tres equipadores/as oficiales (Nacional o titulación autonómica).

Árbitros: las labores de arbitraje las realizarán un/a Presidente/a del Jurado, que también actuará como Árbitro de Clasificaciones, y 4 Árbitros/as Titulados/as (Nacional o titulación autonómica), en el caso de no haber suficiente árbitros/as titulados/as, se designará a personas con experiencia en competición.

Fecha: septiembre de 2025

Lugar: CTD Ciudad Deportiva de Cáceres

COPA DE EXTREMADURA DE ESCALADA EN BLOQUE 2025

Desde el Área de Escalada de la FEXME se volverá a promover un circuito de pruebas que conformen la primera Copa de Extremadura de Escalada en Bloque. Este circuito estará compuesto por un máximo de 4 pruebas desarrolladas en diferentes rocódromos y para su inclusión en el mismo podrán concurrir todas las instalaciones

de escalada de Extremadura que tengan interés en hacerlo y cumplan con las obligaciones de su pertenencia.

En el seno del área se estudiarán las propuestas recibidas y, de entre todas las propuestas recibidas, se seleccionarán las 4 pruebas que compondrán la Copa. El criterio para su elección será técnico y geográfico y será consensuado con el equipo que forma el Área de Escalada de la FEXME.

Para la selección se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Calidad de instalación, muros y servicios.
- Calidad de volúmenes y presas de escalada.
- Equipo de Organizativo
- Experiencia en la organización de pruebas de escalada
- Situación geográfica de la instalación de escalada

A las pruebas que resulten seleccionadas se les proporcionará un apoyo y asesoramiento por parte del Área durante todo el proceso de organización de la prueba, una ayuda económica para su organización y el respaldo de un Árbitro oficial durante la misma, así como todas las ventajas de pertenecer al Circuito de Pruebas de Escalada que organiza la Dirección General de Deportes de la Junta de Extremadura.

Las pruebas que no resulten seleccionadas para formar parte de la Copa de Extremadura de Escalada en Bloque, igualmente recibirán el apoyo y asesoramiento por parte del Área durante todo el proceso de organización de la prueba y serán incluidas en el Circuito de Pruebas de Escalada que organiza la Dirección General de Deportes de la Junta de Extremadura, beneficiándose también de todas las ventajas de pertenecer a éste.

La partida presupuestaria destinada al apoyo de las pruebas de la Copa será de 2212€, siendo la cantidad asignada a cada una de las pruebas de 553€:

- Ayuda económica para la organización de la prueba: 363€
- Designación de Árbitro/a para las clasificaciones: 125€
- Gasto de desplazamiento del/la árbitro/a: 50€ aproximadamente
- Gasto de manutención del/la árbitro/a: 15€ máximo

Desarrollo de la Copa:

1. Categorías

Cada prueba integrada en la Copa de Extremadura de Escalada en Bloque contará con las siguientes categorías, masculinas y femeninas:

- Sub-12 (Del 2014 en adelante)

- Sub-14 (2012-2013)
- Sub-16 (2010-2011)
- Sub-18 (2008-2009)
- Absoluta (1981-2009)
- + 45 (1980 o anterior) Compiten con los/as deportistas de la categoría absoluta pero una clasificación propia en la prueba y en la general.
- Promocional (Sin finales y sin clasificación general)

Se necesita un mínimo 6 competidores/as para que las categorías puedan salir adelante, en caso de que no se alcance el mínimo, los/as deportista se reubicarán en la categoría inmediatamente superior.

2. Formato

Las pruebas se desarrollarán en dos fases, al menos para las categorías Sub-14, Sub-16, Sub-18, Absoluta y +45:

- Primera fase de Clasificación: Desarrollada en formato Maratón
- Segunda fase de Finales: Desarrollada en formato Rotación 3x3

3. Puntuación en cada prueba

En cada prueba, la clasificación se confeccionará según las posiciones obtenidas por cada participante, esta clasificación se establecerá con todos los deportistas participantes, tengan licencia FEXME o no.

Además, se establecerá otra clasificación únicamente con federados/as FEXME con licencia de escalada en vigor. Según esta clasificación se adjudicará a cada escalador/a los puntos definidos en siguiente cuadro:

Posición	Puntos	Posición	Puntos	Posición	Puntos
1	100	11	31	21	10
2	80	12	28	22	9
3	65	13	26	23	8
4	55	14	24	24	7
5	51	15	22	25	6
6	47	16	20	26	5
7	43	17	18	27	4
8	40	18	16	28	3
9	37	19	14	29	2
10	34	20	12	30	1
			31 y siguientes: 1		

En caso de empate, los competidores empatados en una misma plaza obtendrán por un igual el número de puntos que corresponda a esa plaza.

4. Clasificación General de la Copa de Extremadura de Escalada en Bloque

Los puntos que cada competidor/a con licencia federativa FEXME para escalada en vigor obtenga en cada una de las pruebas, se irán sumando para establecer la clasificación general de la Copa de Extremadura de Escalada en Bloque. Estos puntos conseguidos después de cada competición se agregarán de la siguiente forma:

- Si se han celebrado 4 competiciones, se contará un máximo de 3 mejores resultados.
- Si se han celebrado 3 o menos competiciones, se contarán todos los resultados.

Si existiera un empate entre dos competidores en cualquier lugar de la clasificación al finalizar la competición, los competidores empatados se valorarán teniendo en cuenta el número de puntos conseguidos en aquellas competiciones en que han competido los dos. Si el empate continuase, se considerará a los competidores como empatados en esa plaza.

Al finalizar la Copa de Extremadura, y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada, se proclamará y se hará entrega de los trofeos correspondientes a los campeones, subcampeones y terceros clasificados de todas las categorías de la Copa de Extremadura de Escalada en Bloque.

5. Inscripciones:

Las inscripciones y el número de plazas en el evento será el estipulado por la organización en función del aforo de la sala y la capacidad organizativa de la prueba. La información relativa a la misma será publicada, de manera general, un mes antes del evento en la página web de la FEXME y en la RRSS.

RESUMEN ECONÓMICO DEL PROGRAMA

PROGRAMA DE COMPETICIONES	
Campeonato de Extremadura Bloque	1.630 €
Campeonato de Extremadura Dificultad	1.380 €
Copa de Extremadura de Bloque	2.212 €
TOTAL	5.222 €

2. PROGRAMA DE DETECCIÓN DE TALENTOS EN ESCALADA

1. INTRODUCCIÓN

El grupo de Detección de Talentos en Escalada de la FEXME está compuesto por los más pequeños de la familia, un grupo de base que desde hace varios años está nutriendo a los grupos de Tecnificación superiores, hasta tal punto que el Plan Extremeño de Tecnificación en Escalada está compuesto en su mayoría por los integrantes promocionados desde este grupo. Destacar con ello la importancia que deriva del mismo.

A través de este grupo desde la FEXME se busca potenciar las capacidades de los jóvenes deportistas que lo integran, no solo desde un mero punto de vista del rendimiento, sino desde un plano formativo y motivacional que les estimule desde varios planos. Para ello se programan una serie de actividades a lo largo del año con las que se pretende además de lo anterior inculcar ciertos valores que creemos necesarios entre los deportistas, como son la deportividad, la superación, el esfuerzo, el respeto a los demás, el compañerismo o la responsabilidad entre otros.

Para este año queremos continuar con la línea de trabajo de años anteriores que tan buenos frutos está generando.

El planteamiento para la nueva temporada 2025 será, seguir con el modelo de concentraciones conjuntas entre los deportistas de Cáceres y Badajoz junto al anterior modelo de las concentraciones separadas, para así poder utilizar mejor los recursos y facilitar la organización familiar.

Para ello se articularán concentraciones en distintas zonas de escalada tanto en roca como en rocódromo de uno y dos días, más una salida de verano de 5 días para escalar en roca fuera de nuestra región. Estas fechas serán votadas a principios de año por los integrantes del grupo, para una mayor conciliación y asistencia. También se ira a alguna competición como equipo FEXME por lo que esas fechas serán variables según el calendario.

2. OBJETIVOS

- Seguir trabajando en la autonomía de los deportistas, fomentando la mejora gradual y el aprendizaje de los aspectos de seguridad de la escalada deportiva y Boulder.
- Nutrir de nuevos deportistas al PETEC, revisando las necesidades de este grupo para planear el año deportivo de DTE.
- Formar en las maniobras técnicas a los deportistas del equipo.
- Fomentar la constancia y la motivación con concentraciones menos espaciadas en el tiempo. Transmitir valores a través del deporte.
- Enseñar a:
 - Manejar con solvencia los chapajes en diferentes situaciones
 - Asegurar de forma dinámica
 - Visualizar vías de escalada
 - Entrenar de una forma básica
 - Técnica gestual en los diferentes planos.
 - Maniobras de reuniones.
 - Control de emociones durante antes, durante y después de la escalada
 - Aprender a calentar de manera previa a una escalada
 - Trabajar en equipo
 - Aprender a gestionar una competición en todos sus aspectos
- Pulir las habilidades necesarias para la optimización de las fuerzas y los recursos en eventos de escalada tanto de cuerda como de bloque.
- Representar a la FEXME en los eventos deportivos infantiles, llevando la imagen FEXME y dando publicidad de ella.
- Mejorar en la escalada en roca, tanto como disciplina en sí, como herramienta para la mejora de la técnica gestual.

3. REQUISITOS MÍNIMOS PARA ENTRAR Y PERMANECER EN EL EQUIPO.

LAS FUENTES DE LAS QUE SE NUTRIRÁ EL GRUPO SERÁN:

- Escuelas municipales
- JUDEX
- Competiciones oficiales FEXME
- Ojeadores externos cercanos a FEXME que informen de posibles deportistas con talento.

PARA ENTRAR EN EL EQUIPO:

- Se generará un sistema de puntuación contemplando la actitud y los resultados del deportista en: participación en JUDEX de escalada 2024, resultados en otras competiciones de escalada, jornadas abiertas de DTE.
- Presentar la solicitud de asistencia a la actividad de conformación del grupo.
- Participar en las Jornadas abiertas de Detección de Talentos que se convocarán a primeros de año demostrando un nivel y actitud destacada tanto en roca como en rocódromo.
- Tener una actitud positiva y talentosa para la escalada y demostrar motivación por el deporte.
- Que el deportista y los padres se comprometan a asistir a las concentraciones del grupo, junto con el copago de las actividades que lo necesiten. (Si lo hubiera).
- Que los técnicos crean conveniente que forme parte del equipo.
- Tener entre de 9 años y 14 años.
- Disponer de la tarjeta federativa FEDME en vigor para el año en curso.
- Disponer de una serie de valores específicos para la escalada, tanto físicos, técnicos y psicológicos, valorados por el equipo técnico del área.
- Entrevista personal con los técnicos del programa.
- Criterio técnico, este punto se podrá aplicar en cualquier situación no descrita anteriormente.

PARA PERMANECER EN EL EQUIPO:

- Cumplir con el compromiso de asistir a las concentraciones del equipo. Pudiendo faltar a un 20% de los días de concentraciones al año. Las justificaciones de las faltas serán valoradas por los técnicos del equipo. Pudiendo ser pasado a reserva del grupo para dar paso a otro de los que esté en espera.
- Presentar una buena actitud y una motivación alta por las actividades que se realicen.
- Superar objetivos desde el inicio de los programas, motivación, esfuerzo y superación.
- Para la permanencia en el grupo se valorarán los informes de incidencias que realicen los técnicos de las concentraciones.
- En todos los casos el equipo de trabajo del área de escalada, podrán analizar casos específicos y tomar las decisiones determinadas para el mejor funcionamiento del grupo, inclusión de nuevos deportistas o expulsión de alguno de ellos.

4. MIEMBROS DEL EQUIPO

Técnicos/as:

Responsable Cáceres: Rubén López Ávila, TD2 de escalada

Responsable Badajoz: Paula Traverso Lebrón, Monitora de Escalada FEXME

*Para las concentraciones que se requiera un tercer técnico se optará por un miembro del equipo del área con la titulación requerida por la ley del deporte y que pueda aportar en la consecución de los objetivos de la salida.

Deportistas 2025:

El equipo estará formado por un máximo de 16 deportistas con plaza fija (8 de la provincia de Badajoz y 8 de la de Cáceres, intentando cumplir con la paridad de 4 chicos y 4 chicas, siempre que haya suficientes deportistas de ambos géneros).

Entre 2 y 6 deportistas por provincia con plaza variable (estas plazas serán convocadas a criterio técnico, según la salida que sea)

Los chicos y chicas que no sean seleccionados fijos, entraran en una lista por si alguno de los integrantes causara baja dentro del año natural, y así su plaza podrá ser cubierta en orden de preferencia o en las concentraciones que el técnico crea oportuno, podrá convocar a estos deportistas.



El grupo tiene carácter de selección por lo que se contará con los deportistas de la pasada temporada que cumplan con los criterios, siempre y cuando no haya otros jóvenes escaladores que cumpliendo los criterios merezcan estar en el grupo con prioridad a los anteriores (mejores resultados, mejores valores objetivos, etc.).

Los deportistas, que den paso al grupo de tecnificación con edad de pertenecer a grupo de DTE, podrán formar parte del grupo si lo creen oportuno sin ocupar las plazas.

5. CALENDARIO Y PRESUPUESTO PARA 2023

ACTIVIDAD Nº	1
---------------------	----------

DENOMINACIÓN	JORNADA ABIERTA DE DETECCIÓN DE TALENTOS. (GRUPOS DE CACERES Y BADAJOZ) EN EL CTD DE CÁCERES 8 DE FEBRERO
JUSTIFICACIÓN	Con la intención de seleccionar a los componentes del grupo de detección de talentos en escalada de la FEXME para la temporada 2025 se realizará en Cáceres una prueba puntuable de destrezas en escalada en rocódromo en forma de convivencia
OBJETIVOS (CUANTIF. Y EVALUABLES).	- Realizar unas jornadas abiertas que puntúen para la conformación del grupo de Detección de Talentos en escalada de la FEXME, pero dotando a los presentes de unas jornadas de convivencia y escalada con los compañeros de toda Extremadura. - Generar una línea de trabajo y motivación que fomente la mejora en los deportistas desde edades tempranas. - Conocer a los padres y madre de los chicos y transmitirles los objetivos planteados para el año 2025.
CONTENIDOS BÁSICOS.	- Pruebas de Boulder y escalada de dificultad - Aspectos técnicos relativos a la seguridad de los participantes. - Creación de grupo
CRITERIOS DE SELECCIÓN Y EXCLUSIÓN DE LAS/LOS DEPORTISTAS.	<u>ACCESO AL EQUIPO:</u> - Presentar la solicitud con los datos requeridos. - Tener una actitud positiva y talentosa para la escalada y demostrar motivación por el deporte. - Que el deportista y los padres se comprometan a asistir a las concentraciones del grupo. - Que los técnicos crean conveniente que forme parte del

	equipo. • Tener entre de 9 años y 14 años. • Disponer de la tarjeta federativa FEDME en vigor para el año en curso. • Disponer de una serie de valores específicos para la escalada objetivos, tanto físicos, técnicos y psicológicos, valorados por el equipo técnico del área. • Entrevista personal con los técnicos del programa. <u>PERMANENCIA EN EL EQUIPO:</u> • Cumplir con el compromiso de asistir a las concentraciones del equipo. Pudiendo faltar al 20% de los días de concentraciones al año. Las justificaciones de las faltas serán valoradas por los técnicos del equipo. • Presentar una buena actitud y una motivación alta por las actividades que se realicen. • Superar objetivos desde el inicio de los programas, motivación, esfuerzo y superación. • Para la permanencia en el grupo se valorarán los informes de incidencias que realicen los técnicos de las concentraciones.
TÉCNICO/A DEPORTIVO/A RESPONSABLE	Tlfno: 651062056; fexme@fexme.com Rubén López Ávila (TD2 Escalada) Tfno.: 628899240
PRESUPUESTO IMPUTABLE A LA SUBVENCIÓN.	Técnicos: 2 x 1 días x 120€ = 240€ Desplazamiento: 100€ Total presupuesto: 340€
PROGRAMA Y DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	Planning temporal: Sábado: • 10:00 Recepción de los participantes y presentación de la jornada • 10:30 Calentamiento grupal • 10:45 Prueba de cuerda

	• 15:00 Comida • 16:00 Prueba de bloque • 19:45 Feedback final y despedida.
INDICADORES DE EVALUACIÓN. OTROS DATOS DE INTERÉS.	Resultados obtenidos En los días posteriores, tras la reunión de los técnicos para la valoración, se conformará el grupo 2025 y la lista de reservas.

ACTIVIDAD Nº	2.1
---------------------	------------

DENOMINACIÓN	ESCALADA EN ROCÓDROMO (GRUPO DE CACERES) 21/03; 20/06; 19/09 Y 17/10 opcionales, estas fechas se pondrán tras la salida del calendario FEXME
JUSTIFICACIÓN	Trabajar las técnicas de entrenamiento y competición
OBJETIVOS (CUANTIF. Y EVALUABLES).	• Cohesionar al grupo. • Trabajar las técnicas calentamiento. • Trabajar las técnicas de chapaje. • Trabajar las técnicas básicas de progresión con cuerda. • Hacer simulacros en situación real. • Educar en el respeto a los demás rivales.
CONTENIDOS BÁSICOS.	• Dinámicas de grupo, actividades de colaboración, cooperación y confianza. • Conocer el material de seguridad, sus características y su correcta utilización • Manejo y utilización del material de seguridad.

	• Gestión de descansos en bloque. • Técnicas de caída. • Técnicas de progresión en placa y desplome • Interpretación y visualización de las rutas de competición.
CRITERIOS DE SELECCIÓN Y EXCLUSIÓN DE LAS/LOS DEPORTISTAS.	<i>Ver ficha 1</i>
TÉCNICO/A DEPORTIVO/A RESPONSABLE	Rubén López Ávila (TD2 Escalada) Tfno.: 628899240
PRESUPUESTO IMPUTABLE A LA SUBVENCIÓN.	1 técnico x 120€ x 4 días= 480€ Desplazamiento: 40 x 4 =160€ TOTAL ESTIMADO: 640€
PROGRAMA Y DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	Planning temporal: Viernes: • Quedaremos en el rocódromo a las 16:30 • Explicación técnica • Calentamiento • Realización de la sesión • Despedida y final
INDICADORES DE EVALUACIÓN. OTROS DATOS DE INTERÉS.	Feedback final

ACTIVIDAD Nº	2.2
---------------------	------------

DENOMINACIÓN	ESCALADA EN ROCÓDROMO (GRUPO DE Badajoz) 21/03; 20/06; 19/09 Y 17/10 opcionales, estas fechas se pondrán tras la salida del calendario FEXME
JUSTIFICACIÓN	Trabajar las técnicas de entrenamiento y competición
OBJETIVOS (CUANTIF. Y EVALUABLES).	• Cohesionar al grupo. • Trabajar las técnicas calentamiento. • Trabajar las técnicas de chapaje. • Trabajar las técnicas básicas de progresión con cuerda. • Hacer simulacros en situación real. • Educar en el respeto a los demás rivales.
CONTENIDOS BÁSICOS.	• Dinámicas de grupo, actividades de colaboración, cooperación y confianza. • Conocer el material de seguridad, sus características y su correcta utilización • Manejo y utilización del material de seguridad. • Gestión de descansos en bloque. • Técnicas de caída. • Técnicas de progresión en placa y desplome • Interpretación y visualización de las rutas de competición.
CRITERIOS DE SELECCIÓN Y EXCLUSIÓN DE LAS/LOS	<i>Ver ficha 1</i>

DEPORTISTAS.	
TÉCNICO/A DEPORTIVO/A RESPONSABLE	Paula Traverso Lebrón (Monitora de Escalada FEXME) Tfno.: 628899240
PRESUPUESTO IMPUTABLE A LA SUBVENCIÓN.	1 técnico x 120€ x 4 días= 480€ Desplazamiento: 40 x 4 =160€ TOTAL ESTIMADO: 640€
PROGRAMA Y DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	Planning temporal: Viernes: • Quedaremos en el rocódromo a las 16:30 • Explicación técnica • Calentamiento • Realización de la sesión Despedida y final
INDICADORES DE EVALUACIÓN. OTROS DATOS DE INTERÉS.	Feedback final

ACTIVIDAD Nº	3.1
---------------------	------------

DENOMINACIÓN	ESCALADA EN ROCA NATURAL. (GRUPO DE CACERES) 26 Y 27 DE ABRIL. Escusa y Valencia de Alcántara
---------------------	--

JUSTIFICACIÓN	Mejorar las técnicas de aseguramiento y guiado de la cuerda cuando realizamos escalada con cuerda de primero es algo fundamental para los jóvenes integrantes del grupo de detección de talentos en escalada. Además escalar en roca natural es una experiencia motivante para los deportistas.
OBJETIVOS (CUANTIF. Y EVALUABLES).	• Aprender la correcta utilización y colocación del material de seguridad. • Aprender a realizar el nudo de ocho sin dudar. • Aprender las técnicas de mosquetoneo. • Conocer la correcta colocación de la cuerda con respecto al cuerpo mientras escalamos. • Aprender a asegurar de manera correcta.
CONTENIDOS BÁSICOS.	• Conocer el material de seguridad, sus características y su correcta utilización. • Correcto guiado de la cuerda mientras escalamos de primero • Aseguramiento al primero de cuerda. • - Trabajar las técnicas de progresión en roca natural
CRITERIOS DE SELECCIÓN Y EXCLUSIÓN DE LAS/LOS DEPORTISTAS.	<i>Ver ficha 1</i>
TÉCNICO/A DEPORTIVO/A RESPONSABLE	Rubén López Ávila (TD2 Escalada) Tlfno: 628899240
PRESUPUESTO IMPUTABLE A LA SUBVENCIÓN.	1 técnico x 120€ x 2 días= 240€ Desplazamiento: 100€ Alojamiento: 200€ Camping Aguas claras TOTAL ESTIMADO: 540 €

PROGRAMA Y DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	Planning temporal : Sábado • 10:00 Recepción de los participantes • Actividad durante todo el día en Puerto Roque • Proyección y juegos. • Pernocta en Camping Aguas Claras Domingo: • Escalada en Escusa • 18:00 despedida
INDICADORES DE EVALUACIÓN. OTROS DATOS DE INTERÉS.	Feedback final

ACTIVIDAD Nº	3.2
---------------------	------------

DENOMINACIÓN	ESCALADA EN ROCA CON CUERDA Alange 20 y 21 de Abril (GRUPO DE BADAJOZ)
JUSTIFICACIÓN	Trabajar las técnicas de seguridad en escalada con cuerda y toma de contacto con la roca caliza
OBJETIVOS (CUANTIF. Y EVALUABLES).	Objetivos: • Cohesionar al grupo. • Trabajar las técnicas de aseguramiento con cuerda. • Trabajar la escalada en caliza • Trabajar las técnicas básicas de progresión. • Conocimiento básico del medio: fauna, flora y geología. • Educar en el respeto al medio ambiente.

CONTENIDOS BÁSICOS.	• Dinámicas de grupo, actividades de colaboración, cooperación y confianza. • Conocer el material de seguridad, sus características y su correcta utilización • Manejo y utilización del material de seguridad. • Técnicas de aseguramiento con cuerda. • Técnicas de caída. • Técnicas de progresión en placa y desplome • Interpretación del medio. • - Educación medioambiental.
CRITERIOS DE SELECCIÓN Y EXCLUSIÓN DE LAS/LOS DEPORTISTAS.	<i>Ver ficha 1</i>
TÉCNICO/A DEPORTIVO/A RESPONSABLE	
PRESUPUESTO IMPUTABLE A LA SUBVENCIÓN.	1 tecnico x2 dias:240€ Desplazamiento: 100€ Alojamiento: 100€ TOTAL ESTIMADO: 540 €
PROGRAMA Y DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	Planning temporal : Sábado: • 10:00 Recepción de los participantes en Alange • Fin de la actividad a las 18:00h • Pernocta en albergue de Alange Domingo: • 10:00 Recepción de los participantes en Alange • Actividad durante todo el día

	• Fin de la actividad a las 18:00h
INDICADORES DE EVALUACIÓN. OTROS DATOS DE INTERÉS.	Encuesta de satisfacción de la actividad

ACTIVIDAD N°	4.1
---------------------	------------

DENOMINACIÓN	ESCALADA DE BULDER Y VÍA EN CALIZA. (Tamajón y san Andrés del congreso) (GRUPO DE CACERES) 24 y 25 DE MAYO
JUSTIFICACIÓN	Viajar con el grupo de jóvenes a grandes lugares de escalada aporta esas experiencias vitales y en cuanto a la escalada se refiere, el cambio de tipo de roca habitual también les aporta nuevas técnicas y habilidades.
OBJETIVOS (CUANTIF. Y EVALUABLES).	• Conocer estas dos grandes escuelas de escalada. • Mejorar el repertorio gestual mediante la realización de bloque. • Trabajar las técnicas y estrategias de vías
CONTENIDOS BÁSICOS.	• Escalar el máximo número de vías y bloques. • Trabajar la visualización. • Dinamismo como economía energética • Técnicas de caída y porteo

CRITERIOS DE SELECCIÓN Y EXCLUSIÓN DE LAS/LOS DEPORTISTAS.	<i>Ver ficha 1</i>
TÉCNICO/A DEPORTIVO/A RESPONSABLE	Rubén López Ávila (TD2 Escalada) Tfno.: 628899240
PRESUPUESTO IMPUTABLE A LA SUBVENCIÓN.	1técnico x 120€ x 2 días= 240€ Desplazamiento: 155 € Dietas 30€ TOTAL ESTIMADO: 425 €
PROGRAMA Y DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	Planning temporal : Sábado: • 7:00 Salida hacia Tamajón • Actividad en Tamajón todo el día • Pernocta en Tamajón Domingo: Actividad de escalada con cuerda en san Andrés del congreso Fin de la actividad a las 16:00h y regreso
INDICADORES DE EVALUACIÓN. OTROS DATOS DE INTERÉS.	Encuesta de satisfacción de la actividad

ACTIVIDAD Nº	4.2
---------------------	------------

DENOMINACIÓN	ESCALADA en bloque en roca y escalada en rocódromo Cáceres 4 y 5 de mayo (GRUPO DE BADAJOZ)
JUSTIFICACIÓN	Conocer zonas nuevas Los barruecos y cambiar el tipo de escalada siempre es algo positivo para los jóvenes deportistas, ya que aprenden a desenvolverse con más soltura y a adquirir un mayor repertorio, tanto a nivel motriz como a nivel experiencial.
OBJETIVOS (CUANTIF. Y EVALUABLES).	• Mejorar el nivel de escalada a flash y ensayado. • Trabajar las técnicas de caída en bloques. • Trabajar las técnicas y estrategias de competición en bloque.
CONTENIDOS BÁSICOS.	• Escalar el máximo número de bloques. • Trabajar la visualización. • Dinamismo como economía energética, • - Técnicas de caída.
CRITERIOS DE SELECCIÓN Y EXCLUSIÓN DE LAS/LOS DEPORTISTAS.	Ver ficha 1
TÉCNICO/A DEPORTIVO/A RESPONSABLE	

PRESUPUESTO IMPUTABLE A LA SUBVENCIÓN.	1 técnico x días = 240€ Desplazamiento: 40€ Manutención: 30€ TOTAL ESTIMADO: 310€
PROGRAMA Y DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	Planning temporal: Sábado • 10:00 encuentro en Cáceres • Actividad durante el día Domingo: Escalada en bloque en los Barruecos
INDICADORES DE EVALUACIÓN. OTROS DATOS DE INTERÉS.	Encuesta de satisfacción de la actividad

ACTIVIDAD Nº	5
---------------------	----------

DENOMINACIÓN	CAMPUS ESCALADA PALENCIA O RODELLAR (GRUPOS DE CÁCERES Y BADAJOZ) Fechas: Votación a principio de año
JUSTIFICACIÓN	Realizar una concentración de varios días en roca natural donde poder practicar tanto la modalidad de escalada de dificultad como el bloque o psicobloc, con la convivencia que se genera, supone una fuente de motivación increíble para los deportistas del grupo.

OBJETIVOS (CUANTIF. Y EVALUABLES).	• Cohesión grupal del equipo regional. • Trabajar la técnica gestual en roca natural • Aspectos de seguridad • Realizar un campus de verano para jóvenes escaladores extremeños.
CONTENIDOS BÁSICOS.	En esta actividad se trabajarán los contenidos de: • Dinámicas de grupo, actividades de colaboración, cooperación y confianza. • Escalada en vías de cuerda en roca natural - Técnicas de aseguramiento • Visualización • Estrategias para encadenar • Técnicas de caída
CRITERIOS DE SELECCIÓN Y EXCLUSIÓN DE LAS/LOS DEPORTISTAS.	<i>Ver ficha 1</i>
TÉCNICO/A DEPORTIVO/A RESPONSABLE	Rubén López Ávila (TD2 Escalada) Tfno.: 628899240
PRESUPUESTO IMPUTABLE A LA SUBVENCIÓN.	2 técnicos x 120€ x 4 días= 960€ Desplazamiento: 600 € Alojamiento: 10€ X 22personas X 4días = 880€ TOTAL ESTIMADO: 2440€
PROGRAMA Y DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	Planning temporal: • Jueves1: Recepción de participantes en Camping a 10:00. Escalada por la tarde. • Viernes 2: Día completo de escalada • Sábado 3: Mañana de MULTIAVENTURA. • Domingo 4: Día completo de escalada, y despedida

INDICADORES DE EVALUACIÓN. OTROS DATOS DE INTERÉS.	Encuesta de satisfacción de la actividad
---	--

ACTIVIDAD Nº	6.1
---------------------	------------

DENOMINACIÓN	OPEN DEL GEKO (GRUPO DE CACERES) 8 y 9 DE NOVIEMBRE fecha a concretar cuando salga el calendario
JUSTIFICACIÓN	Trabajar las técnicas de gestión a la competición
OBJETIVOS (CUANTIF. Y EVALUABLES).	• Mejorar el repertorio gestual mediante la realización de bloque. • Aprender a visualizar un bloque. • Mejorar las técnicas de gestión de una competición.
CONTENIDOS BÁSICOS.	• Pisar con eficacia • Dinamismo como economía energética • Gestión del esfuerzo
CRITERIOS DE SELECCIÓN Y EXCLUSIÓN DE LAS/LOS DEPORTISTAS.	Ver ficha 1

TÉCNICO/A DEPORTIVO/A RESPONSABLE	Rubén López Ávila (TD2 Escalada) Tfno.: 628899240
PRESUPUESTO IMPUTABLE A LA SUBVENCIÓN.	1 técnico x 120€ x 2 días= 240€ Inscripciones: 25€ x 10 = 250€ TOTAL ESTIMADO: 490€
PROGRAMA Y DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	Planning temporal : • Viernes: Simulacro de bloque en Cereza Wall • Sábado: participación en el open del Gecko. (posible cambio de fecha al salir el calendario oficial)
INDICADORES DE EVALUACIÓN. OTROS DATOS DE INTERÉS.	Encuesta de satisfacción de la actividad

ACTIVIDAD Nº	6.2
---------------------	------------

DENOMINACIÓN	Asistencia a algún Open (GRUPO de Badajoz) 8 y 9 DE NOVIEMBRE fecha a concretar cuando salga el calendario
JUSTIFICACIÓN	Trabajar las técnicas de gestión a la competición
OBJETIVOS (CUANTIF. Y EVALUABLES).	• Mejorar el repertorio gestual mediante la realización de bloque. • Aprender a visualizar un bloque. • Mejorar las técnicas de gestión de una competición.

CONTENIDOS BÁSICOS.	• Pisar con eficacia • Dinamismo como economía energética • Gestión del esfuerzo
CRITERIOS DE SELECCIÓN Y EXCLUSIÓN DE LAS/LOS DEPORTISTAS.	Ver ficha 1
TÉCNICO/A DEPORTIVO/A RESPONSABLE	Paula Traverso Lebrón (Monitora de Escalada FEXME) Tfno.: 628899240
PRESUPUESTO IMPUTABLE A LA SUBVENCIÓN.	1 técnico x 120€ x 2 días= 240€ Inscripciones: 25€ x 10 = 250€ TOTAL ESTIMADO: 490€
PROGRAMA Y DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	Planning temporal : • Viernes: Simulacro de bloque en Cereza Wall • Sábado: participación en el open del Gecko. (posible cambio de fecha al salir el calendario oficial)
INDICADORES DE EVALUACIÓN. OTROS DATOS DE INTERÉS.	Encuesta de satisfacción de la actividad

ACTIVIDAD Nº**7**

DENOMINACIÓN	FIN DE CURSO (GRUPOS DE CÁCERES Y BADAJOZ) EN SPUTNIK 29 de noviembre
JUSTIFICACIÓN	Conocer rocódromos de estas dimensiones, siempre es positivo para los deportistas
OBJETIVOS (CUANTIF. Y EVALUABLES).	• Conocer un nuevo rocódromo. • Mejorar el nivel de escalada a vista y trabajado. • Trabajar las técnicas de caída. • Trabajar las técnicas y estrategias de vías
CONTENIDOS BÁSICOS.	• Escalar el máximo número de vías. • Trabajar la visualización. • Dinamismo como economía energética • Técnicas de caída.
CRITERIOS DE SELECCIÓN Y EXCLUSIÓN DE LAS/LOS DEPORTISTAS.	Ver ficha 1
TÉCNICO/A DEPORTIVO/A RESPONSABLE	Rubén López Ávila (TD2 Escalada) Tfno.: 628899240
PRESUPUESTO IMPUTABLE A LA SUBVENCIÓN.	2 técnicos x 120€ x 1 días= 240€ Entrada de la instalación: 12€ x 24 = 288€ TOTAL ESTIMADO: 528€

PROGRAMA Y DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	Planning temporal : • 8:00 Salida a las rozas • Actividad durante todo el día • 18:00 vuelta a casa.
INDICADORES DE EVALUACIÓN. OTROS DATOS DE INTERÉS.	Encuesta de satisfacción de la actividad

RESUMEN DEL PROGRAMA:

Nº	FECHA	LUGAR/CONTENIDO	PRESUPUESTO
1	8 de FEBRERO (CONVIVENCIA)	JORNADA ABIERTA DE DETECCIÓN DE TALENTOS	340€
2.1	(CÁCERES) 21/03; 20/06; 19/09 Y 17/10 opcionales, estas fechas se pondrán tras la salida del calendario fexme	ENTRENOS EN CACERES O COMPES	640€
2.2	(BADAJOZ) 21/03; 20/06; 19/09 Y 17/10 opcionales, estas fechas se pondrán tras la salida del calendario fexme	ENTRENOS EN ROCODROMO O COMPES	640€
3.1	26 Y 27 DE ABRIL (CÁCERES)	ESCALADA EN ROCA CON CUERDA ESCUSA Y VALENCIA DE ALCNATARA	540€
3.2	26 Y 27 DE ABRIL (BADAJOZ)	ALANGE	540€
4.1	24 Y 25 de MAYO (CÁCERES)	TAMAJON Y SAN ANDRES DEL CONGOSTO	425€
4.2	24 y 25 de MAYO (BADAJOZ)	LOS BARRUECOS Y CÁCERES	310€
5	DEL FECHA A VOTACIÓN (CONJUNTA)	SALIDA DE VERANO PALENCIA O RODELLAR	2440€
6.1	(CÁCERES) NOVIEMBRE FECHA A CONCRETAR CUANDO SALGA EL	SIMULACRO EN EL CEREZA Wall y open del Gecko (posible cambio de fecha al salir el calendario	490€

	CALENDARIO	oficial)	
6.2	(BADAJOZ) NOVIEMBRE FECHA A CONCRETAR CUANDO SALGA EL CALEMNDARIO	COMPETICIÓN OPEN Y SIMULACRO	490€
7	27 DE DICIEMBRE (CONJUNTA)	FIN DE CURSO SPUTNIK	528€
		TOTAL:	€ 7383

***Las fechas pueden variar por cuestiones meteorológicas o por el calendario oficial de la FEXME.**

3. PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN Y SELECCIÓN

1. TEMPORADA 2025

INTRODUCCIÓN

Año tras año, trabajamos con dedicación para mejorar, esforzándonos por alcanzar la excelencia en todos los ámbitos. Nuestra misión es transmitir a nuestros deportistas la pasión por la escalada, formando generaciones guiadas por los valores positivos del deporte. Constancia, esfuerzo y superación, junto con las emociones que envuelven nuestro trabajo, hacen de esta labor algo especial.

Al concluir otro ciclo olímpico en París 2024, en el que nuestro deportista Alberto Ginés ha obtenido nuevamente un diploma olímpico, vemos cómo la escalada se consolida como deporte olímpico en el Comité Olímpico Internacional. Esta consolidación trae novedades para el próximo ciclo en Los Ángeles 2028, donde se prevé que las tres disciplinas de escalada –boulder, dificultad y velocidad– se desarrollen de forma independiente. Este cambio tendrá un impacto nacional, impulsando una reestructuración y adaptación de nuestros equipos y competiciones a nivel autonómico, y permitirá a los deportistas especializarse en cada disciplina, elevando así el nivel competitivo en cada una de ellas.

La pasada temporada implementamos un nuevo proceso de captación, formación y desarrollo de deportistas, fortaleciendo aspectos clave como la atención personalizada y la creación de recursos para el control de entrenamientos y la comunicación.

Durante 2024, hemos visto una gran participación de nuestros deportistas extremeños en competiciones nacionales e internacionales. Un total de **cinco integrantes de la Selección Extremeña representaron a España en competiciones internacionales**, y más de 30 participaron en los circuitos nacionales de Copa y Campeonato de España en diversas modalidades de escalada, logrando varios títulos de campeones nacionales y situando a 20 deportistas entre los 10 mejores de sus respectivas categorías.

En esta nueva temporada, continuaremos creciendo como equipo, con especial énfasis en las categorías inferiores. Mantendremos las estrategias que han dado buenos resultados, a la vez que incorporaremos nuevos enfoques para aportar conocimientos y experiencias. También actualizaremos nuestros métodos de gestión de recursos y planificaremos actividades que nos permitan seguir mejorando en las competiciones futuras.

A continuación, presentamos el programa de actividades para esta nueva temporada, con la ilusión, la motivación y el compromiso que nos impulsa a seguir superándonos.

JUSTIFICACIÓN

Este proyecto nace de la necesidad de estructurar un equipo de Alto Rendimiento de escalada en Extremadura, dentro de un marco lógico, coherente y especializado, para

afrontar con éxito las distintas competiciones de nivel nacional e internacional. El **objetivo principal** es reunir a aquellos deportistas con una trayectoria y resultados destacados, tanto a nivel nacional como internacional, que deseen continuar su desarrollo deportivo y dar el salto a la Selección Española de Escalada, obteniendo a la vez buenos resultados en competiciones de alto nivel.

El nivel de los escaladores extremeños ha crecido exponencialmente, posicionando a Extremadura como uno de los mejores equipos a nivel nacional. Actualmente, contamos con cinco deportistas extremeños representando a España en la Selección Española de Escalada 2024. Nos situamos en el tercer puesto del ranking de boulder, detrás de Cataluña y Madrid, con el primer lugar en el ranking masculino y el cuarto en el femenino. En la disciplina de dificultad, ocupamos el quinto lugar en el ranking por equipos, siendo terceros en el masculino y cuartos en el femenino.

Siguiendo esta línea de trabajo, el planteamiento de objetivos y el desarrollo de actividades e iniciativas cubrirá desde la base hasta el alto rendimiento (JUDES, DDT, PETEC, y la Selección Extremeña).

Además, esta temporada pondremos un mayor énfasis en la coordinación de los programas de detección de talentos y tecnificación. Mantendremos un contacto continuo con los técnicos del equipo y coordinaremos actividades conjuntas, fomentando la cohesión y el compañerismo entre ambos equipos. También haremos especial hincapié en la captación de nuevas deportistas femeninas, así como en la mejora de resultados en la disciplina de dificultad a nivel nacional.

2. **OBJETIVOS 2025**

TECNIFICACIÓN - SELECCIÓN EXTREMEÑA DE ESCALADA DE COMPETICIÓN

En la presente temporada debido a la gran cantidad de deportistas que desde la Fexme se están generando, continuaremos con el planteamiento establecido en la pasada temporada.

Este consistirá en un grupo de deportistas que formarán el programa de Tecnificación extremeña, y de ellos, mediante un proceso de selección (criterios deportivos basados en los resultados obtenidos) se creará la Selección extremeña (este grupo será dinámico y estará organizado a través de unos criterios estandarizados para todas las pruebas).

Del grupo de Tecnificación saldrán los deportistas que por su nivel en ese momento pasarán a una Selección para una prueba o modalidad concreta. Dicha selección será variable y tendrá un número de plazas por categorías y género (2 plazas, siempre que se encuentren en el 50% del ranking nacional en la prueba anterior, 3 plazas en categoría absoluta cumpliendo el mismo criterios del 50% del ranking de la prueba), también destacar que en situaciones concretas se podría usar un criterio técnico para seleccionar de manera especial a un deportista. El resto de los

deportistas del equipo que no sean convocados podrán acudir al evento por cuenta propia y en este ganar la ponderación para la siguiente prueba.

OBJETIVOS PRIORITARIOS:

- Crear un **equipo** que de imagen a la escalada Extremeña y otorgue posibilidades para el desarrollo deportivo a los deportistas extremeños.
- Formar en el deportista una imagen positiva, educativa y constructiva de la **competición**, dando importancia a los aspectos destacados como su participación, su experiencia, su progresión individual, y minimizando aspectos de presión, ansiedad o resultadismo ligado a sentimientos negativos.
- Formar a buenas personas, **deportistas** que disfruten de la escalada y comprometidos con la mejora del nivel deportivo.
- Crear una mentalidad y sentimiento de **equipo** (pertenencia y unidad Fexme), dando valor a la formación del mismo y creando un vínculo con todos los integrantes del mismo y la Fexme.
- Favorecer un **espíritu de autosuperación**, asimilación de éxitos y fracasos, y fomentar una participación por gusto propio de la actividad, intentando eliminar presiones, barreras mentales o factores externos que condicionen al deportista.
- Generar una **planificación anual** de entrenamientos y formación, que todos los deportistas del grupo tienen que llevar a cabo, fomentando un control de los factores formativos acorde a la edad y a la etapa deportiva de los sujetos.

OBJETIVOS GENERALES:

- Ofrecer a los deportistas de Alto rendimiento un lugar en la FEXME para poder **mejorar su rendimiento y representar a Extremadura en las pruebas nacionales e internacionales**.
- **Favorecer la participación en eventos competitivos de carácter regional, nacional o internacional** llevando una visión externa de Selección Extremeña y consiguiendo una progresión en los resultados.
- **Obtener una mejora progresiva en las capacidades físicas, técnicas y psicológicas de los deportistas**. Para ello tendremos una gestión de las motivaciones y un apoyo a las necesidades de los deportistas.
- **Generar un interés por la escalada a largo plazo**, creando interés por la roca y las actividades autónomas, dando una visión de continuidad después de la etapa de competición.

OBJETIVOS DE RENDIMIENTO:

- Conseguir que un 80% de los competidores que acudan a pruebas nacionales se encuentren entre los 10 mejores de su categoría y por lo tanto estén en las rondas de la final, o teniendo una ponderación en la participación mejor que el 0,40 (resultado/participantes).
- Conseguir una mejora del grado personal en escalada en roca, fomentando la salida al medio natural y la mejora del reto personal.
- Conseguir tener a 3 o más deportistas en los equipos de la FEDME representando a Extremadura en la Selección Española de Escalada en diferentes categorías.
- Conseguir deportistas que destaquen en las modalidades Olímpicas (Boulder, Dificultad y Velocidad)

OBJETIVOS MEDIÁTICOS O DE MARKETING:

Uno de los objetivos más ambicioso que proponemos en el proyecto, es el realizar una mejorada gestión del marketing y las redes sociales, generando una atención y seguimiento de las actividades de alto nivel y creando una imagen de equipo Fexme que sea identificada a nivel nacional.

- Crear una plataforma en la página web de la Fexme, donde se identifique al equipo, actividades que realiza, evolución de los deportistas y actividades futuras, generando una expectación y seguimiento con videos, fotos e interacciones.
- Conseguir apoyo de empresas o entidades públicas o privadas para la realización de actividades o equipaciones para el equipo.
- Conseguir una cartera de medios de difusión para enviar notas de prensa, consiguiendo publicaciones mensuales en periódicos o revistas.
- Generar una expectación mayor de 5.000 visitas mensuales en las publicaciones del equipo (redes sociales Fexme).
- Mantener patrocinadores actuales (+8000) e intentar conseguir nuevas colaboraciones.

3. EQUIPO TÉCNICO 2025

El equipo estará guiado por las indicaciones de los técnicos Fexme **Javier Cano Blázquez**, y **Andrés Ramos Sosa**.

Dotados de la formación profesional reglada para desempeñar estas funciones, años tras año han sabido captar la esencia de los deportistas y guiarlos de forma muy acertada a una senda de motivación y persistencia.

Ellos gestionan las necesidades y actividades del equipo. También añaden conocimientos junto con otros expertos en la materia (FEXME, FEDME) para reforzar aspectos concretos a lo largo de la temporada.

Ficha del Técnico:

Entrenador y deportista de alto rendimiento orientado a la escalada de competición, lleva más de 18 años de experiencia en esta disciplina.

Graduado en Ciencias del Deporte y Técnico en Escalada, lleva 14 años entrenando a los equipos de Tecnificación y Selección Extremeña de la Fexme consiguiendo un gran progreso del deporte y grandes resultados.

Experiencia en el trato con deportistas de alto rendimiento ha trabajado durante 8 temporadas en la residencia de Alto rendimiento de Cáceres.

Campeón de España de Escalada en 8 temporadas y miembro de la Selección Española de Escalada hasta 2006 a la actualidad. Actualmente miembro de la Selección Española de Escalada en Hielo (DryTooling)



Nombre	Javier Cano Blázquez
Correo electrónico	Javikano90@gmail.com
Teléfono Móvil	606890236

Titulación académica

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte. (Cáceres) 2011-2015
- Técnico deportivo de escalada nivel 2 (Madrid) 2019/20
- Técnico Grado superior en actividades Físico deportiva (Plasencia) 2009
- Técnico deportivo en escalada y montaña nivel 1 (Navarra) 2019
- Técnico de grado medido en Actividades Físico Deportivas en el Medio Natural (Plasencia) 2008
- Equipador Nacional FEDME (experiencia en más de 5 pruebas nacionales)

Experiencia laboral

- Entrenador Selección Extremeña de Escalada FEXME (2010-Actualidad)
- Emprendedor en la creación de una instalación deportiva destinada a la

escalada en Plasencia (Cereza Wall)

- Equipador Nacional titulado por la FEDME.
- Entrenador personal de deportistas de alto rendimiento
- Técnico deportivo escuela de escalada FEXME.
- Técnico deportivo de los grupos de alto rendimiento del club de escalada Cereza Wall Plasencia (2015-actualidad)
- Creador de un nuevo sistema de equipamiento orientado a la formación técnica – 4Dsystem –
- Equipador de competiciones nacionales Campeonato de España en Edad Escolar y Universitario (2018, 2023, 2024)

Nivel deportivo

- Campeón de España en la disciplina Olímpica.
- Campeón de España de escalada en Copa y Campeonato de España en escalada deportiva.
- Campeón Copa de España de Boulder
- Sub-Campeón del Mundo Universitario en Escalada Deportiva.
- 11º Campeonato del Mundo modalidad Olímpica

Méritos como entrenador

- 30 podios nacionales obtenidos en la temporada 2023/24, entre ellos 10 títulos nacionales. Entre ellos 8 primeros puestos en las diferentes disciplinas de competición.
- 6 deportistas que han formado parte del Equipo Nacional.
- 2 deportistas Seleccionados para la Selección Española Juvenil.

Tareas a desarrollar por el técnico responsable

- Realizar la **planificación anual del entrenamiento** (Individualizado a cada deportista).
- Desarrollar los **entrenamientos presenciales** en las diferentes instalaciones mencionadas anteriormente.
- Preparar las **actividades y entrenamientos específicos de fin de semana**, fuera de los entrenamientos diarios presenciales.
- **Equipación, marcaje y diseño** de bloques y travesías para entrenar.
- **Análisis de videos, test puntuales y feedback** continuo a los deportistas.
- **Trabajo interdisciplinar** con otros profesionales que ayuden a la progresión deportiva del deportista.

Ficha del Técnico:

Técnico con gran formación y experiencia en el entrenamiento de alto rendimiento. Técnico en la Selección Española absoluta, juvenil y la Selección Española de Paraclimbing.

Con 13 años de experiencia realizando entrenamientos personales a escaladores de diversos niveles y entre ellos a deportistas de alto rendimiento.

Actualmente, trabajando en la Residencia estable de alto rendimiento de Cáceres entrenando a deportistas de los planes de tecnificación FEXME.



Nombre	Andrés Ramos Sosa
Correo electrónico	ramossosaandres@gmail.com
Teléfono Móvil	610372763

Titulación académica

- Diplomado en magisterio de Educación Física. (Cáceres) 2007-2010.
- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte. (Lleida) 2010-2014.
- Master en Mecánica y Biomecánica del ejercicio (Barcelona) 2014-2016.
- Técnico deportivo de escalada nivel 2 (Madrid) 2021.
- Curso de Biomecánica clínica en la IBV (Instituto biomecánica de Valencia) 2012.
- Curso de metodología y planificación de las cualidades físicas en escalada deportiva, impartido por Eva López. (Madrid) 2017.
- Curso de HIST (High intensity strength training) (Barcelona) 2020.
- Equipador nacional de competición FEDME (Federación Española de Montaña y escalada) 2017

Experiencia laboral

- Entrenador Selección Española de Escalada FEDME (2019-Actualidad)
- Entrenador Selección Española de Paraescalada FEDME (2019-Actualidad)
- Entrenador grupo de competición de las escuelas de escalada FEXME (2017-Actualidad)
- Entrenador personal de deportistas de alto rendimiento
- Coordinador general del área de escalada FEXME (2017-2020)

- Técnico deportivo grupo de fomento a la escalada femenina FEXME (2013-2021)
- Técnico deportivo escuela de escalada FEXME (2017-Actualidad)
- Técnico deportivo escuela de escalada de la Agrupación Emeritense de Montañismo (2013-Actualidad)
- Organizador de competiciones autonómicas (2014-Actualidad)
- Equipador de competiciones nacionales FEDME (2017-Actualidad)

Nivel deportivo

- Deportista de alto rendimiento (2007-2013) (2021-2022)
- Integrante del plan de tecnificación de escalada deportiva FEXME (2005-2013)
- Subcampeón de España (sub18)
- Campeón de Extremadura en varias ocasiones.
- Escalador de 8c/+ y 8^a+ a vista (deportiva) y 8^a+ Boulder.

Méritos como entrenador

- 5 deportistas entrenados con pódiums en Copa de España y Campeonato de España.
- 1 deportista Campeón de campeonato España sub18 (2019).
- 2 deportistas Seleccionados para la Selección Española Juvenil.

Tareas a desarrollar por el técnico responsable del entrenamiento

- Realizar la **planificación anual del entrenamiento**.
- Desarrollar los **entrenamientos presenciales** en las diferentes instalaciones mencionadas anteriormente.
- Preparar las **actividades y entrenamientos específicos de fin de semana**, fuera de los entrenamientos diarios presenciales.
- **Equipación, marcaje y diseño** de bloques y travesías para entrenar.
- **Análisis de videos, test puntuales y feedback** continuo a los deportistas.
- **Trabajo interdisciplinar** con otros profesionales que ayuden a la progresión deportiva del deportista.

4. FORMACIÓN DE LOS EQUIPOS FEXME

TECNIFICACIÓN - SELECCIÓN EXTREMEÑA DE ESCALADA DE COMPETICIÓN

- PROCESO DE FORMACIÓN DEL EQUIPO
- CRITERIOS DE PRESENTACIÓN
- CRITERIOS DE SELECCIÓN
- CRITERIOS DE PERMANENCIA
- BENEFICIOS DEL DEPORTISTA PETEC

PROCESO DE FORMACIÓN DEL EQUIPO

Se plantea el crear un “grupo por temporadas (anuales)”, pero que se encuentre en continuo movimiento dependiendo de los cambios de rendimiento de los deportistas que lo componen, de esta forma nos aseguramos que todos los deportistas estén comprometidos a lo largo de la temporada con la mejora de su rendimiento.

La creación del equipo se llevará a cabo en el mes de Enero de 2025 y será publicado en el web de la Fexme en el área de escalada. Este proceso estará formado por varias fases, las cuales conformarán el equipo de una forma **objetiva** basándonos en los siguientes puntos:

Primera Fase

Estará formada por deportistas que tras la temporada anterior hayan conseguido una **ponderación de 0,40 (resultado/participantes) en las clasificaciones de los rankings nacionales del año 2024** en la **general de la copa de España de dificultad, boulder y velocidad, y Campeonatos de España de dificultad, Boulder y velocidad**, los deportistas que cumplan ese requisito continuarán dentro del equipo de tecnificación la temporada 2025 de forma continuada.

También estarán incluidos dentro del grupo en esta fase los deportistas federados en Extremadura que por rendimiento en temporadas anteriores se encuentren dentro del programa de **Tecnificación de la Residencia de alto rendimiento de Cáceres (Interno o Externo) y los deportistas que formen parte de la selección Española en pruebas internacionales de dichas disciplinas.**

El tercer perfil que formará parte del equipo en su fase inicial será los deportistas de **primer año en la Categoría Sub 14.**

Esta será la **primera fase de conformación del equipo 2025**, y para los deportistas que no cumplan dichos puntos o que inicien su andadura en la competición, tendremos una segunda fase.

Segunda Fase

Esta será el **Campeonato de Extremadura** del año en curso (**Campeonato de Extremadura de Boulder 2025**), donde todos los deportistas interesados podrán participar, y los dos mejores clasificados/as de cada categoría y modalidad (sub14/sub16/sub18/Absoluta) serán seleccionados el equipo de tecnificación de escalada (si son deportistas ya pertenecientes al equipo, contarán igual).

Tercera Fase

Esta fase para formar parte del equipo, será la **participación de forma individual en las pruebas de carácter nacional**, y en ella, **conseguir una ponderación del 0,40 (resultado/participantes) y estar entre los dos mejores de los deportistas del equipo de tecnificación de escalada**.

Los deportistas que se ajusten a los criterios del equipo y sean seleccionados, pasarán a formar parte del equipo durante esa temporada beneficiándose de las ventajas de pertenecer al equipo Extremeño y serán los que representen a la Fexme en las competiciones de carácter nacional.

La temporalización de dicho proceso se llevará a cabo de la siguiente manera:

- **1ª FASE:** Ranking 2024 general Copa España y Campeonato de las tres modalidades (ponderación 0,40). Deportistas que estén dentro del programa de la residencia de Alto Rendimiento de Cáceres. Deportistas pertenecientes a la Selección Española de escalada 2024. Sub14 de primer año.
- **2ª FASE:** Campeonato de Extremadura 2025
- **3ª FASE:** Competiciones Nacionales 2025
- **Enero a Diciembre 2025:** Desarrollo del Proyecto.

CRITERIOS DE SELECCIÓN

El proceso de selección del equipo se llevará a cabo mediante diferentes procedimientos:

EQUIPO DE TECNIFICACIÓN:

A. CRITERIOS DE SELECCIÓN

El grupo estará formado por un **máximo de 30 deportistas** (Bloque, Dificultad y Velocidad) con licencia federativa extremeña expedida en el año en curso y orientado a las disciplinas de competición, teniendo una **edad mínima de 12 años** (cumplidos o a cumplir en la presente temporada). Excepcionalmente un deportista podría

acceder a este grupo con una edad inferior siempre y cuando la Fexme analizará el caso y concediera un acceso de forma extraordinaria.

Para que los deportistas puedan entrar dentro de las 30 plazas, tendrán que generar un rendimiento objetivo (posición) en los eventos regionales, nacionales o internacionales destacados en el proyecto, y mediante estos resultados entran en un ranking regional que se usará para crear el equipo (Adjunto de la temporada 2024). Los deportistas que no entren dentro del equipo por los resultados 2024, podrán acceder al grupo por los resultados del Campeonato de Extremadura 2025 (2 mejores posicionados), o con la participación en pruebas nacionales (ponderación 0,50 (posición/participación)) y siendo clasificado entre los dos mejores posicionados de categoría (tres en categoría absoluta).

Cada categoría tendrá unas plazas máximas 4 deportistas, que serán completadas siempre que los deportistas cumplan el criterio mínimo explicado en “**criterios de selección**”.

Para que la federación valide la solicitud de presentación al grupo, *los deportistas tienen que aceptar y cumplir los criterios de presentación que se citan a continuación:*

- Ser **federado extremeño** en la temporada de presentación y la anterior en la modalidad nacional o superior. (se solicita 1 año de pertenencia a la Fexme como deportista federado)
- Poder **participar en pruebas nacionales** en la temporada en curso.
- Seguir una **planificación de entrenamientos guiados** a la mejora del rendimiento en las pruebas nacionales, dotando a la Fexme de la Planificación anual a seguir por el deportista (con entrenador Fexme o externo)
- **Representar a la Fexme** en las pruebas que sea seleccionado por el equipo de carácter regional o nacional llevando la equipación que sea entregada por el equipo técnico.
- **Tener una actitud y aptitudes positivas** para su mejora personal a todos los niveles, contribuyendo a la mejora del ambiente del equipo.
- No presentar ningún indicio de **lesión** previo a las convocatorias a las que ha sido seleccionad@.

Este grupo será la base de la escalada de competición extremeña, se les proporcionará las herramientas posibles para mejorar su rendimiento mediante concentraciones, sesiones de entrenamiento y atención personalizada a sus necesidades como deportistas.

Procedimiento para acceder al equipo de tecnificación de escalada 2025:

- **FASE 1:** Para generar una equidad en todas las categorías y la dificultad por obtener los resultados derivados a la participación de la misma, se usará una **“PONDERACIÓN”**. Este dato se basará en un coeficiente derivado de la división entre el número de participantes y el resultado obtenido. Se necesitará haber alcanzado durante la temporada 2023 en el Campeonato o ranking general de la Copa de España de boulder, dificultad y velocidad un valor mínimo de 0,40 (destacar que cuanto mayor se acerque a 0, el resultado es más favorable). También estarán incluidos dentro del grupo en esta fase los deportistas federados en Extremadura que por rendimiento en temporadas anteriores se encuentren dentro del programa de **Tecnificación de la Residencia de alto rendimiento de Cáceres (Interno o Externo) y los deportistas que formen parte de la selección Española en pruebas internacionales de dichas disciplinas**. El tercer perfil que formará parte del equipo en su fase inicial será los deportistas de **primer año en la Categoría Sub 14**.
- **FASE 2: Ranking Regional** en Campeonato de Extremadura 2025. Este será explicado en el punto de “Proceso de captación”, y servirá para seleccionar principalmente a deportistas de las categorías de menor edad, o dar oportunidad de captar a deportistas en continua progresión de categorías superiores. Durante este evento se captará a los/las dos mejores deportistas de cada categoría, y serán estos los que acudan a las primeras pruebas de los circuitos nacionales representando a la selección.
- Los deportistas de categoría sub14, pasarán a formar parte del equipo de tecnificación tras esta prueba, el número de deportistas captados podrá oscilar entre 1 y 3, y será analizado con los técnicos de detección de talentos para ver la mejor opción para el desarrollo de los deportistas.
- Los deportistas de categorías superior que puedan formar parte del equipo (por obtener el resultado citado), es necesario que en la prueba a la que sea convocado/da, tenga un resultado igual o mejor que el 0,50 (posición/participantes), y se encuentre entre los dos mejores resultados de los deportistas extremeños su categoría (a partir de ese momento pasaría a formar parte del equipo en igualdad de condiciones que el resto de los deportistas seleccionados por ranking).
- **FASE 3: Resultados durante la temporada 2025.** Deportistas que durante la temporada 2025 no están seleccionados previamente, pero acudan a pruebas

nacionales y obtengan el baremo que se exige al resto de deportistas del equipo para ser convocados, se les propondrá la posibilidad de formar parte del mismo en igualdad de condiciones que los deportistas del equipo de tecnificación de escalada.

B. CRITERIOS DE PERMANENCIA

Para la permanencia en el equipo los sujetos tienen que tener en cuenta los criterios siguientes:

- Representar a la Fexme en las pruebas de carácter nacional que sean convocados y a un mínimo de cuatro pruebas de carácter regional (Campeonato de Extremadura + 3 pruebas Copa de Extremadura de Bloque)
- Acudir a las actividades y concentraciones Fexme en representación de la misma (si no se pudiera acudir cabe la necesidad de justificar la falta). Si un deportista acumula 3 faltas sin una justificación coherente, se dejará de contar con él/ella para las actividades que resten en la temporada.
- **Seguir la planificación y entrenamientos** presentados a la directiva de Fexme durante la temporada, adoptando una actitud de mejora y progresión en los resultados obtenidos. Los técnicos pueden solicitar esta información a entrenadores o padres/madres para verificar dicho procedimiento, y negarse a darlo es motivo de expulsión del grupo.
- Tener una planificación de entrenamientos orientados a la mejora del rendimiento (si no es con los entrenadores/técnicos Fexme, cabe la necesidad de presentarla al grupo técnico para dar visión de los objetivos y progresos del deportista).
- No presentar ningún indicio de **lesión** previo a las convocatorias a las que ha sido seleccionad@, si es así informar y reposar el tiempo necesario con un seguimiento médico apropiado.

C. PROCESO DE FORMACIÓN DE LA SELECCIÓN

Con vista a las pruebas de carácter nacional (Copas de España y Campeonato de España) se realizará una selección de deportistas dentro de los miembros del grupo de Tecnificación acorde al nivel demostrado en las concentraciones u otras pruebas competitivas relevantes a las que hayan sido convocados.

Existirán un número de plazas específicas por categorías (2 por categoría y género en categoría juvenil y 3 en por categoría y género en absoluta), (Siempre que un deportista sea finalista y se encuentre dentro del 0,50 en ponderación, también será seleccionado), y los deportistas tendrán que ponderar 0,50 del ranking nacional para ser seleccionado para la próxima prueba, no obstante el deportistas de tecnificación que no sea seleccionado para una prueba, podrá acudir a la misma haciéndose cargo de los gastos del viaje e inscripción.

Reparto de plazas por categorías para los eventos nacionales siempre que están posicionados en el 50% del ranking nacional de su categoría:

- SUB 14 FEMENINO – 2 plazas
- SUB 14 MASCULINO – 2 plazas
- SUB 16 FEMENINO – 2 plazas
- SUB 16 MASCULINO – 2 plazas
- SUB 18 FEMENINO – 2 plazas
- SUB 18 MASCULINO – 2 plazas
- ABSOLUTO FEMENINO – 3 plazas
- ABSOLUTO MASCULINO – 3 plazas

TOTAL DE 18 PLAZAS

Para la **primera prueba de la Copa de España** de boulder y dificultad, se usará el ranking del Campeonato de Extremadura 2025, usando el mismo criterio expuesto (para deportistas que ya están dentro del equipo de tecnificación del año en curso).

D. CASOS ESPECIALES:

- Si en una categoría no hay ningún deportista o solo uno, esas plazas no ocupadas se pueden distribuir en el resto del equipo por orden de nivel deportivo demostrado en las concentraciones u otras pruebas deportivas a las que se acuda.
- Si un deportista que se paga el desplazamiento a una competición oficial, obtiene mejor resultado que otro que ha sido seleccionado por el equipo, en el siguiente evento de esa modalidad cambiarán los roles y este será llevado por la selección.
- Si un deportista es finalista (8 mejores) y cumple el baremos de estar en el 0,50 de ponderación, aunque en esa categoría ya están dos deportistas seleccionados por obtener mejores resultados, él también será seleccionado por el equipo.

ADJUNTAMOS ANEXO II DE CRITERIOS DE CONVOCATORIAS

E. BENEFICIOS DEL DEPORTISTA – EQUIPOS FEXME 2025

Al igual que la federación solicita unos criterios y unas condiciones para formar parte de los equipos Fexme, ofrece unas ventajas deportivas a los deportistas que sean seleccionados para formar para el equipo:

- Ofrece una formación en los aspectos de escalada de competición.

- Pertenecía a un grupo activo de formación para el alto rendimiento.
- Participación en pruebas competitivas nacionales, gestionando la organización del evento y ofreciendo una cobertura parcial o total de los gastos de la misma (con los criterios citados en el punto anterior).
- Participación en actividades formativas exclusivas de carácter regional y nacional, facilitando la participación en eventos FEDME.
- Participación en Circuitos de escalada Fexme salvo por causa justificada (justificar causa)
- Preparación para formar parte del equipo de Selección Nacional de Escalada de Competición.
- Facilidades deportivas y federativas.
- Descuentos y promociones en instalaciones con convenio Fexme
- Provisión de equipación oficial del equipo (+800 valorada en más de 600 euros por deportista y temporada)

5. CALENDARIO DE ACTIVIDADES 2025

Acorde a la naturaleza de los objetivos citados anteriormente, se exponen las actividades para la temporada 2025. Este calendario engloba las actividades del grupo de TECNIFICACIÓN-SELECCIÓN:

CALENDARIO DEPORTIVO 2025

- **Concentraciones y Prueba:**
 - Campeonato de Extremadura (Prueba captación para tecnificación)
 - Concentraciones mensuales periódicas (Extremadura) – 8 eventos de rápida organización y gestión (sin pernocta). Rocodromo de Cáceres (Ciudad deportiva). Serán ubicadas en día entre semana en horario de tarde. Se intentará, que el coste de estas pruebas sea cero o lo mínimo posible aprovechando el programa de la residencia de Cáceres.
- **Competiciones nacionales:**
 - 3 Pruebas de Copa de España de Escalada Deportiva Absoluta y Juvenil.
 - 3 Pruebas de Copa de España de Boulder y velocidad Absoluta y Juvenil
 - Campeonato de España Dificultad
 - Campeonato de España Boulder y Velocidad.

TOTAL: 8 competiciones nacionales, 1 competición regional y 8 concentraciones.

Estas propuestas estarán sujetas a la salida de las fechas definitivas del calendario FEDME de escalada 2025. En el momento que sean oficiales se adaptará dicha propuesta y se elaborará la definitiva.

RESUMEN ACTIVIDADES 2025					
TECNIFICACIÓN - SELECCIÓN EXTREMEÑA DE ESCALADA DE COMPETICIÓN					
Nº	FECHA	LUGAR	GRUPOS	CONTENIDO	CUANTÍA
1	Febrero	Centro nacional tecnificación deportiva (Cáceres)	TECNIFICACIÓN + SELECCIÓN	Prueba Selectiva del Equipo + Campeonato de Extremadura 2025 (Bulder)	79,3 €
2	Marzo	Centro nacional tecnificación deportiva (Cáceres)	TECNIFICACIÓN + SELECCIÓN	Actividad de preparación pre-competitiva	Sin presupuesto
3	Marzo	1ª prueba Copa de España de Boulder y Velocidad	SELECCIÓN	Participación	2.533,65 €
4	Abril	2ª prueba Copa de España de Boulder y Velocidad	SELECCIÓN	Participación	2.533,65 €
5	Mayo	3ª prueba Copa de España de Boulder y Velocidad	SELECCIÓN	Participación	2.533,65 €
6	Junio	Campeonato de España	SELECCIÓN	Participación	2.533,65 €

		Boulder 2025			
7	Septiembre	Centro nacional tecnificación deportiva (Cáceres)	TECNIFICACIÓN + SELECCIÓN	Actividad de preparación competitiva de pre-	Sin presupuesto
8	Septiembre	1ª prueba Copa de España de Escalada deportiva	SELECCIÓN	Participación	2.533,65 €
9	Septiembre	2ª prueba Copa de España de Escalada deportiva	SELECCIÓN	Participación	2.533,65 €
9	Octubre	3ª prueba Copa de España de Escalada deportiva	SELECCIÓN	Participación	2.533,65 €
14	Octubre- Noviembre	Campeonato de España Dificultad 2025	SELECCIÓN	Participación	2.533,65 €

Descripción de las actividades AGRUPADAS POR OBJETIVOS:

ACTIVIDAD Nº	1
---------------------	----------

DENOMINACIÓN	CAMPEONATO DE EXTREMADURA 2025 + PRUEBA CAPTACIÓN DEL EQUIPO TECNIFICACIÓN
Justificación.	Prueba oficial para integrar nuevos deportistas al grupo de tecnificación
Objetivos (cuantificables y evaluables).	Captar a deportistas para el equipo de tecnificación para la formación de los equipos de escalada FEXME 2025. Realizar una prueba oficial para ver el estado de forma de los deportistas.
Contenidos	Evaluación deportiva de los miembros del grupo de

básicos.	tecnificación y selección extremeña																
Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	Campeonato de Extremadura del año en curso (Campeonato de Extremadura de Boulder 2025), donde todos los deportistas interesados podrán participar, y los dos mejores clasificados/as de cada categoría y modalidad (sub14/sub16/sub18/Absoluta) serán seleccionados el equipo de tecnificación de escalada (si son deportistas ya pertenecientes al equipo, contarán igual).																
Técnica/o deportiva/o responsable <i>(indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)</i>	Javier Cano Blázquez Andrés Ramos Sosa Teléfono: 606890236/610372763 Correo electrónico: javi_kano90@hotmail.com andresramossosaandres@gmail.com																
Presupuesto imputable a la subvención	79,3 €																
Programa descripción y de las actividades	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>15:30</td><td>Apertura de la zona de calentamiento y asilamiento</td></tr> <tr> <td>16:00</td><td>Cierre de la Zona de aislamiento Sub-12, Promocional y Paraescalada</td></tr> <tr> <td>16:15</td><td>Inicio de las Finales de Dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada. <i>Formato: Una vía en Tope-Rope a vista.</i></td></tr> <tr> <td>17:15</td><td>Fin de la Final de Dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada – Cierre de la Zona de Aislamiento Sub-16 y Sub-18</td></tr> <tr> <td>17:30</td><td>Inicio de las Finales de Dificultad Sub-16 y Sub-18. <i>Formato: Una vía de primero a vista</i> – Cierre de la Zona de Aislamiento Absoluta.</td></tr> <tr> <td>18:30</td><td>Inicio de la Final de Dificultad Absoluta. <i>Formato: Una vía de primero a vista</i></td></tr> <tr> <td>20:00</td><td>Entrega de Premios del Campeonato</td></tr> <tr> <td></td><td>Sorteo final de obsequios de los colaboradores.</td></tr> </tbody> </table>	15:30	Apertura de la zona de calentamiento y asilamiento	16:00	Cierre de la Zona de aislamiento Sub-12, Promocional y Paraescalada	16:15	Inicio de las Finales de Dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada. <i>Formato: Una vía en Tope-Rope a vista.</i>	17:15	Fin de la Final de Dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada – Cierre de la Zona de Aislamiento Sub-16 y Sub-18	17:30	Inicio de las Finales de Dificultad Sub-16 y Sub-18. <i>Formato: Una vía de primero a vista</i> – Cierre de la Zona de Aislamiento Absoluta.	18:30	Inicio de la Final de Dificultad Absoluta. <i>Formato: Una vía de primero a vista</i>	20:00	Entrega de Premios del Campeonato		Sorteo final de obsequios de los colaboradores.
15:30	Apertura de la zona de calentamiento y asilamiento																
16:00	Cierre de la Zona de aislamiento Sub-12, Promocional y Paraescalada																
16:15	Inicio de las Finales de Dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada. <i>Formato: Una vía en Tope-Rope a vista.</i>																
17:15	Fin de la Final de Dificultad Sub-12, Promocional y Paraescalada – Cierre de la Zona de Aislamiento Sub-16 y Sub-18																
17:30	Inicio de las Finales de Dificultad Sub-16 y Sub-18. <i>Formato: Una vía de primero a vista</i> – Cierre de la Zona de Aislamiento Absoluta.																
18:30	Inicio de la Final de Dificultad Absoluta. <i>Formato: Una vía de primero a vista</i>																
20:00	Entrega de Premios del Campeonato																
	Sorteo final de obsequios de los colaboradores.																
Indicadores de Evaluación. Otros datos de interés.	Ranking de la prueba serán los indicadores evaluativos																

ACTIVIDAD N°	2
---------------------	----------

DENOMINACIÓN	Concentraciones de Entrenamiento y simulacros de competición (Rocódromo Cáceres)
Justificación.	Estas concentraciones las utilizaremos para mantener la motivación de los deportistas a lo largo de la temporada y evaluar su estado de forma periódicamente
Objetivos (cuantificables y evaluables).	• Mantener la motivación de los deportistas a lo largo de la temporada • Evaluar el estado de forma de los deportistas • Trabajar aspectos físicos, técnicos y tácticos en competición
Contenidos básicos.	• Realización de bloques de competición simulando a las competiciones nacionales • Trabajo sobre carencias de tipologías de bloques encontrados en las diferentes pruebas nacionales
Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	Miembros del equipo de tecnificación y selección extremeña
Técnica/o deportiva/o responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Javier Cano Blázquez Andrés Ramos Sosa Teléfono: 606890236/610372763 Correo electrónico: javi_kano90@hotmail.com andresramossosaandres@gmail.com
Presupuesto imputable a la subvención	0€
Programa y descripción de las actividades	El horario será de 16:00-20:00 en el cual se realizará un simulacro de competición por categorías.

Indicadores de Evaluación. Otros datos de interés.	Los resultados de la prueba serán los indicadores evaluativos mas la observación de las carencias de los diferentes deportistas.
---	--

ACTIVIDAD Nº	3-4-5-6
---------------------	----------------

DENOMINACIÓN	Copa de España de Escalada Dificultad (3 pruebas) + Campeonato de España de dificultad
Justificación.	Pruebas de carácter oficial para los miembros de la selección extremeña de escalada
Objetivos (cuantificables y evaluables).	Conseguir que el 60% del equipo logre pasar a las rondas finales, posicionando a todos los deportistas entre los 8 mejores de sus categorías a nivel nacional y que el resto de deportistas se posicionen dentro del 50% de todos los deportistas presentados en su categoría.
Contenidos básicos.	Competir en una prueba de carácter oficial
Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	Existirán un número de plazas específicas por categorías (2 por categoría y género en categoría juvenil y 3 en por categoría y género en absoluta), (Siempre que un deportista sea finalista y se encuentre dentro del 0,50 en ponderación, también será seleccionado), y los deportistas tendrán que ponderar 0,50 del ranking nacional para ser seleccionado para la próxima prueba, no obstante el deportistas de tecnificación que no sea seleccionado para una prueba, podrá acudir a la misma haciéndose cargo de los gastos del viaje e inscripción.
Técnica/o deportiva/o responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Javier Cano Blázquez Andrés Ramos Sosa Teléfono: 606890236/610372763 Correo electrónico: javi_kano90@hotmail.com andresramossosaandres@gmail.com

Presupuesto imputable a la subvención	2.533,65 € (Por cada prueba)
Programa y descripción de las actividades	7:00 Apertura zona de aislamiento 8:00 Cierre zona de aislamiento 8:30. Inicio finales 14:00 Entrega de premios Irá definido por la horario se establece mañana y tarde.
Indicadores de Evaluación. Otros datos de interés.	Los resultados de la prueba serán los indicadores evaluativos más la observación de las carencias de los diferentes deportistas.

ACTIVIDAD Nº	7-8-9-10
---------------------	-----------------

DENOMINACIÓN	Copa de España de Escalada en Boulder (3 pruebas) + Campeonato de España de escalada en boulder
Justificación.	Pruebas de carácter oficial para los miembros de la selección extremeña de escalada
Objetivos (cuantificables y evaluables).	Conseguir que el 60% del equipo logre pasar a las rondas finales, posicionando a todos los deportistas entre los 8 mejores de sus categorías a nivel nacional y que el resto de deportistas se posicionen dentro del 50% de todos los deportistas presentados en su categoría.
Contenidos básicos.	Competir en una prueba de carácter oficial
Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	Existirán un número de plazas específicas por categorías (2 por categoría y género en categoría juvenil y 3 en por categoría y género en absoluta), (Siempre que un deportista sea finalista y se encuentre dentro del 0,50 en ponderación, también será seleccionado), y los deportistas tendrán que ponderar 0,50 del ranking nacional para ser seleccionado para la próxima prueba, no obstante el deportistas de tecnificación que no sea seleccionado para una prueba, podrá acudir a la misma haciéndose cargo de los gastos del viaje e inscripción.

Técnica/o deportiva/o responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Javier Cano Blázquez Andrés Ramos Sosa Teléfono: 606890236/610372763 Correo electrónico: javi_kano90@hotmail.com andresramossosaandres@gmail.com
Presupuesto imputable a la subvención	2.533,65 € (Por cada prueba)
Programa y descripción de las actividades	17:30h Finales 18:30h Entrega premios velocidad Finales bloque absoluta 17:30h Apertura zona aislamiento absoluta 19:00h Inicio finales 21:15h Entrega de premios bloque absoluta drá definido por la io horario se establece e mañana y tarde.
Indicadores de Evaluación. Otros datos de interés.	Los resultados de la prueba serán los indicadores evaluativos más la observación de las carencias de los diferentes deportistas.

ACTIVIDAD Nº	11-12
---------------------	--------------

DENOMINACIÓN	Actividades de preparación pre-competitivas
Justificación.	Realización de simulacros de competición específicos previos a los circuitos nacionales para ver estado de forma deportiva y ultimar detalles previos a la competición.
Objetivos (cuantificables y evaluables).	• Evaluar el estado de forma de los deportistas previo al circuito nacional • Trabajar aspectos físicos, técnicos y tácticos en competición • Ultimar detalles y estrategias competitivas.
Contenidos básicos.	• Realización de bloques de competición simulando a las competiciones nacionales • Trabajo sobre carencias de tipologías de

	bloques encontrados en las diferentes pruebas nacionales
Criterios de selección y exclusión de las/los deportistas.	Asistirán todos los miembros de tecnificación y selección extremeña
Técnica/o deportiva/o responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Javier Cano Blázquez Andrés Ramos Sosa Teléfono: 606890236/610372763 Correo electrónico: javi_kano90@hotmail.com andresramossosaandres@gmail.com
Presupuesto imputable a la subvención	0€
Programa y descripción de las actividades	El horario será de mañana para las clasificatorias y por la tarde rondas finales en el cual se realizará un simulacro de competición por categorías.
Indicadores de Evaluación. Otros datos de interés.	Los resultados de la prueba serán los indicadores evaluativos más la observación de las carencias de los diferentes deportistas.

6. PLANIFICACIÓN, ENTRENAMIENTOS Y CONCENTRACIONES DE PREPARACIÓN

Uno de los aspectos más determinante en la mejora del nivel en la escalada es la correcta planificación de los entrenamientos, siendo lo más individualizado posible y teniendo en cuenta a los deportistas, sus intereses de mejora y sus motivaciones, intentando conseguir un ambiente de crecimiento continuo.

Los datos de los entrenamientos serán elaborados durante la temporada y adaptado a los deportistas.

Los deportistas tendrán que justificar su planificación de entrenamiento con un informe de trayectoria y una planificación anual presentada por su entrenador al grupo de técnico donde tiene que aparecer:

- Nombre del deportista y entrenador
- Objetivos individuales de la temporada
- Días a la semana que realiza entrenamientos
- Gestión aproximada de la temporada (organizada de forma aproximada en meses)
-

Esta información tiene que mostrar que los deportistas están siguiendo una planificación coherente y organizada, gestionada por un profesional con conocimientos en este ámbito y buscando un proyecto de mejora continuada.

7. **PRESUPUESTO PARA 2025 DESGLOSE DE CANTIDADES JUSTIFICADAS**

En referencia a los gastos de temporadas anteriores y a la cantidad de actividades propuesta para la presente temporada ajustamos las cantidades especificadas en las actividades.

GASTOS DE TÉCNICOS – Todos los gastos de personal técnico están incluido en la nómina de los mismos compartida con las actividades de:

- Gestión y desarrollo de las actividades del equipo de Tecnificación – Selección
- Gestión y desarrollo de las Escuela de Escalada Fexme en la ciudad de Cáceres
- Entrenamientos, tecnificación y gestión de los deportistas de la residencia de alto rendimiento Cáceres.

HORAS ANUALES DE TRABAJO:

Número de técnicos: **Dos técnicos**

Estimación de carga horaria laboral por jornada de competición: 12h (2-3 días)

- 36 horas laborales por competición, por 8 eventos anuales; **288 horas anuales**
- Gestión y organización pre y post competición; 3 horas evento con 8 eventos nacionales ; **24 horas anuales**
- Concentraciones y actividades; para cubrir las necesidades previstas de las 8 concentraciones propuestas se estima un tiempo de 6 horas de preparación, más 4 horas de entrenamientos grupal, lo que hace un total de 10 horas por actividad; **80 horas anuales**
- Campeonato de Extremadura, captación y selección de nuevos deportistas (Boulder y dificultad). Se asistirá a ambos Campeonato (8 horas); **16 horas anuales**
- **Horas anuales del proyecto: 418 horas**

Concentraciones y Pruebas:

Nota aclaratoria:

Los presupuestos de cada competición de carácter nacional, es la media obtenida por los gastos generales reales del año 2024, de los cuales se ha sacado una media de desplazamiento, alojamiento e inscripción. Por lo que el gasto de cada prueba fluctúa arriba o abajo en función de la sede en la que se desarrolle la competición.

En cuanto al **desplazamiento** a finales del 2024 se procedió al alquiler de furgonetas para el desplazamiento, asumiendo una parte de alquiler + gasolina la FEXME y un copago por parte de los deportistas, este año el procedimiento será el mismo en cuanto a desplazamiento se refiere.

- **Campeonato de Extremadura 2025**

Ficha informativa de gastos de la actividad. Campeonato de Extremadura 2025 y prueba selectiva tecnificación			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	30
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	140	0,26	36,4 €
	165	0,26	42,9 €
Inscripciones			
Alojamiento			
Manutención			
Técnico			
TOTAL			79,3 €

COPA DE ESPAÑA DE BOULDER – ABSOLUTA Y JUVENIL 2025

Ficha informativa de gastos de la actividad. 1ª Copa de España boulder y velocidad			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Media gasto de desplazamiento 2024		

	543,32		543,32 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	Media 2024	1.240,33 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.533,65 €

Ficha informativa de gastos de la actividad. 2ª Copa de España boulder y velocidad			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Media gasto de desplazamiento 2024		
	543,32		543,32 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	Media 2024	1.240,33 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.533,65 €

Ficha informativa de gastos de la actividad. 3ª Copa de España boulder y velocidad			
---	--	--	--

Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Media gasto de desplazamiento 2024		
	543,32		543,32 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	Media 2024	1.240,33 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.533,65 €

Ficha informativa de gastos de la actividad. Campeonato de España Boulder			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Media gasto de desplazamiento 2024		
	543,32		543,32 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	Media 2024	1.240,33 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.533,65 €

COPA ESPAÑA ESCALADA DEPORTIVA – JUVENIL Y ABSOLUTA 2025

Ficha informativa de gastos de la actividad. 1ª Copa del España dificultad			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Media gasto de desplazamiento 2024		
	543,32		543,32 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	Media 2024	1.240,33 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.533,65 €

Ficha informativa de gastos de la actividad. 2ª Copa del España dificultad			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Media gasto de desplazamiento 2024		
	543,32		543,32 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	Media 2024	1.240,33 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	

	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.533,65 €

Ficha informativa de gastos de la actividad. 3ª Copa del España dificultad			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Media gasto de desplazamiento 2024		
	543,32		543,32 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €
Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	Media 2024	1.240,33 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.533,65 €

Ficha informativa de gastos de la actividad. Campeonato de España Dificultad			
Nº Técnicos	2	Nº Participantes	18
Tipo de gasto	Especificación		Cuantía
Desplazamiento	Media gasto de desplazamiento 2024		
	543,32		543,32 €
Inscripciones	Deportistas	€ x inscripción	
	12	35	420 €
	6	45	270 €

Alojamiento	Deportistas	Coste total	
	18	Media 2024	1.240,33 €
Manutención	Nº Comidas	€ x comida	
	4	15	60 €
Técnico			
TOTAL			2.533,65 €

RESUMEN ACTIVIDADES 2025 TECNIFICACIÓN - SELECCIÓN EXTREMEÑA DE ESCALADA DE COMPETICIÓN					
Nº	FECHA	LUGAR	GRUPOS	CONTENIDO	CUANTÍA
1	Febrero	Centro nacional tecnificación deportiva (Cáceres)	TECNIFICACIÓN + SELECCIÓN	Prueba Selectiva del Equipo + Campeonato de Extremadura 2025 (Bloque)	79,3€
2	Marzo	1ª prueba de Copa de España de Boulder y Velocidad	SELECCIÓN	Participación	2.533,65 €
3	Abril	2ª prueba de Copa de España de Boulder y Velocidad	SELECCIÓN	Participación	2.533,65 €
4	Mayo	3ª prueba de Copa de España de Boulder y Velocidad	SELECCIÓN	Participación	2.533,65 €
5	Junio	Campeonato de España Boulder 2025	SELECCIÓN	Participación	2.533,65 €
6	Septiembre	1ª prueba de Copa de	SELECCIÓN	Participación	2.533,65 €

		España de Escalada deportiva			
7	Octubre	2ª prueba de Copa de España de Escalada deportiva	SELECCIÓN	Participación	2.533,65 €
8	Octubre	3ª prueba de Copa de España de Escalada deportiva	SELECCIÓN	Participación	2.533,65 €
9	Noviembre	Campeonato de España Dificultad 2025	SELECCIÓN	Participación	2.533,65 €

20.348,5€ TOTAL

ANEXOS

ÍNDICE:

RELACIONADOS CON CREACIÓN DEL EQUIPO:

- ANEXO 1: DOCUMENTO DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO CON EL EQUIPO.
- ANEXO 2: MODELO DE CONVOCATORIA PARA COMPETICIONES NACIONALES.
- ANEXO 3: FICHA DE PROTOCOLO DE ACTIVIDAD
- ANEXO 4: RESULTADOS DE COMPETICIONES NACIONALES 2024 Y PONDERACIONES

ANEXO 1:

SOLICITUD DE ACEPTACIÓN Y FORMALIZACIÓN PARA FORMAR PARTE DEL EQUIPO DE **TECNIFICACIÓN DE ESCALADA DE COMPETICIÓN FEXME 2024:**

Yo _____ con DNI _____, como deportista de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada, acepto y formalizo mi plaza en el equipo de Tecnificación de escalada de competición durante la temporada 2025, participando una forma activa en las actividades y representando a la Federación Extremeña en las pruebas que sea convocado.

También doy permiso para publicar fotos donde salga la imagen del presentado durante las actividades FEXME con motivos deportivos.

Para que conste que he leído los criterios de permanencia en el equipo, y aceptando las condiciones y beneficios que la FEXME ofrece, firmo el documento.

1. He leído los criterios de permanencia y los acepto

En _____, a _____ de _____ del 2025

FIRMADO:

ANEXO 2:

EJEMPLO DE CONVOCATORIA

CONVOCATORIA 2º COPA DE ESPAÑA DE DIFICULTAD 2025:

Después de la realización de la 1º Copa de España de DIFICULTAD 2024 y con vista los criterios citados para acudir a la 2º Copa de España de DIFICULTAD 2024 en Vilanova, exponemos los deportistas convocados.

Criterios de convocatoria:

- *Estar posicionado en el ranking nacional en una posición mejor que el 60% de los participantes de la categoría en la que se participa. Ejemplo: Sub18Mas (30 participantes) la posición 18 sería el punto de corte para la convocatoria. Esta información fue elaborada, deliberada y entregada a los padres/madres antes del desarrollo del evento (reunión presencial).*
- *Un máximo de 2 deportistas por categoría y género (criterio que se especifica en el proyecto del grupo 2024). A excepción de categorías donde todos los deportistas tengan un resultado muy significativo, donde podrán ir 3 deportistas por categoría.*
- *Un criterio de los técnicos que se aplicará en situaciones excepcionales.*

Convocatoria 2º Copa de España 2022 – 16, 17 y 18 Septiembre 2024:

Sub 14 femenina (26 participantes) – posición mínima 16º

- **Lucía López (9º)**
- **Vera García (15º)**
- Amanda Becerra (21ª)
- Alba Gutiérrez (26º)

Sub 14 masculina (22 participantes) – posición mínima 13º

- **Carlos Ferreira (5º)**
- **Iker García (6º)**
- **Gonzalo Escudero (7º)**
- Amets Reyes

Sub16 femenina (22 participantes) – posición mínima 13º

- María Santos (16º)
- Maite Vila (18ª)

Sub16 Masculino (34 participantes) – posición mínima 20º

- **Yago Real (3º)**
- **Lucas Pérez (7º)**
- Aarón Cisneros (13º)
- Luis Gaviro (30º)

Sub 18 femenino: (11 participantes) – posición mínima 7º

- **Andrea Rodríguez (4ª)**
- **Vera Briongos (7ª)**

Sub18 Masculino: (20 participantes) – posición mínima 13º

- **Jorge Veiga (6º)**
- **Juan Carlos González (13º)**

Sub20 masculina: (12 participantes) – posición mínima 7º

- **Javier Paredes**

Absoluta Femenina: (16 participantes) – posición mínima 11º

- **Antía Freitas (5ª)**
- **María Paredes (8ª)**

Absoluta masculina: (12 participantes) – posición mínima 7º

- **Javier Cano (3º)**
- David López (12º)

Los deportistas convocados se encuentran en **letra negrita**.

Los deportistas que no están incluidos en la convocatoria y quieran ir a la prueba, podrán hacerlo pero la organización de los desplazamientos y el alojamiento estarán realizados a nivel personal.

Los gastos de inscripción correrán a cargo de la federación siempre que el/la deportista lo transmita en el momento de la consulta. Si la inscripción se realiza y después el/la deportista no va a la prueba, tendrá que abonar dicho costa a la federación.

ANEXO 3

FICHA DE PROTOCOLO DE ACTIVIDAD

FICHA INFORMATIVA DE ACTIVIDAD:		 FEXME FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE MONTAÑA Y ESCALADA
TECNIFICACIÓN Y SELECCIÓN EXTREMEÑA		
TIPO DE ACTIVIDAD:	DENOMINACIÓN:	TÉCNICO RESPONSABLE
CONCENTRACIÓN	CONCENTRACIÓN DE ENTRENAMIENTO - ESCALADA MADRID (SPUTNIK)	JAVIER CANO BLÁZQUEZ ANDRÉS RAMOS SOSA
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		
CONCENTRACIÓN DE ENTRENAMIENTO - TECNIFICACIÓN Día 19 MARZO 2021 - OBJETIVO: Preparación de competiciones nacionales. Generar un ranking por categorías para la participación en pruebas nacionales. Simulación de competición en Boulder y escalada Deportiva. Entrenamiento específico de competición. Convivencia grupal. - CONTENIDOS: Simulación competición de boulder y dificultad. Boulder (ronda de 10-20 bloques, 1h). Dificultad (ronda de 4-6 vías en formato competición, 3 h). - HORARIOS: 10:00 a 14:00 - 16:00 a 19:00 (después)		
DEPORTISTAS ASISTENTES	FECHA Y DURACIÓN:	NIVEL DE DIFICULTAD DE LA SALIDA
26 deportistas	Sábado (19 Marzo) - 10:00 a 19:00	Bajo
LUGAR DE DESARROLLO	INSTALACIONES A UTILIZAR	PUNTO DE ENCUENTRO Y HORA
Madrid (Las Rozas)	Sovtek Climbing Center (Las Rozas)	08:45 - Puerta de la instalación
MATERIAL DEPORTIVO NECESARIO INDIVIDUAL		MATERIAL COLECTIVO POR CORDADAS
- Anillo, pien de gato, casco, magnesio, equipación individual - Mascanta, magnesio líquido		Gel-gri y cuerda (por pareja)
CONOCIMIENTOS QUE DEBEIS TENER		CONSIGNAS DE SEGURIDAD
Asegurar de forma correcta.		Hay que cumplir los protocolos de seguridad de la instalación, así como los correspondientes derivados de la pandemia
TÉCNICOS RESPONSABLES: Javier Cano Blázquez Andrés Ramos Sosa		

EN CASO DE SER MENOR DE EDAD, DEBES TRAER ESTE DOCUMENTO FIRMADO POR EL PADRE, MADRE O TUTOR DEL DEPORTISTA:

EN DE 2021. FIRMADO:

Se remite, adjunto al Plan Extremadura de Seguridad en los deportes de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada, el Libro de las normas UICP 188001-2000 de Normas técnicas para las instalaciones de los deportes.

ANEXO 4:

RESULTADOS DE COMPETICIONES NACIONALES 2024 Y PONDERACIONES

(Tabla excell)

[illegible]

4. RESUMEN ECONÓMICO

PROGRAMA	PRESUPUESTO
PROGRAMA DE COMPETICIONES Y EVENTOS	5.222 €
PROGRAMA DE DETECCIÓN DE TALENTOS EN ESCALADA	7.383 €
PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN Y SELECCIÓN	20.348,5 €
COORDINACIÓN DEL ÁREA	1.200 €
TOTAL	34.153,5



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA

Área de seguridad

Área de seguridad de la Fexme

Proyecto de Área 2025

Responsable: Juan Manuel Jiménez Sánchez

Sumario

I. Introducción.....	3
II. Programa de seguridad FEXME.....	4
Justificación.....	4
Objetivos	4
III. Proyectos:	5
Revisión de los protocolos de gestión del riesgo en los distintos programas Fexme y publicación de una plataforma web	5
Jornadas de seguridad y prevención en Actividades en la naturaleza con menores de edad	5
Revisión del estado de los DESA y formación en los distintos circuitos: Plasencia, Badajoz, Cáceres	6
Formación de la totalidad de los técnicos Fexme en RCP y DEA.....	7
Jornadas de formación en primeros auxilios en el medio natural para federados, técnicos y asociados a la Fexme	8
Congreso / Jornadas de seguridad en montaña / Simulacro de rescate	8
Charlas de seguridad, seguros y licencias federativas:	9
Presupuesto final del área:	10

I. Introducción

Dentro de los posibles percances y accidentes en el medio natural, el 95% son evitables con una adecuada **planificación y previsión** de los peligros y posibles fuentes de daño. Dicha revisión previa está destinada a identificar todas las posibles causas de daño de los participantes, diferenciando las evitables y evaluando las inevitables, y a poder anticipar las actuaciones en caso de sufrir un incidente o lesión.

Aún así, el riesgo cero en actividades en la naturaleza no existe y la seguridad en montaña pretende la imposibilidad de accidente por causas previsibles y en ningún caso de gravedad. Una vez tomadas todas las medidas posibles de prevención y planificación, estamos ante un **riesgo residual** que hemos de evaluar y decidir y es tolerable o nos impide la realización de la actividad. De ser estimado como tolerable, y garantizar la ausencia de consecuencias graves o extremas en caso de accidente, lo consideraremos como **riesgo asumido**.

Los niveles de riesgo vienen dados por dos factores: la **probabilidad** de que suceda un accidente y la **gravedad** de las consecuencias del mismo en caso de producirse. Ninguno de los dos factores puede exceder un valor de consideración, si la probabilidad de accidente es mayor que poco probable el riesgo NO es asumible, si las consecuencias de cualquier accidente es fallecimiento o lesiones irreversibles, por poca que sea su probabilidad, NO es asumible. El cálculo de los dos factores siempre se realizará una vez que se asegure la imposibilidad de accidente por causas previsibles (en ningún caso de gravedad).

II. Programa de seguridad FEXME

Justificación

El proyecto previsto para el 2025 intentará desarrollar sinergias, por un lado, entre las distintas áreas y , por otro, entre todos los posibles niveles de federativos, intentando conectar en la prevención, la planificación y la seguridad a todas las personas federadas independientemente de si están integradas en planes de tecnificación, en clubes, en asociaciones, en selecciones deportivas o meramente como participantes de un ocio activo dentro de las modalidades de deportes de montaña.

La revisión de algunas de las medidas implementadas en mayor o menor medida y el desarrollo de planes de prevención serán los protagonistas del plan de actuación para 2025.

Comentar que cualquier propuesta formativa del presente proyecto puede ser llevado a cabo en colaboración y bajo la supervisión de la Escuela Extremeña de Montaña dentro del área de Formación, con la que al menos se establecerá una relación de coordinación al entenderla como un elemento indispensable de la FEXME.

Objetivos

- Llevar a cabo la actualización de los diferentes protocolos de las distintas áreas y la redacción del Protocolo de seguridad de la Fexme.
- Dotar a los federados de conocimientos básicos en primeros auxilios, protocolos básicos ante un accidente y conocimientos y capacidades de gestión del riesgo.
- Afianzar prácticas preventivas en las actividades en el medio natural.
- Aportar herramientas para el cumplimiento de la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia.

Para cumplir tales objetivos, abarcando la mayor cantidad de población vinculada a la Fexme, como acciones formativas se proponen:

III. Proyectos:

Revisión de los protocolos de gestión del riesgo en los distintos programas Fexme y publicación de una plataforma web

Para optimizar dicha labor se proponen unas jornadas virtuales para profundizar en su uso y mejorarlos. Fruto de la experiencia este año, se procederá al desarrollo de un sistema online de identificación digital y confirmación de la asistencia y aceptación de las condiciones en dichas actividades, tanto para los deportistas mayores de edad como para los tutores legales de los menores de edad implicados.

La propuesta es combinar el envío a una lista de difusión de correo electrónico con la identificación, confirmación de la recepción y aceptación de las condiciones a través de una plataforma tipo formulario.

Jornadas de seguridad y prevención en Actividades en la naturaleza con menores de edad

Se plantea una formación destinada a los técnicos federativos y el personal de los clubes de la Comunidad Autónoma que trabajen con menores de edad en la segunda quincena de febrero.

Se intentará homologar vía petición a la Administración como la formación obligatoria demandada dentro del marco legal de la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia.

Se impartiría en al menos tres sedes en una única jornada (mañana y tarde), con los contenidos básicos de:

- Marco legal vigente y documentación obligatoria.
- Características físicas, psicológicas y sociales de la población infantil y juvenil. Adaptaciones en su práctica deportiva
- Mecanismos de prevención y detección de fuentes de daño.
- Primeros auxilios en población infantil y juvenil.

- Prevención y planificación de actividades de montaña y en la naturaleza con menores de edad.

Presupuesto:

Jornada de formación: dirección y docencia 200 € por cada jornada, más el desplazamiento correspondiente (máximo de 50 € en dos desplazamientos fuera de Cáceres): 700 € (se prevé la posible autofinanciación mediante el pago de una cuota por inscripción de los asistentes de 20 €).

Plazas ofertadas: grupo mínimo de 5 personas.

Todos los técnicos federativos que trabajen con menores deberán asistir a la formación. De no llegar al número mínimo de asistentes se planteará la posibilidad de no llevar a cabo una o dos de las formaciones.

➤ **Presupuesto 700 euros**

Revisión del estado de los DESA y formación en los distintos circuitos: Plasencia, Badajoz, Cáceres

Se plantean tres jornadas en **enero de 2022** posible para llegar al mayor número de técnicos posible, relacionadas con los tres circuitos con los que se relacionarán (escalada, senderismo y carreras por montaña) y en tres localidades y fechas distintas. A esto se sumará una formación por videoconferencia para quienes no puedan asistir a las presenciales.

Se llevarán a cabo en los dos primeros meses del año.

Se tratarán protocolos de intervención y activación de los agentes de intervención y rescate, de comunicación interna en actividades, de soporte básico vital y del uso específico de los DESA en las actividades tratados.

Presupuesto: Jornada de formación: 100 € por jornada y técnico, más el desplazamiento correspondiente (máximo de 50 € en dos desplazamiento), un total de 3 jornadas : 400 €.

Se ofertará la participación en dichas jornadas a federados y no federados de Extremadura, posibilitando la cofinanciación mediante un pago de 15€ por asistente.

➤ **Presupuesto 400 euros**

Formación de la totalidad de los técnicos Fexme en RCP y DEA

Con acciones formativas localizadas en la sede federativa o instalaciones similares que no comporten un gasto extra a la actividad. Su principal objetivo sería la adquisición del título oficial de **“Soporte Vital Básico y Desfibrilación Externa Automática”**, garantizando la correcta actuación de todos los responsables oficiales de la Fexme en cualquier actividad organizada o supervisada por la misma.

Para la validez del mismo es preciso una duración mínima de 4,5 horas y una relación profesor/alumno máxima de 1/8, que serían programados en horario de tarde y fines de semana para facilitar la asistencia de todos los técnicos y delegados.

Contemplando un número aproximado de 48 técnicos y delegados de las distintas áreas, se ejecutaría en un total de 6 jornadas repartidas entre Cáceres y Badajoz (priorizando Cáceres para reducir el gasto federativo). De ser necesario se podrían duplicar dichas formaciones con la presencia de un segundo formador titulado.

Presupuesto:

Jornada de formación: 150 € por cada técnico y jornada, un total de 3 jornadas para ofrecer las 4,5 horas por grupo de 8 personas: 450 €.

40 Titulaciones oficiales Esvap: 1000 €

Total presupuesto máximo: 1290 € (sin contar gastos asociados al kilometraje en caso de impartir cursos en otras localidades).

Incidir en que la formación oficial está destinada exclusivamente a técnicos de la Fexme, la oferta a la población desde las entidades empresariales suele estar en 70 € por alumno. Se plantea el uso de posibles remanentes económicos de los cursos de primeros auxilios y de seguridad en asumir los gastos derivados de esta formación.

Autofinanciada y en colaboración con la Escuela Extremeña de Montaña

Jornadas de formación en primeros auxilios en el medio natural para federados, técnicos y asociados a la Fexme

Consciente de la adecuada formación de la población en general en tales conocimientos, se propone reeditar los planes de formación en primeros auxilios realizados durante 2019 y 2020.

Las instalaciones a utilizar utilizadas volvería a ser de carácter público y se ofertarían varias sedes, ofertando la formación básica de 15 horas que se impartió en el presente año para la equiparación.

La formación sería autofinanciada con las inscripciones de los alumnos, quienes cubriendo una cuota simbólica de 20€ asumirían los gastos totales del curso para un grupo mínimo de 15 asistentes.

La gratificación de los técnicos responsables sería equiparada a los de las distintas áreas, 150€ por jornada.

Autofinanciada y en colaboración con la Escuela Extremeña de Montaña

Congreso / Jornadas de seguridad en montaña / Simulacro de rescate

Se plantea la realización de un congreso en 2025 con los siguientes objetivos:

- Divulgar prácticas de seguridad en las actividades en la naturaleza.
- Ofrecer un punto en común dentro de Extremadura para la divulgación y la formación dentro de las actividades al aire libre.
- Propiciar la publicación de las innovaciones e investigaciones llevadas a cabo por los técnicos y los deportistas de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada.
- Actualizar la información sobre prácticas deportivas y seguridad.

Se incentivará la participación de todos los técnicos y miembros de la FEXME interesados.

Estimación de gasto: Desplazamientos y compensación a docentes principales (3 ponentes) según convenio educación: 150€x3. Más material accesorio (mantas térmicas, material de primeros auxilios y rescate) 150€.

➤ **Presupuesto 600 euros**

Charlas de seguridad, seguros y licencias federativas:

Se propone para 2025 la realización de una serie de charlas explicativas sobre los beneficios de la licencia federativa y de las coberturas de los seguros federativos.

Se incluirán contenidos relacionados con la planificación de las actividades en la naturaleza y los requisitos documentales para su realización.

Están previstas 5 charlas a realizar en distintos puntos de la comunidad autónoma contando con la colaboración de clubes que anteriormente ya ha mostrado interés.

Se contemplan 4 desplazamientos (máximo de 50 €) y una compensación de 50 € por charla.

➤ **Presupuesto 450 euros**



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA

Área de seguridad

Presupuesto final del área: $600+450+400+700= 2150\text{€}$



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de
Cáceres"
10005 CÁCERES / G-10047355
: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA

PROYECTO ÁREA FORMACIÓN 2025



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de
Cáceres"
10005 CÁCERES / G-10047355
: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

INDICE

Modelo Escuela Extremeña de Montaña EEM.	3
Descripción Plan específico.....	16
Calendario/Acciones formativas	19
Presupuesto.	27
Anexo I: Plan de Deporte Adaptado.....	30



**Escuela
Extremeña
de Montaña**

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de
Cáceres"
10005 CÁCERES / G-10047355
: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

1. PROYECTO ÁREA FORMACIÓN – EEM “ESCUELA EXTREMEÑA DE MONTAÑA”

1.1. INTRODUCCIÓN

Debido al auge actual de la práctica de actividades desarrolladas en el ámbito de montaña, y al aumento de accidentes en el medio natural, si se realiza un pequeño análisis, puede deducirse que existe una falta de formación. Así mismo, si se observan las ofertas formativas actuales, puede detectarse que la gran mayoría están enfocadas al ámbito laboral o futuro laboral (*técnicos medio natural, tafad...*); escasos son los casos en los que la formación va dirigida hacia el interés particular. Ofertas desde empresas privadas podrían acercarse a las necesidades existentes en formación.

El propósito formativo del proyecto es dar respuesta a la necesidad de una formación especializada, fuera del ámbito laboral, dirigido principalmente a la adquisición de la autonomía en la práctica de las diferentes modalidades de FEXME, contribuyendo a una adquisición de recursos y destrezas que permitan la práctica a los federados de un modo seguro y con toma de conciencia del medio en el que se desarrollen dichas actividades personales.

Para ello se planificará y fomentará el desarrollo de habilidades técnicas de resolución de, aprendizaje cooperativo y desarrollo de aprendizajes concretos. Algo que hasta ahora venía realizándose de mano de clubes, en este momento se pretende ofertar desde la Fexme, tratando de dar una formación de calidad con el respaldo de unos profesionales especializados, con una determinada titulación que otorgue calidad al proceso de enseñanza-aprendizaje. Junto con la titulación, la experiencia en el ámbito revalorizará la oferta formativa.

De forma paralela y debido a la entrada en vigor de la Ley 15/2015, de la Regulación de las profesiones del deporte y el Reglamento que desarrolla dicha ley,

se buscará dar respuesta a las necesidades que esta ley ha generado en el ámbito de los clubes, técnicos y escuelas con la búsqueda de posibles ofertas formativas dentro de los requisitos que establece la ley y su reglamento.

1.2. ANÁLISIS PREVIO

a. Descripción Servicios Formativos Actuales

- Ciclo Formativo Técnico Guía
- TSEAS/TSAF
- Grado Ciencias Deporte
- Certificados de Profesionalidad

Son quienes actualmente ofrecen formación relativa a la práctica de la actividad en la montaña, pero no responden a la necesidad emergente de los federados. Estos servicios ofrecen una formación enfocada al ámbito laboral, pero no hacia una práctica personal y del ocio. Destacar, que en la mayoría de estos servicios no existen unos formadores especializados, aspecto que desde la Escuela Extremeña se pretende cubrir.

b. Características del posible consumidor / a quien va dirigida la formación

- Deportistas Federados
- Deportistas No federados
- Clubes

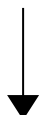
- Quienes muestren interés en adquirir autonomía en la práctica deportiva
- Quienes reclamen una progresión y/o perfeccionamiento
- Quienes busquen una formación específica



Formación no laboral / No reglada

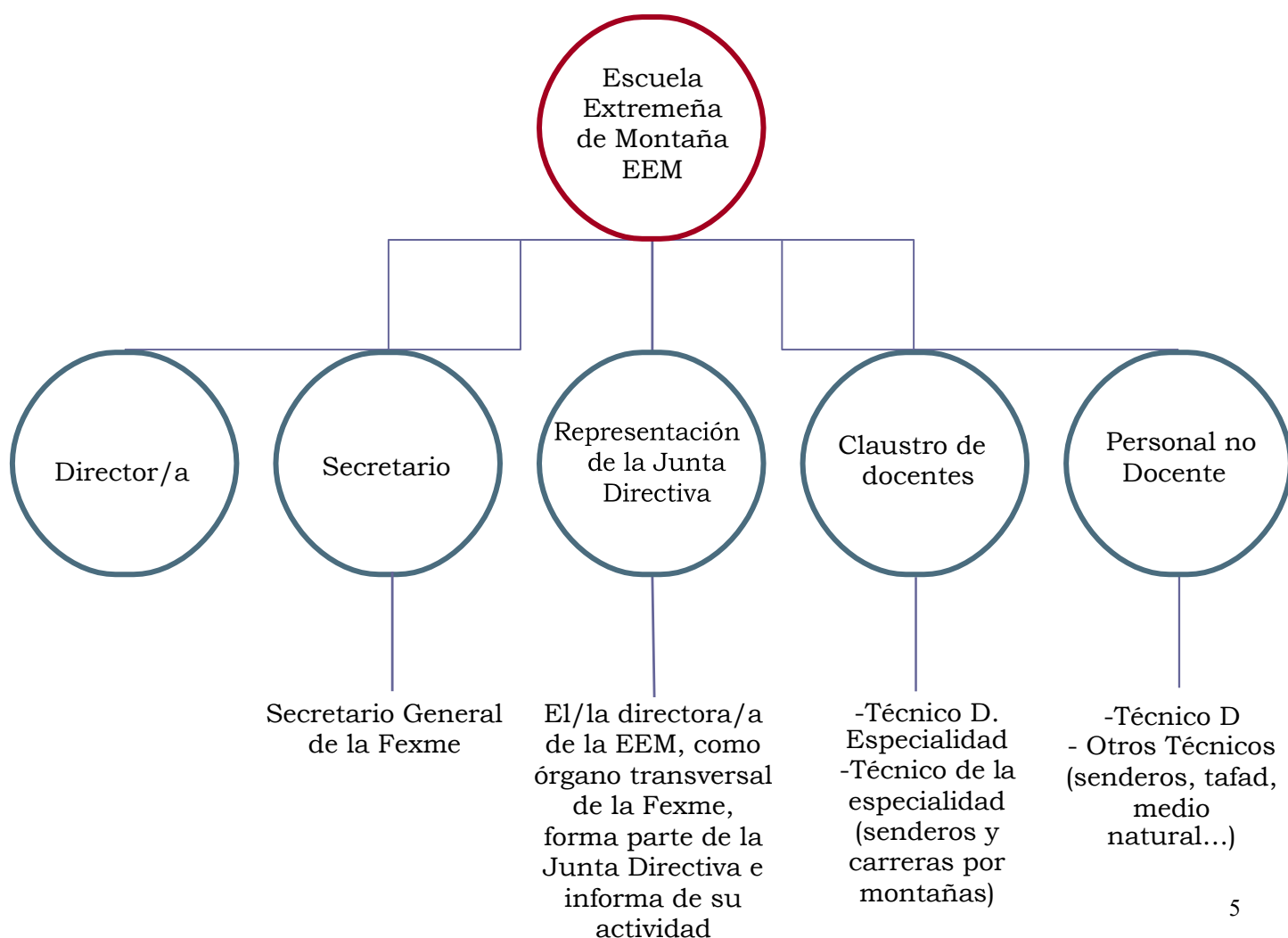
- Monitores de Escuelas
- Técnicos Fexme/Clubes
- Dinamizad. Deportivos

- Cubrir la demanda formativa que ha creado la Ley 15/2015 y su Reglamento de desarrollo
- Favorecer la Formación continua de nuestros/as Técnicos/as



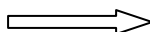
Formación Federativa / Enseñanzas Deportivas en Régimen Especial (TD)

1.3. ORGANIGRAMA



Figuras Equipo técnico

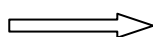
- Director: Técnico Experto en Formación Deportiva y Formación Pedagógica



- Elección técnicos docentes
- Elección No docentes
- Elaboración directrices de la escuela en coordinación con junta directiva y claustro docente
- Coordinación formación y supervisión
- Elaboración de Programas Formativos junto con los responsables de área o la persona que éste determine
- Elaboración Formación Federativa junto con los responsables de área o la persona que éste determine

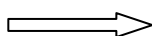
- Secretario: Control monetario y funciones de secretaría
- Representación en Junta Directiva: El/la directora/a de la FEM, como órgano transversal de la Fexme, forma parte de la Junta Directiva e informa puntualmente de su actividad

- Claustro docente



- Impartir la formación
- Elaboración de Programas Formativos junto con el/la directora/a
- Elaboración Formación Federativa junto con el/la directora/a

- Formadores no docentes



- Cumplir ratio necesario parte práctica cursos

1.4. FASES

a. Coordinación previa

- Detección de Necesidades Formativas
 - Federados
 - Clubes
 - Técnicos
 - Motores Deportivos
- Elaboración Plan Específico
- Elaboración de Programaciones
- Planificación aprendizajes
- Difusión de acciones formativas
- Búsqueda de Recursos Humanos y Materiales

b. Desarrollo

- Intervención técnicos
 - Facilitar el conocimiento técnico para la organización curso.
 - Desarrollo Cursos
- Coordinación y supervisión de la formación
- Puesta en común de Cursos en la Junta Directiva
- Coordinación con la Escuela Española de Alta Montaña y otras Escuelas Autonomicas
- Evaluación continua plan especifico

c. Final

- Recopilación de datos del curso por parte del director
- Fase evaluativa
- Puesta en común
 - Evaluación Plan General
 - Evaluación Plan Especifico

1.5. FINALIDAD FORMATIVA

- Actividades interdisciplinares de la formación en la autonomía de las diferentes modalidades englobadas en la FEXME (barrancos, carreras por montaña, escalada, alpinismo...). Dirigida principalmente a federados.
- Captación de posibles federados con la formación para deportistas.
- Una formación con principios y valores:
 - Atención específica dando respuesta a las necesidades
 - Igualdad de posibilidades de formación: Federados / no Federados; mujer; discapacidad...
- Enseñar para la autonomía y adquisición de estrategias de resolución de problemas y criterios de seguridad.
- Dar respuesta a posibles demandas derivadas de la Ley 15/2015 Regulación de las profesiones del Deporte y de su Reglamento de desarrollo

1.6. OBJETIVOS

a. Objetivos Generales

- Ampliar los servicios que se le presta al deportista federado/a
- Promover la práctica de nuestras modalidades deportivas
- Favorecer activamente la práctica deportiva segura entre nuestros/as federados/as
- Captación de nuevos miembros federados a través de la puesta en valor de nuestros servicios como federación deportiva.
- Dar respuesta a necesidades formativas de nuestros/as deportistas, clubes y técnicos/as
- Ofertar una formación que cuente con la calidad y profesionalidad como

señas de identidad

- Intentar paliar la situación en la que nos sitúa la Ley 15/2015 Regulación profesiones del deporte y su Reglamento de desarrollo.

b. Objetivos específicos

- Adquisición de nuevos conocimientos o ampliación de los ya adquiridos
- Alcanzar una autonomía en la práctica de la modalidad de un modo SEGURO
- Relacionarse con otras personas para una puesta en práctica de las actividades
- Conocer normas de comportamiento en la montaña
- Obtener recursos de resolución de problemas
- Formar de manera personal, específica y progresiva.
- Reducir los riesgos en la práctica de la modalidad.
- Transmitir los valores tradicionales de la montaña:
 - Conocimientos del entorno.
 - El respeto al medio ambiente y los animales.
 - Compañerismo y trabajo en equipo.
 - Respeto a todas las personas sean cuales sean sus características, procedencia u orientación sexual.

En definitiva, **desarrollar estrategias metodológicas para una formación que favorezca una práctica deportiva autónoma y segura como proceso continuo y permanente.**

1.7. METODOLOGIA

Diversas son las tendencias metodológicas que podrán observarse en nuestra escuela de montaña. Su apuesta será por una metodología flexible, segura y desde

la base, buscando la creación de unos pilares formativos con el respaldo de un equipo docente cualificado, cooperativo y multidisciplinar dirigido por una figura con perspectiva pedagógica y global.

En cuanto a la metodología del plan específico, se busca el desarrollo dinámico de los contenidos, optando por un aprendizaje significativo, donde las partes expositivas irán acompañadas de praxis, una metodología transitoria en la que no solo se busquen aprendizajes permanentes, sino que estos sean evolutivos y estén en constante actualización.

El proceso enseñanza-aprendizaje será flexible y concreto, con unos objetivos bien marcados en base a los cuales se elaborarán unos contenidos y se establecerá una metodología de aprendizaje.

1.8. ACTUACIONES

Las actuaciones englobadas dentro del Plan General son las siguientes:

- Planificación anual
- Desarrollo de los cursos de formación
- Elaboración memorias
- Colaboración con IES y entidades formativas: posibilidad de acoger alumnado en prácticas (nunca suplantarán a monitores contratados) ya sea para el desarrollo de los cursos, como para otro ámbito de colaboración con la Fexme, en función de las futuras competencias de la titulación en cuestión.
- Asistencia, desarrollo de jornadas
- Dar solución a la nueva situación con la que se encuentran los clubes,

escuelas y técnicos de la Fexme debido a la entrada en vigor de la Ley 15/2005 de la Regulación de las profesiones del deporte y su Reglamento de desarrollo.

- Se harán contrastes con miembros del DG Deportes y con otras escuelas para ver cómo adaptar la nueva situación.
- Conseguir colaboración o convenio con centros de formación privado para impartir las Enseñanzas Deportivas en Régimen Especial (Técnicos Deportivos).
- Asistencia a reuniones de Directores de Escuelas que la FEDME organiza. Con ello se pretende alcanzar el objetivo principal: unificar los mínimos de los cursos bajo un sello de calidad. La consecución de este objetivo, conlleva también el trabajo de otros transversales: recomendaciones sobre material (anexos), seguridad, intercambio de información, desarrollo de ideas... De las reuniones de directores que la Fedme organiza, se adquiere conocimiento sobre el funcionamiento de otras escuelas, orientaciones sobre cómo manejar las acciones, ideas para desarrollar...Son encuentros enriquecedores.
- Colaboración permanente con la EEAM con el objetivo de:
 - Implantar cursos con el sello de calidad de la EEAM
 - Buscar su homologación para la formación dirigida a técnicos y árbitros/jueces
 - Ofrecer posibilidad a los docentes de tarifas reducidas en formación de la EEAM.

1.9. DESTINATARIOS

- Clubes
- Deportistas Federados
- Deportistas No federados (con diferentes tarifas)
- Monitores de Escuelas Municipales

- Motores deportivos de Extremadura
- Técnicos/Entrenadores de FEXME y Clubes

1.10. EQUIPO TÉCNICO

En rasgos generales, las competencias principales dentro de la EEM serán las siguientes:

- **Director/a:**

- Elaboración del proyecto anual de la Escuela Extremeña de Montaña.
- Asesoramiento y la atención de consultas de deportistas, técnicos y clubes
- Elaboración de directrices de la escuela en coordinación con junta directiva y claustro docente.
- Recoger las necesidades formativas de las áreas y darles una solución.
- Elaboración de Programas Formativos junto con los/as responsables de área o la persona que éste/a determine.
- Elaboración de Formación Federativa junto con los/as responsables de área o la persona que éste/a determine.
- Dirección de las acciones de formación dirigidas a deportistas y de las formaciones federativas:
 - Elaboración de la publicidad e información de las acciones
 - Gestión de inscripciones
 - Gestión económica de los cursos
 - Comunicaciones previas al curso
 - Selección de formadores bajo criterio didáctico
 - Coordinación de la formación y su supervisión

- Búsqueda de recursos humanos y materiales para el desarrollo de los cursos
- Evaluación del grado de satisfacción del alumnado
- Expedición de certificados del curso
- Coordinación y gestión económica de las formaciones homologadas por la Escuela Española de Alta Montaña que requieran un perfil específico para la dirección de éstas.
 - Elaboración de la documentación para solicitar la homologación a la EEAM
 - Elaboración de la publicidad e información de las acciones
 - Gestión de inscripciones
 - Gestión económica de los cursos
 - Comunicaciones previas al curso
 - Selección de formadores bajo criterio didáctico
 - Coordinación de la formación y su supervisión
 - Búsqueda de recursos humanos y materiales para el desarrollo de los cursos
 - Evaluación del grado de satisfacción del alumnado
 - Expedición de certificados del curso
- Gestión de la plataforma formativa Moodle de la Escuela Extremeña de Montaña.
- Gestión económica, contabilidad y facturación de la Escuela Extremeña de Montaña.
- Pertenencia al Consejo Nacional de Escuelas y la participación en el mismo.
- Información a la junta directiva.

- **Secretario:** control monetario y funciones de secretaría.

- **Representación en Junta Directiva:** El/la directora/a de la EEM, como órgano transversal de la Fexme, forma parte de la Junta Directiva e informa y busca aprobación puntualmente para su actividad

- **Cuerpo docente:**

- Para los cursos de las áreas de escalada, senderismo, alpinismo y barrancos:
 - TD2/3 Escalada, TD2 Media Montaña, TD2 Barrancos, TD2/3 Alta Montaña
 - Experiencia demostrable en la especialidad
- Para los cursos de las áreas de carreras por montaña y senderos:
 - Titulación "Técnico de senderos", Guía por Itinerarios de Baja y Media Montaña y/o "Juez o Entrenador de carreras por montaña".
 - Experiencia demostrable en la especialidad
- Formación en primeros auxilios:
 - Titulados en enfermería, medicina o instructor/a de RCP.

- **Formadores no docentes:**

Para completar las ratios de seguridad cuando la formación lo requiera, se podrá contar con otros TD de la especialidad o con personal con la siguiente titulación: Título Federativo, Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Técnicos de Grado Medio o Superior de Actividades Físicas o Deportivas, Certificado de Profesionalidad, otros Técnicos Deportivos en Montaña, Técnico de Senderos; en función del área de desarrollo del curso y los contenidos que se desarrollen.

1.11. TEMPORALIZACION

- El Plan Específico de Formación y su programación anual se aprobará por la Junta Directiva para posteriormente buscar el refrendo de la Asamblea.
- La carga en horas de cada curso vendrá determinada por el nivel de competencia de cada acción.
- Este apartado podrá modificarse en coordinación director-técnico formador o responsable de área.
- Las acciones formativas fuera de calendario, tendrán su propia temporalización, especificada en función de dicha acción.

1.12. EVALUACION

Existirá una evaluación final de satisfacción para cada curso que permitirá una evaluación continua del Plan General de Actuación.

- En cada curso existirá una evaluación concreta de la calidad a través de un cuestionario de satisfacción.
- Para esta evaluación de la formación se realizará una recopilación de información por parte del director que podrá exponerse a la junta directiva.
- La evaluación permitirá valorar la evolución de la calidad de los cursos, el cumplimiento de los objetivos y si pueden volver a repetirse o dar continuación a los siguientes grados de niveles de competencia.

2. DESCRIPCIÓN DEL PLAN ESPECÍFICO

Los cursos seguirán las directrices del plan general y se dividirá en áreas. Estas son algunas de las propuestas, que siempre pueden ser modificadas, ampliadas o reducidas en función de las necesidades u otras propuestas de cada área y en coordinación con el director.

2.1. CATÁLOGO GENÉRICO DE CURSOS

Cursos genéricos cuyo listado puede modificarse en función de las peticiones de las áreas, necesidades vistas por el área de formación, intereses de federados o necesidades surgidas durante el desarrollo del año.

- Área de Carreras por Montaña:
 - Mejora del Rendimiento en Corredores X Montaña
 - Arbitro de Carrera por Montaña (Homologado EEAM)
 - Monitor/Entrenador de Carreras por Montaña
- Área de Senderismo
 - Manejo GPS y orientación
 - Técnico senderos (Homologado EEAM)
 - Mantenimiento de Senderos
- Área de Escalada
 - Escalada Nivel 0 – Iniciación a la Escalada Deportiva



**Escuela
Extremeña
de Montaña**

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de
Cáceres"
10005 CÁCERES / G-10047355
: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

- Escalada Nivel I – Escalada en Vías Equipadas de un solo largo
 - Escalada Nivel II – Escalada en Vías Equipadas de varios largos
 - Escalada Nivel III – Escalada en Vías Semiequipadas de uno o varios largos
 - Escalada Nivel IV – Escalada en Vías de Autoprotección
 - Autorrescate en Roca
 - Arbitro de Escalada (Homologado EEAM)
 - Equipador Autonómico de Competición
 - Equipador de zonas de escalada en el medio natural
 - Monitor de Escalada con Deportista en Edad Escolar

- Área de Barrancos
 - Descenso de barrancos Iniciación
 - Descenso de barrancos Medio
 - Descenso de barrancos Avanzado
 - Autorrescate en Barrancos
 - Descenso de Barrancos con Caudales Altos

- Área de Alpinismo
 - Alpinismo Nivel 0
 - Alpinismo Nivel 1
 - Alpinismo Nivel 2
 - Escalada en Hielo

- Área de Seguridad
 - Primeros Auxilios
 - Curso Avanzado de Seguridad en Actividades al Aire Libre
- Área de Deporte Escolar
 - Árbitro/Asegurador JUDEX

2.2. TARIFAS

- Tarifas alumnos
 - Curso: Entre 60-200€/persona. Se especificará en función del tipo de curso, especialidad y ratio alumno/docente; así como carácter de la acción formativa (jornada, master class...)
 - Monográfico: 25€ - 75€: en función de la especialidad de la jornada específica y de la ratio alumno/docente.
 - Descuento Federados FEXME: 30% - 35%. Con ello se pretende favorecer la captación de nuevos federados.
- Tarifas formadores

Las cuantías están basadas en el cuadro de tarifas que la EEAM utiliza para sus cursos, son las que se han estado aplicando en los último cuatro años en consenso con la Junta Directiva.

- Retribución*: 155€/día con dieta incluida o 20€/hora dependiendo de la

naturaleza de la acción formativa.

*+21% de IVA en el caso de que el técnico emita factura.

- Desplazamiento: 0,26€/km (máximo 90€ basado en el Google Maps)
- Dieta: Máximo 15€ por persona y pernocta (justificados con ticket) para actividades en las que no haya posibilidad de alojarse y/o comer en establecimientos hosteleros.

- Gratificación director:

El compromiso con todas las funciones que el punto 1.10 de este proyecto establece para el/la directora/a de la Escuela Extremeña de Montaña y el desarrollo de las actuaciones recogidas en el apartado 3, conlleva una implicación personal, de tiempo y esfuerzo que ha ido aumentando cada año a medida que la Escuela ha ido creciendo. Desde las 3 acciones de formación que se llevaron a cabo en 2019 cuando comenzamos hasta las 31 de diferente naturaleza programadas para 2024 junto con las nuevas actuaciones incluidas en proyecto, hacen que la gestión de la Escuela exija cada vez más dedicación, convirtiéndose una jornada a tiempo parcial que te exige estar siempre conectado y disponible.

Por todo lo anterior, se propone establecer una jornada laboral de 10 horas semanales para el cumplimiento de manera óptima de todas las funciones que este proyecto establece para el/la directora de la Escuela y el desarrollo de todas las actuaciones recogidas en su apartado 3.

Propuesta de gratificación:

- Jornada: 10 horas/semana, total de 44 horas/mes.
- Gratificación: 500€ brutos/mes, al que habría que descontar la retención por IRPF.

3. ACTUACIONES A DESARROLLAR

3.1. FORMACIÓN DIRIGIDA A DEPORTISTAS

a) Alpinismo

ALPINISMO NIVEL 0 (2 Ediciones)	
Tipo	Monográfico
Fecha	Por determinar
Objetivo	Iniciarse a la práctica del alpinismo conociendo las técnicas de progresión con crampones y piolets y autodetención
Tarifa	50€ federados / 75€ no federados
Técnico	T. Deportivo Alta Montaña a determinar por el Área
Alumnado	Ratio 1/8, mínimo 6 personas

ALPINISMO NIVEL 1	
Tipo	Curso
Fecha	Por determinar
Objetivo	Realizar con autonomía y seguridad ascensiones en alta montaña por itinerarios de dificultad baja a moderada, en nieve y sobre pequeños resaltes de hielo/roca (50º - III+)
Tarifa	125€ federados / 170€ no federados
Técnico	T. Deportivo Alta Montaña a determinar por el área
Alumnado	Ratio 1/4, mínimo 4 personas

ALPINISMO NIVEL 2	
Tipo	Curso
Fecha	Por determinar
Objetivo	Realizar con autonomía y seguridad ascensiones en alta montaña por terreno variado (roca/nieve/hielo) de dificultad media (corredores – palas de nieve/hielo (60º/70º - IV)
Tarifa	125€ federados / 170€ no federados
Técnico	T. Deportivo Alta Montaña a determinar por el área
Alumnado	Ratio 1/4, mínimo 4 personas

	ESCALADA EN HIELO
Tipo	Curso
Fecha	Por determinar
Objetivo	Realizar con autonomía y seguridad ascensiones de cascadas de hielo y/o palas de nieve/hielo de inclinación igual o superior a los 70º.
Tarifa	125€ federados / 170€ no federados
Técnico	T. Deportivo Alta Montaña a determinar por el área
Alumnado	Ratio 1/4, mínimo 4 personas

b) Escalada

	ESCALADA NIVEL 0 (Cuatro Ediciones)
Tipo	Monográfico
Fecha	Abril y Octubre
Objetivo	Conocer y practicar el deporte de la escalada en roca e interactuar con sus materiales básicos.
Tarifa	45€ federados / 65€ no federados
Técnico	T. Deportivo Escalada a determinar por el Área
Alumnado	Ratio 1/6, mínimo 4 personas

	ESCALADA NIVEL 1 (Dos Ediciones)
Tipo	Curso
Fecha	Abril y Octubre
Objetivo	Adquirir los conocimientos básicos y técnicas de seguridad adecuadas para la práctica de la escalada deportiva.
Tarifa	95€ federados / 130€ no federados
Técnico	T. Deportivo Escalada a determinar por el Área
Alumnado	Ratio 1/6, mínimo 4 personas

	Jornada Tutorizada de Escalada (cuatro ediciones)
Tipo	Jornada
Fecha	Mayo y Noviembre
Objetivo	La consolidación de la autonomía en escaladores/as que ya tengan experiencia escalando de primero o asistido a la formación en Escalada de Nivel 1.
Tarifa	35€ federados / 60€ no federados
Técnico	T. Deportivo Escalada a determinar por el Área
Alumnado	Ratio 1/6, mínimo 5 personas

	ESCALADA CLÁSICA NIVEL 1
Tipo	Curso
Fecha	Junio
Objetivo	Adquirir los conocimientos básicos y técnicas de seguridad adecuadas la para la práctica de la escalada deportiva.
Tarifa	125€ federados / 170€ no federados
Técnico	T. Deportivo Escalada a determinar por el Área
Alumnado	Ratio 1/4, mínimo 4 personas

	ESCALADA CLÁSICA NIVEL 2
Tipo	Curso
Fecha	Junio
Objetivo	Dotar al alumnado de los conocimientos necesarios para la progresión en vías de escalada desequipadas de varios largos de manera autónoma y segura.
Tarifa	125€ federados / 170€ no federados
Técnico	T. Deportivo Escalada/Alta Montaña a determinar por el área
Alumnado	Ratio 1/4, mínimo 4 personas

c) Descenso de Barrancos

PROGRESIÓN EN BARRANCOS CON CAUDALES ALTOS	
Tipo	Curso
Fecha	Febrero/Marzo (en función de los caudales)
Objetivo	Conocer y practicar técnicas de aguas vivas y progresión en este tipo de barrancos
Tarifa	120€ federados / 160€ no federados
Técnico	T. Deportivo de Barrancos a determinar por el Área
Alumnado	Ratio 1/4, mínimo 4 personas

AUTORRESCATE EN BARRANCOS	
Tipo	Curso
Fecha	Septiembre
Objetivo	Trabajar técnicas de autorrescate y llevarlas a la práctica en situaciones Simuladas
Tarifa	120€ federados / 160€ no federados
Técnico	T. Deportivo de Barrancos a determinar por el Área
Alumnado	Ratio 1/4, mínimo 4 personas

DESCENSO DE BARRANCOS INICIACIÓN	
Tipo	Curso
Fecha	Mayo
Objetivo	Descender barrancos de dificultad moderada con autonomía y seguridad. Progresión en barrancos sin movimientos de agua peligrosos.
Tarifa	95€ federados / 135€ no federados
Técnico	T. Deportivo de Barrancos a determinar por el Área
Alumnado	Ratio 1/6, mínimo 5 personas

	DESCENSO DE BARRANCOS MEDIO
Tipo	Curso
Fecha	Junio
Objetivo	Descender barrancos de dificultad medio – alta con autonomía y seguridad. Progresión por barrancos con rápeles y agua.
Tarifa	95€ federados / 135€ no federados
Técnico	T. Deportivo de Barrancos a determinar por el Área
Alumnado	Ratio 1/6, mínimo 5 personas

d) Senderismo

	ORIENTACIÓN Y USO DE GPS
Tipo	Curso
Fechas	Octubre
Objetivo	Adquirir las destrezas básicas para ser capaz de navegar por el medio natural con la ayuda de mapa, brújula y un correcto uso del GPS
Tarifa	65€ federados / 85€ no federados
Técnico	A determinar por el Área
Alumnado	Ratio 1/10, mínimo 8 personas

	ASPECTOS GENERALES PARA ORGANIZAR UNA RUTA DE SENDERISMO
Tipo	Curso
Fechas	Por definir
Objetivo	Adquirir los conocimientos que todo organizador de una ruta de senderismo deber tener para que ésta se desarrolle de una manera segura y satisfactoria para el usuario.
Tarifa	25€ federados / 50€ no federados
Técnico	A determinar por el Área
Alumnado	25 plazas, mínimo 20 plazas

3.2. FORMACIÓN HOMOLOGADA POR LA ESCUELA ESPAÑOLA DE ALTA MONTAÑA

a) Árbitro Carreras por Montaña

- Modalidad: Mixta
- Fechas: a consensuar con el responsable del área
- Tarifa: a consensuar con el responsable del área
- Técnicos: a consensuar con el responsable del área
- Alumnado: mínimo para cubrir gastos según la tarifa establecida para la inscripción del curso

b) Equipador Autonomico de Competición

- Modalidad: Mixta
- Fechas: a consensuar con el responsable del área
- Tarifa: a consensuar con el responsable del área
- Técnicos: a consensuar con el responsable del área
- Alumnado: mínimo para cubrir gastos según la tarifa establecida para la inscripción del curso

c) Árbitro Escalada Deportiva

- Modalidad: Mixta
- Fechas: a consensuar con el responsable del área
- Tarifa: a consensuar con el responsable del área
- Técnicos: a consensuar con el responsable del área
- Alumnado: mínimo para cubrir gastos según la tarifa establecida para la inscripción del curso

3.3. FORMACIÓN FEDERATIVA

a) Monitor/Entrenador de Carreras por Montaña

- Modalidad: Presencial
- Fechas: a consensuar con el responsable del área
- Tarifa: a consensuar con el responsable del área
- Técnicos: a consensuar con el responsable del área
- Alumnado: mínimo para cubrir gastos según la tarifa establecida para la inscripción del curso

b) Equipador de Zonas de Escalada en el Medio Natural

- Modalidad: Presencial
- Fechas: a consensuar con el responsable del área
- Tarifa: a consensuar con el responsable del área
- Técnicos: a consensuar con el responsable del área
- Alumnado: mínimo para cubrir gastos según la tarifa establecida para la inscripción del curso

3.4. ASESORAMIENTO Y GUÍADO A LOS TÉCNICOS Y CLUBES EN LOS PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE COMPETENCIAS

Cuando entró en vigor la Ley 15/2015 de Ordenación de la Profesiones del Deporte en Extremadura en el año 2015 y su Reglamento de desarrollo en el año 2019, muchos de los responsables de actividades de nuestros clubes, que prestaban este servicio de manera voluntaria con el único objetivo de promocionar nuestras especialidades deportivas, quedaron incapacitados para seguir ejerciendo



**Escuela
Extremeña
de Montaña**

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de
Cáceres"
10005 CÁCERES / G-10047355
: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

esta labor hasta haber obtenido una habilitación temporal para el desempeño de las funciones que venían ejerciendo hasta ese momento.

A lo largo del año 2020, desde la Escuela Extremeña de Montaña de la FEXME, se les fue guiando para la obtención de estas habilitaciones temporales por cinco años y se les facilitó la formación en Primero Auxilios que el procedimiento exigía para poder optar a ésta, quedando habilitados gran parte de ellos y en situación de legalidad para seguir ejerciendo esa labor voluntaria dentro de sus respectivos clubes.

Pero durante este año 2022 surge una nueva opción para legalizar, esta vez de manera permanente, la labor de gran parte de los responsables de actividades de nuestros clubes, se publica la Orden de 27 de julio por la que se convoca de forma permanente el procedimiento abierto para la evaluación y acreditación de competencias profesionales (PEAC) adquiridas a través de la experiencia laboral o de vías no formales de formación en la Comunidad Autónoma de Extremadura, lo que supone una transformación importante en su funcionamiento, al pasar de un sistema de convocatorias periódicas a un procedimiento abierto de forma permanente que permite que los interesados puedan solicitar la admisión en él en cualquier momento y para todas las unidades de competencia que se ofertan en la formación profesional de nuestra CCAA. Los Procedimientos de Evaluación y Acreditación de Competencias Profesionales (PEAC), permiten obtener una acreditación oficial a aquellas personas que tienen experiencia laboral demostrable, o que han recibido formación no formal (formación que no tiene reconocimiento oficial y que está directamente relacionada con la cualificación profesional que se desea acreditar).

VENTAJAS DEL PROCEDIMIENTO ABIERTO Y PERMANENTE

- Estará abierto para TODAS las Unidades de Competencia incluidas en los títulos de Formación Profesional y Certificados de Profesionalidad ofertados en la Comunidad Autónoma de Extremadura, que integran cualificaciones profesionales de interés para la población trabajadora de Extremadura.
- El período de inscripción estará abierto permanentemente.
- Estos procedimientos facilitan la acreditación de la población en el momento que nos interese, y/o se cumplan los requisitos de acceso.

Por todo ello, desde la Escuela Extremeña de Montaña, queremos ejercer esa labor de guiado y asesoramiento a nuestros/as técnicos/as, clubes y federados/as en general para que sigan con esta labor de promoción de nuestras especialidades deportivas que tan importantes son para nuestra federación.

3.5. REPRESENTACION DE LA FEXME EN LA COMUNICACIÓN CON SCOUTS EXTREMADURA

La Escuela Extremeña de Montaña asumirá, junto con el Área de Infancia y Juventud, la representación de la FEXME en las conversaciones con la entidad Scouts de Extremadura, haciendo cumplir el convenio que ambas entidades suscribieron en 2021, generando sinergias entre ambas entidades y creando un clima aportación mutua.

Desde la Escuela se escucharán las necesidades de la Asociación Scouts de Extremadura, éstas serán comunicadas a la Junta Directiva de la FEXME y serán atendidas con su aprobación.

3.6. ACTUALIZACIÓN DEL CUERPO DE DOCENTES DE LA ESCUELA EXTREMEÑA DE MONTAÑA

Atendiendo a la demanda transmitida por varios/as deportistas federados/as FEXME con cualificación para poder ejercer cómo docentes en las formaciones ofertadas, desde la Escuela Extremeña de Montaña se propone realizar una convocatoria pública para actualizar el Cuerpo de Docentes en el que cada profesional pueda optar en igualdad de condiciones a impartir las formaciones organizadas por ésta.

Todos/as los/as Federados/as FEXME con la cualificación necesaria podrán solicitar su inclusión en éste relleno el modelo elaborado para tal fin y enviándolo junto con un Curriculum Vitae a la dirección de correo electrónico de la Escuela. Una vez recibida estas solicitudes, se irán incorporando a una base de datos con todos los perfiles profesionales, desde donde se seleccionarán los/as docentes para cada acción formativa ofertada por la Escuela haciendo una valoración de cada uno de los siguientes criterios:

- Titulación/es
- Experiencia
- Capacitación docente

Además, tras la valoración de su currículum, los/as docentes que finalmente se incorporen a esta base de datos, quedarán encuadrados/as en alguna de las áreas establecidas según la naturaleza de la formación para la que estén capacitados:

- Formaciones para deportistas y Federativas:
 - Escalada: requisito mínimo TD o TD Superior en Escalada

- Alpinismo: requisito mínimo TD o TD Superior en Alta Montaña
- Barrancos: requisito mínimo TD en Descenso de Barrancos
- Media Montaña y Senderismo: requisito mínimo TD en Media Montaña o Certificado de Profesionalidad de Guía por Itinerarios de Baja y Media Montaña
- Carreras por Montaña: requisito mínimo Monitor/a o Entrenador/a de Carreras por Montaña o Ldo. o Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Marcha Nórdica: requisito mínimo Entrenador/a de Marcha Nórdica.
- Formaciones homologadas por la EEAM:
 - Técnico/a de Senderos FEDME
 - Árbitros/as de Escalada, Barrancos, Marcha Nórdica, Carreras por Montaña o Esquí de Montaña.
 - Equipador/a de Competición de Escalada Deportiva.
 - Asegurador/a de Competición de Escalada Deportiva.
 - Trazador/a de Competición de Esquí de Montaña
- Primeros Auxilios: Titulados/as en enfermería, medicina o instructor/a de RCP.
- Otras formaciones

4. PRESUPUESTO

4.1. PRESUPUESTO FORMACIÓN PARA DEPORTISTAS

	Formación Deportistas	Tipo	Fecha	Docente	Desplaz (Max.)	Dieta	Gastos	Ingreso Mínimo	Balance
1	Alpinismo Nivel 0 (1ª edición)	1 Jornada	enero	187,55 €	90,00 €	15,00 €	292,55 €	300,00 €	7,45 €
2	Alpinismo Nivel 0 (2ª edición)	1 Jornada	enero	181,50 €	90,00 €	15,00 €	292,55 €	300,00 €	7,45 €
3	Alpinismo Nivel 1	2 Jornadas	marzo	375,10 €	90,00 €	38,50 €	503,60 €	500,00 €	- 3,60 €
4	Alpinismo Nivel 2	2 Jornadas	marzo	375,10 €	90,00 €	38,50 €	503,60 €	500,00 €	- 3,60 €
5	Escalada en Hielo	2 Jornadas	febrero	375,10 €	90,00 €	38,50 €	503,60 €	500,00 €	- 3,60 €
6	Escalada Nivel 0 (1º Edición)	1 Jornada	abril	155,00 €	50,00 €	- €	205,00 €	200,00 €	- 5 €
7	Escalada Nivel 0 (2º Edición)	1 Jornada	abril	155,00 €	50,00 €	- €	205,00 €	200,00 €	- 5 €
8	Escalada Nivel 0 (3º Edición)	1 Jornada	octubre	155,00 €	50,00 €	- €	205,00 €	200,00 €	- 5 €
9	Escalada Nivel 0 (4º Edición)	1 Jornada	octubre	155,00 €	50,00 €	- €	205,00 €	200,00 €	- 5 €
10	Escalada Nivel 1 (1ª Edición)	2 Jornadas	mayo	310,00 €	60,00 €	- €	370,00 €	380,00 €	10 €
11	Escalada Nivel 1 (2ª Edición)	2 Jornadas	noviembre	310,00 €	60,00 €	- €	370,00 €	380,00 €	10 €
12	Escalada Clásica Nivel 1	2 Jornadas	mayo	375,10 €	90,00 €	42,00 €	507,10 €	500,00 €	- 7,10 €
13	Escalada Clásica Nivel 2	2 Jornadas	mayo	375,10 €	90,00 €	42,00 €	507,10 €	500,00 €	- 7,10 €
14	Barrancos con Caudales Altos	2 Jornadas	marzo	375,10 €	60,00 €		435,10 €	500,00 €	64,90 €
15	Barrancos Nivel Iniciación	2 Jornadas	mayo	375,10 €	60,00 €		435,10 €	450,00 €	14,90 €
16	Barrancos Nivel Medio	2 Jornadas	junio	375,10 €	60,00 €		435,10 €	450,00 €	14,90 €
17	Autorrescate Barrancos	2 Jornadas	julio	375,10 €	60,00 €		435,10 €	500,00 €	64,90 €
18	Orientación y Uso del GPS	2 Jornadas	noviembre	375,10 €	- €		375,10 €	390,00 €	- 3,00 €
19	Aspectos generales para la org. de rutas	2 Jornadas		310,00 €	75,00 €		385,00 €	385,00 €	€
TOTAL							7.167,00 €	7.318,50 €	151,50 €

4.2. PRESUPUESTO FORMACIÓN HOMOLOGADA POR LA ESCUELA ESPAÑOLA DE ALTA MONTAÑA

	FORMACIÓN HOMOLOGADA EEAM	Tipo	Fecha	Dirección	G. Técnicos	G. Desplaz. (Máx)	Ingreso Mín.	Presupuesto
1	Arbitro Escalada (Homologado EEAM)	Curso Online - Presencial				A determinar		Autofinanciado
2	Arbitro Carreras por Montaña (Homologado EEAM)	Curso Online - Presencial				A determinar		Autofinanciado
							TOTAL	00,00 €

4.3. PRESUPUESTO FORMACIÓN FEDERATIVA

	FORMACIÓN FEDERATIVA	Tipo	Fecha	Dirección	G. Técnicos	G. Desplaz. (Máx)	Ingreso Mín.	Presupuesto
1	Monitor/Entrenador de Carreras x Montaña	Curso				A determinar		Autofinanciado
2	Monitor/Entrenador de Marcha Nórdica	Curso				A determinar		Autofinanciado
3	Equipador de Rocódromo FEXME	Curso				A determinar		Autofinanciado
4	Árbitro/Asegurador JUDEX	Curso		0,00€	310,00€	90€	0,00€	400,00€
							TOTAL	400,00 €

4.4. ACTUACIONES EXTRA

	Actuaciones Extra	Tipo	G. Técnicos	G. Desplaz./Dieta	Gastos	Ingresos
1	Jornadas Escala con Nostr@s	Jornada	120,00 €	85,00 €	205,00 €	225,00 €
2	Jornadas Escala con Nostr@s	Jornada	120,00 €	85,00 €	205,00 €	225,00 €
3	Jornadas Escala con Nostr@s	Jornada	120,00 €	85,00 €	205,00 €	225,00 €
4	Jornadas Escala con Nostr@s	Jornada	120,00 €	85,00 €	205,00 €	225,00 €
TOTAL					820,00 €	900,00 €

4.5. PRESUPUESTO GENERAL

	ESCUELA EXTREMEÑA DE MONTAÑA	Gastos	Ingresos Mínimos	
1	Formación Deportistas	7.167,00 €	7.318,50 €	151,50 €
2	Formación Homologada EEAM	0	0	- €
3	Formación Federativa	400	0	400,00 €
4	Deporte Adaptado	240	0	- 210,00 €
5	Actividades Extra	820	900	80 €
6	Gratificación Dirección	6000	0	- 6.000,00 €
7	Desplaz. Consejo Escuelas - 1ª Jornada	130,68	0	- 130,68 €
TOTAL		14588,86	8355	- 6.509,18 €

ANEXO I. PLAN DE DEPORTE ADAPTADO

1. Introducción

Desde hace varios años la FEXME se fijó como objetivo fomentar el deporte adaptado en todas sus modalidades deportivas. Para ello, se puso en marcha el programa Tecnificación en Paraescalada en el año 2010, iniciándolo con un equipo que comenzó a competir a nivel nacional e internacional, obteniendo muy buenos resultados. En el año 2012 comenzó el programa de Tecnificación en Alpinismo Adaptado, realizando actividades alpinísticas que culminaron con la ascensión al Mt. Toubkal, la cima más alta del norte de África.

Desde ese momento se ha fomentado la participación de deportistas con discapacidad en las modalidades deportivas de la Federación. A pesar de ello, la participación de estos deportistas es menor de lo deseado en la FEXME y desde la Escuela Extremeña de Montaña queremos aportar nuestro granito de arena para que, a través de la formación de nuestros/as técnicos/as, esta aumente.

2. Objetivo

Fomentar la participación de deportistas con discapacidad en nuestras modalidades deportivas y el aumento de la oferta de actividades inclusivas a través de la formación de los/as técnicos/as y responsables de actividad de clubes.

3. Actuaciones

Formación en Piloto de Joëlette

- Destinatarios: Técnicos/as, Responsables de Actividades de Clubes FEXME u otros colectivos que trabajen con este perfil de usuario.
- Duración: Monográfico de una jornada

- Localización: Por determinar
- Fecha: Por determinar
- Docentes: Técnico/a con experiencia en el manejo de este material
- Inscripción: 25€
- Presupuesto:
 - Docente: 155€ + Desplazamiento (Max. 90€)
 - Material: se solicita a El Anillo su cesión gratuita

Formación en Guiado de Personas con Discapacidad Visual

- Destinatarios: Técnicos/as, Responsables de Actividades de Clubes FEXME u otros colectivos que trabajen con este perfil de usuario.
- Duración: Monográfico de una jornada
- Localización: Por determinar
- Fecha: Por determinar
- Docentes: Técnico/a con experiencia en el manejo del material específico
- Inscripción: 25€
- Presupuesto:
 - Docente: 155€ + Desplazamiento (Max. 90€)
 - Material: se solicita a El Anillo su cesión gratuita

Formación en Marcha Nórdica Adaptada

- Destinatarios: Técnicos/as, Responsables de Actividades de Clubes FEXME u otros colectivos que trabajen con este perfil de usuario.
- Duración: Monográfico de una jornada
- Localización: Por determinar
- Fecha: Por determinar



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de
Cáceres"
10005 CÁCERES / G-10047355
: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

- Docentes: Técnico/a con experiencia en el manejo del material específico.
- Inscripción: 25€
- Presupuesto:
 - Docente: 155€ + Desplazamiento (Max. 90€)
 - Material: área de marcha nórdica

	Formación inclusiva	Tipo	G. Técnicos	G. Desplaz./Dieta	Gastos	Ingresos
1	Marcha nórdica adaptada	Jornada	155,00 €	90,00 €	245,00 €	175,00 €
2	Guiado para disc. visuales	Jornada	155,00 €	90,00 €	245,00 €	175,00 €
3	Piloto de silla Joëlette	Jornada	155,00 €	90,00 €	245,00 €	175,00 €
TOTAL					820,00 €	210,00 €



FEXME

**FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA**

PROYECTO DE JUVENTUD 2025

PROYECTO DEL ÁREA DE INFANCIA Y JUVENTUD PARA EL AÑO 2025

ÁREA DE INFANCIA Y JUVENTUD
FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE MONTAÑA Y ESCALADA
Juventud@fexme.com



PROYECTO ANUAL DE INFANCIA Y JUVENTUD 2025

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	2
1.1. Representación en la Federación Extremeña	3
1.2. Importancia de la juventud en la Federación Extremeña	4
1.3. Líneas de trabajo	4
2. FOMENTO DE ACTIVIDADES JUVENILES DE MONTAÑA: OCIO ALTERNATIVO...	5
2.1. Acciones conjuntas con otras áreas de la FEXME	5
2.2. Deporte universitario	6
2.3. Colaboración con entidades juveniles	7
3. TRANSVERSALIDAD DEL ÁREA	8
4. FORMACIÓN Y PROMOCIÓN DE CUADROS DE GESTIÓN DEPORTIVA	8
5. OTRAS ACTIVIDADES Y TAREAS	9
5.1. Sello de campamentos nacionales	9
5.2. Difusión: redes sociales.....	9



1. INTRODUCCIÓN

La reciente creación del Área de Infancia y Juventud de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada establece una importancia a este sector de la población, dotándola de estructura dentro de la Federación y dándole representatividad y recursos en el trabajo para con la misma. Además, esta proyección sirve como un medio eficaz para ofrecer un ocio alternativo saludable, contrarrestando así los riesgos asociados con el sedentarismo y el uso excesivo de la tecnología. Al brindar oportunidades significativas de participación en deportes de montaña, se cultivan valores fundamentales y se establece una base sólida para el desarrollo integral de los jóvenes, promoviendo una generación comprometida, saludable y consciente de su entorno.

Esta área, aún en proceso de definición y consolidación, recoge a dos poblaciones de suma importancia dentro de la Federación:

Por un lado, la población infantil, constituida por niños y niñas menores de 15 años; las características de este sector de la población lo definen según unas necesidades de protección especiales, que se explicarán a lo largo del documento, por lo que resulta de especial interés.

Por otro lado, la población juvenil, formada por los/as mayores/as de 15 años y menores de 30. Esta población presenta unas características importantes para el desarrollo de los deportes de montaña y el desarrollo federativo.

El área de Infancia y Juventud constituye una base de sustentación a las actividades deportivas, competitivas o sociales que se realizan o se destinan para menores de edad y población joven. Sus objetivos principales son:

- Acercar y visibilizar entre los niños y niñas, adolescentes, familias y actores implicados en el día a día de los menores, los deportes de montaña y la transmisión de sus valores.
- Usar estos deportes como forma de ocio alternativo al ocio mayoritario de la juventud, presentando una alternativa sana y con proyección social.
- Facilitar la práctica deportiva de los mismos y ayudar en el desarrollo deportivo y maduración íntegra como personas, ya sea en la competición como en la parte más social de las disciplinas deportivas de montaña.
- Incrementar el número de practicantes infantiles y juveniles de deportes de montaña, ensanchando y reforzando de esta forma la base y los cimientos del entramado federativo.

Para la consecución de dichos objetivos generales, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Visibilizar la Federación entre los sectores juveniles de la población para dar a conocer sus deportes y proyectos, así como su estructura y repercusión.



- Extender la Federación hacia la captación de jóvenes que practiquen los deportes de montaña, y añadirlos así a la estructura y protección que ofrece la FEXME.
- Fomentar actividades deportivas entre la población juvenil, asegurando así una alternativa de ocio hacia los deportes de montaña.
- Transversalizar el trabajo en las áreas y asumir las necesidades orgánicas de este sector de la población y la legislación que les protege.

1.1. Representación en la Federación Extremeña

A fecha de 26 de Octubre de 2023, la Federación Extremeña de Montaña y Escalada cuenta con 3955 personas federadas, de las cuales **544 personas son menores de 30 años, lo que supone que un 13'7% del total de federados.**

La distribución por género de este porcentaje de personas asociadas jóvenes es la siguiente:

- **327 federados hombres con menos de 30 años de edad.**
- **217 federadas mujeres con menos de 30 años de edad.**

Dentro de esta división, podemos encontrar a la población infantil (menores de 15 años), con la siguiente división:

- **173 federados niños con menos de 15 años** de edad, lo que supone un 4'3% con respecto al total de personas federadas de la FEXME.
- **129 federadas niñas con menos de 15 años** de edad, lo que supone un 3'2%.

Estos datos reflejan la representación joven e infantil dentro de la Federación Extremeña, y acompañan al análisis de la importancia de su representación dentro de los órganos de decisión de la misma. Con estos datos se pueden obtener las siguientes conclusiones:

Aunque no es un porcentaje despreciable, la juventud está lejos de ser la principal fuente de federados/as; sin embargo, debemos velar por cuidar este sector, ya que puede asegurar una continuidad dentro de la FEXME si siguen practicando los deportes de montaña a lo largo de su vida. Este valor no es sólo cuantitativo, sino cualitativo: una persona con proyección en la Federación tiene más posibilidades de creer y aportar en el proyecto de manera proactiva.

Por otro lado, existe un desbalanceo entre hombres y mujeres dentro de este sector, siendo la clasificación menos numerosa las mujeres de entre 15 y 30 años. Esta situación debe remediarse si queremos llegar a objetivos de paridad e igualdad en toda la Federación.

1.2. Importancia de la juventud en la Federación Extremeña

La juventud desempeña un papel crucial en una federación de deportes de montaña, siendo la fuerza impulsora que asegura la continuidad y la vitalidad de estas disciplinas. La participación activa de los jóvenes en actividades deportivas de montaña no solo promueve un estilo de vida saludable y la adopción de hábitos positivos desde temprana edad, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades físicas, mentales y sociales. La montaña proporciona un escenario único para que los jóvenes exploren sus límites, fomentando la superación personal, el trabajo en equipo y el respeto por el medio ambiente.

En esta Federación contamos con numerosos programas destinados a la población joven, desde el fomento a la competición de alto rendimiento, pasando por planes de tecnificación. Esto hace a la FEXME disponer de un ecosistema joven rico y variado, repartido entre los deportes que representa, que está llevando a nuestra federación a los pódiums nacionales y a las montañas más altas. Es necesario dotar de estructura orgánica a estos programas y a la línea de promoción del deporte entre el sector juvenil. A todo esto, hay que sumar las obligaciones legales para con este sector de la población. En junio de 2021 se aprobó la Ley Orgánica 8/2021 que trata sobre la protección de la infancia frente a la violencia. En ella se insta a las federaciones deportivas, entre otras entidades, a disponer de recursos, protocolos e instrucciones para garantizar la defensa de los niños, niñas y adolescentes que participen de las actividades deportivas, tanto en la parte del día a día deportivo como en la convivencia de los deportistas más implicados en la vida federativa.

Se hace necesario por las Federaciones deportivas crear la figura de delegado/a de protección de infancia y adolescentes con el objetivo de generar protocolos de detección de situaciones de violencia hacia los jóvenes y de crear situaciones que faciliten la comunicación y canalicen las posibles denuncias de violencia por parte de los menores. Además, se debe facilitar y potenciar la comunicación no solo con los menores, sino también con progenitores o los tutores legales de los niños y niñas además de sus técnicos, entrenadores, monitores y/o responsables en las actividades.

Bajo este contexto, las líneas de trabajo de esta área deben ir destinadas al cumplimiento de los objetivos generales y específicos, y se presentan en el siguiente apartado.

1.3. Líneas de trabajo

Las líneas de trabajo que se establecen en esta área responden a las necesidades previamente analizadas:

- Por una parte, el **fomento** de actividades juveniles de montaña como oferta de ocio sano al sector juvenil de la población extremeña, creando así, además, una ventana de captación de asociados menores de 30 años.



- Por otra parte, destinar recursos para programas internos de la Federación como personal de apoyo y consulta para el trabajo con jóvenes. La **transversalidad** del área se convertirá en el factor determinante para el apoyo a otras áreas de la FEXME.
- Además, y teniendo en cuenta el irremediable futuro relevo generacional de las estructuras de nuestra Federación, esta área estará también encargada de la **formación** de cuadros de gestión deportiva entre las personas asociadas jóvenes, para que puedan empoderarse dentro del proyecto federativo y asumir responsabilidades de gestión en un futuro.

Estas líneas de trabajo se definen y particularizan en los apartados siguientes, siguiendo siempre el hilo conductor de los objetivos establecidos para el Área.

2. FOMENTO DE ACTIVIDADES JUVENILES DE MONTAÑA: OCIO ALTERNATIVO

2.1. Acciones conjuntas con otras áreas de la FEXME

A lo largo del año 2024, esta área promoverá el desarrollo de distintas actividades de fomento juvenil de los deportes de montaña que engloba la Federación. Estas acciones estarán coordinadas con las Áreas Deportivas correspondientes y también con los Clubes.

El objetivo de estas actividades de fomento es dar a conocer los deportes de montaña a la población juvenil afín (por ejemplo, la juventud que escala en los rocódromos, o que practica el atletismo de pista o por ciudad) con el menor coste económico posible, dando a conocer así la Federación y su desarrollo deportivo.

Estas actividades deberán estar financiadas al 100% por los asistentes, ya que el área no dispone de presupuesto asignado. Se detallan a continuación:

Actividad	Público objetivo	Fecha	Personal necesario	Lugar
Fomento juvenil de la Escalada en Medio Natural	Jóvenes (Federados y no Federados) entre 15 y 30 años que practique habitualmente la escalada en instalaciones deportivas.	Por definir con el Área de Escalada.	Un/a técnico/a por cada 6 participantes (ratio 1/6). Este factor condicionará el coste de la actividad.	Por definir con el Área de Escalada.
Fomento juvenil de Carreras por Montaña	Jóvenes (Federados y no Federados) entre 15 y 30 años que practique habitualmente el atletismo en cualquiera de sus modalidades.	Por Definir con el Área de Carreras por Montaña.	Un/a técnico/a por cada 10 participantes (ratio 1/10). Este factor condicionará el coste de la actividad.	Por Definir con el Área de Carreras por Montaña.



Fomento juvenil de Barranquismo	Jóvenes (Federados y no Federados) entre 15 y 30 años que estén familiarizados con el deporte.	Por definir con el Área de Barrancos.	Un/a técnico/a por cada 6 participantes (ratio 1/6). Este factor condicionará el coste de la actividad.	Por definir con el Área de Barrancos.
Fomento juvenil del Senderismo	Jóvenes (Federados y no Federados) entre 15 y 30 años que estén familiarizados con el deporte.	Por definir con el Área de Senderismo.	Un/a técnico/a por cada 15 participantes (ratio 1/15). Este factor condicionará el coste de la actividad.	Por definir con el Área de Senderismo.
Fomento juvenil del Alpinismo.	Jóvenes (Federados y no Federados) entre 15 y 30 años que estén familiarizados con el deporte.	Por definir con el Área de Alpinismo.	Un/a técnico/a por cada 8 participantes (ratio 1/8). Este factor condicionará el coste de la actividad.	Por definir con el Área de Alpinismo.

2.2. Deporte universitario

Siguiendo las líneas de trabajo marcadas por el área de FEDME Joven de la Federación Nacional, se fomentará las colaboraciones con la Universidad de Extremadura y sus estructuras para el fomento del Deporte Universitario.

Estas acciones podrán definir las relaciones entre la FEXME y la Universidad de Extremadura, además de visibilizar a la organización y crear una estructura nueva para poder obtener personas jóvenes federadas y seguir fomentando actividades deportivas.

Entre las acciones concretas, se fijan las siguientes prioridades:

1. Firma de un acuerdo de colaboración entre la Federación Extremeña de Montaña y Escalada y el servicio de Servicio de Actividad Física y Deporte Universidad de Extremadura (Safyde UEx) para el fomento de actividades deportivas de montaña para la población juvenil universitaria.
2. Comienzo de la explotación del acuerdo enfocándolo en la visibilidad de la FEXME ante la comunidad universitaria.
3. Desarrollo de actividades deportivas de fomento, formación y especialización de deportes de montaña para la comunidad joven universitaria, con técnicos de la Federación y con posibilidad de obtención de recursos económicos.
4. Construir una relación de colaboración con Safyde UEx para aumentar el alcance del acuerdo no sólo para actividades de fomento, sino también con posibilidad de prestar servicios concretos por parte de la FEXME.



2.3. Colaboración con entidades juveniles

Con el fin de abrir la Federación a la población joven de Extremadura para darla a conocer y fomentar la extensión del deporte de montaña, se establece una línea de trabajo muy importante de colaboración con entidades juveniles de la región.

Este trabajo, que se viene desarrollando por el área en el último año, fomentará la comunicación entre la Federación y otras asociaciones, consiguiendo beneficios recíprocos en materia de infancia y juventud. Es necesario seleccionar las entidades donde centrar los acuerdos.

Scouts de Extremadura

Se trabajará en la explotación del Acuerdo de colaboración ya firmado con Scouts de Extremadura (ASDEEx), la asociación juvenil con mayor número de afiliados/as de Extremadura, mediante el trabajo conjunto de esta área y el área de Formación de la FEXME.

Este documento establece las bases de trabajo para con la organización de ASDEEx. Se establecen varios trabajos específicos:

- Acciones formativas bajo demanda por parte de la Escuela Extremeña de Montaña para los monitores y directores de ocio y tiempo libre de ASDEEx.
- Asesoramiento por parte de la Federación en los procedimientos de evaluación y acreditación de competencias profesionales en materia de montaña de la comunidad autónoma de Extremadura, a través del Instituto Extremeño de las Cualificaciones y Acreditaciones (IECA).
- Actividades guiadas específicas.
- Visibilidad de las acciones de la Federación (difusión por parte de ASDEEx de las actividades de la FEXME).
- Posibles subvenciones.
- Posibilidad de implementar una nueva modalidad de tarjeta federativa para Scouts de Extremadura.

Instalaciones deportivas del Instituto de la Juventud de Extremadura

Se trabajará para desarrollar y firmar un acuerdo de colaboración entre la Federación y las instalaciones deportivas del IJEx para el fomento del deporte juvenil. La FEXME se beneficiaría en uso de instalaciones de rocódromo de manera gratuita, así como ganar en visibilidad y repercusión de cara a la Administración y público joven en general.



Esta red de instalaciones deportivas públicas podrá dar servicio a la Federación en función del tamaño, localidad y acuerdos alcanzado, pudiendo albergar eventos JUDEX / PROADES u otros programas.

Además, fomentar la actividad de esas instalaciones por parte de la Federación puede garantizar un aumento de la visibilidad y el impacto de la FEXME.

3. TRANSVERSALIDAD DEL ÁREA

Con el fin de representar, proteger y fomentar el deporte juvenil en la Federación, y dada la naturaleza del área y de la población a la que va dirigida, se podrá prestar apoyo a demás áreas que lo requieran en materia de juventud y gestión de deportistas juveniles.

Podemos definir dos líneas principales:

- Apoyo al proyecto de residencia CNTD para deportistas de alto rendimiento del Área de Escalada. Esta área prestará ayuda a los técnicos que trabajan en el proyecto de tecnificación y alto rendimiento y al responsable de área de escalada para la gestión del proyecto CNTD, así como prestar apoyo a los/as deportistas en los aspectos en los que se necesite. También para la gestión de incidencias o necesidades.
- Eventos y programas de deporte en edad escolar (JUDEX/PROADES). Esta área prestará apoyo a los programas del área de deporte en edad escolar y en la gestión de los eventos.

A parte de estas líneas principales de trabajo, esta área prestará servicio y a apoyo a todos aquellos trabajos que requieran un trato con juventud, mediante la coordinación con el área correspondiente.

4. FORMACIÓN Y PROMOCIÓN DE CUADROS DE GESTIÓN DEPORTIVA

Siguiendo con las directrices y programas marcado por el área homóloga de la Federación Nacional (FEDME Joven), se trabajará para potenciar la representación joven en las tareas y responsabilidades de gestión deportiva de la Federación.

Dado el irremediable futuro de los órganos de decisión de la FEXME, hay que asegurar un relevo generacional con deportistas y asociados/as de la federación en el medio y largo plazo. Esta tarea se centrará en fomentar las actividades desarrolladas por la FEDME en esta línea de trabajo, así como dar seguimiento y asesoramiento a todos/as aquellos/as deportistas que se sientan interesados.

La actividad más representativa de esta línea de trabajo es el Campamento Nacional de Juventud. Este campamento es un lugar de encuentro y formación para la juventud de la federación. En él se realizan ponencias formativas y actividades lúdicas con el fin de incentivar la participación juvenil en la federación. Los



objetivos de este campamento son: mostrar las áreas y trabajos que se realizan en la FEDME, dotar a los jóvenes de conocimientos y ampliar las capacidades de liderazgo y trabajo en equipo y generar un vínculo de colaboración y objetivo común entre la juventud y la FEDME, además de pasar unas jornadas lúdicas y formativas en el medio natural.

También se trabajará para dar apoyo y ayuda a los/as deportistas que ostentan responsabilidades de representación dentro de las áreas.

5. OTRAS ACTIVIDADES Y TAREAS

Además de las tareas con línea estratégica, esta área desarrollará las siguientes tareas de gestión:

5.1. Sello de campamentos nacionales

Con el fin de homologar y aumentar la calidad de los programas y actividades de la FEXME, esta área, en coordinación con las áreas que realizan campamentos juveniles, estará encargada de conseguir la mención Sello de Campamento Nacional a aquellas actividades de campamento que trabajen con juventud e infancia.

Para conseguir esta homologación, el campamento deberá de seguir unos estándares fijados por la Federación Nacional; será tarea de esta área supervisar, asesorar y ayudar a los responsables de campamento para acercarse a dichos requerimientos.

5.2. Difusión: redes sociales

Con el fin de dar difusión y visibilidad a las actividades del área, se creará una cuenta de Instagram donde llevar el seguimiento y subir contenido de las actividades desarrolladas, con otro objetivo fundamental: el de dar a conocer la federación a la juventud de Extremadura, con el fin de conseguir más federados o interesados/as en el deporte de montaña. Esta cuenta será gestionada por el responsable de área.



Proyecto Deportivo

ÁREA DE ALPINISMO 2025



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA

INTRODUCCIÓN:

El alpinismo es la modalidad madre de todas las que componen las federaciones de montaña y escalada. En sí misma, es un conjunto de disciplinas mezcladas que incluyen la escalada en roca, en hielo, el esquí y el montañismo estival e invernal sobre nieve.

Su aprendizaje es lento, costoso y se extiende a lo largo de toda la vida, ya que especializarse en todas las disciplinas es muy difícil y depende, en gran medida, de las condiciones invernales que presente cada año la montaña.



Es labor de los clubes y federaciones velar por la práctica tradicional del alpinismo y transmitir sus valores y enseñanzas a las nuevas generaciones. Aspectos como el respeto al medio ambiente y los elementos que lo componen, seguridad en uno mismo, superación, autoestima, inquietud por conocer y descubrir, iniciativa, etc, están muy presentes en el alpinismo y la exploración

de las montañas desde su nacimiento y a su vez son cualidades personales que hacen de nuestra sociedad más rica y dispuesta a mejorar.

Para poder desarrollar actividades alpinas con garantías de seguridad y de éxito, los deportistas deben de conocer y poner en práctica gran cantidad de conocimientos muy especializados, que tradicionalmente hacía falta una vida para conocerlos y dominarlos, aprendiendo de la experiencia de otros que llevaban más años haciendo montaña.

Desde las Áreas de Alpinismo de las federaciones se trabaja para el fomento del deporte y para garantizar una formación deportiva de calidad en un tiempo menor, de manera que los jóvenes alpinistas tengan los conocimientos básicos para poder hacer actividad autónoma de manera segura con menos años de experiencia. Por ello, nacieron los planes de Tecnificación y todo el entramado que se plasma en este proyecto. Cuyo objetivo principal es un desarrollo seguro del deporte del alpinismo en la región.

Tres líneas de trabajo se perfilan en este proyecto:

1. **LÍNEA DE FOMENTO:** dirigido a dar a conocer y transmitir el deporte del alpinismo a colectivos con menos posibilidad o que tradicionalmente menos practicaban este deporte (Femenino, Discapacidad y Jóvenes). Su objetivo pasa por transmitir aspectos de seguridad y sobre todo por facilitar el acceso de estos colectivos a la modalidad.



2. **LÍNEA DE TECNIFICACIÓN:** dirigido a optimizar y formar a jóvenes federados que realicen actividades destacadas y representen a la FEXME en las actividades nacionales de la disciplina. Esta línea formada por dos grupos: Detección de talentos y

Tecnificación en Alpinismo, deben tener una clara orientación a la mejora y superación, ya que son los grupos de rendimiento por los que apuesta la FEXME en esta modalidad.

3. **LÍNEA DE FORMACIÓN:** que junto con el Área transversal de Formación articulan las demandas de cursos y acciones formativas del área. En este proyecto no se contemplan estas acciones ya que se presentan en el proyecto propio, pero es una de las patas fundamentales del Área de Alpinismo.
4. **LINEA DE DIFUSIÓN:** Como novedad esta temporada se intentará generar un sistema de difusión tanto de las actividades organizadas por el área como la colaboración con Jornadas y Semanas de Montaña que tengan como objetivo divulgar el deporte del Alpinismo entre la población. En este sentido queda pendiente definir cómo se va a proceder en dichos apartados y en qué medida la FEXME puede colaborar. Trabajaremos en ello en los próximos meses para darle forma.



INDICE:

A. OBJETIVOS DEL ÁREA

B. ASPECTOS TRANSVERSALES Y LÍNEAS DE TRABAJO

C. FOMENTO DEL ALPINISMO

D. TECNIFICACIÓN EN ALPINISMO: DTA y PETA

E. RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS.

**F. LÍNEAS GENERALES DE FUNCIONAMIENTO Y
SEGURIDAD DEL ÁREA.**

G. RESUMEN DEL PROYECTO GENERAL DEL ÁREA

A. OBJETIVOS DEL AREA:

1. Fomentar el deporte del alpinismo en la comunidad.

- Realizar encuentros de jóvenes alpinistas, de fomento femenino y actividades de fomento del alpinismo adaptado.
- Realizar una escuela de montaña.
- Dar contenido a la web, información fiable, no solo de actividades de grupo.

2. Elevar el nivel y relevancia del alpinismo en Extremadura.

- Trabajar de manera adecuada y progresiva en los diferentes grupos.

3. Desarrollar la tecnificación deportiva de alpinismo en Extremadura, desde la base hasta el Alto Rendimiento.

- Trabajar la tecnificación deportiva, con una gran base en la pirámide.
- Fomentar la promoción de deportistas de los equipos de formación a los de rango superior, tecnificación.
- Fomentar la participación de los deportistas Extremeños en las pruebas del equipo nacional de Alpinismo.

4. Crear un punto de encuentro y reunión de los jóvenes alpinistas extremeños.

5. Empezar a trabajar con el área de formación en la realización de cursos de alpinismo junto con la Escuela Extremeña de Montaña y Escalada.

5.1 Proponer cursos de reciclaje técnico de alpinismo.

5.2 Proponer cursos para deportistas.

5.3 Proponer cursos de iniciaciones.

B. ASPECTOS TRANSVERSALES Y LÍNEAS DE TRABAJO

1. Trabajar por el desarrollo del Alpinismo femenino en todos los programas así como la integración de deportistas con discapacidad.
2. Generar protocolos y dinámicas de trabajo que mejoren los aspectos de seguridad en las actividades y ayuden a reducir posibles accidentes.
3. Trabajar por una formación deportiva completa en cada uno de los programas que componen el plan anual del área, aportando ideas y trabajando codo a codo con el responsable de formación de la FEXME.
4. Primar la participación de técnicos titulados en las actividades del Área para garantizar el cumplimiento de la Ley de las profesiones del deporte de Extremadura.
5. Dar visibilidad a las actividades de Alpinismo de los deportistas de la FEXME, generando acciones que ayuden a llegar al público en general.

C. FOMENTO DEL ALPINISMO

Esta temporada desde el programa de fomento femenino se pretende dar cobertura a dos líneas estratégicas de la FEXME y el área de alpinismo, buscando el desarrollo de nuestro deporte en múltiples direcciones.

- La primera línea de acciones va dirigida al **colectivo femenino** con tres actividades deportivas encaminadas al alpinismo invernal, alpinismo estival y montañismo. Son actividades vivenciales cuyo principal objetivo es mostrar y fomentar el alpinismo al este colectivo. Se tendrá en cuenta los criterios indicados en el Anexo 1 para las actividades e indicaciones de convocatoria que se exponen en la misma y que complementan o sustituyen los criterios de años pasados.
- La segunda línea de acciones está encaminada a los Jóvenes entre 10 y 16 años mediante un Campamento de Verano de Jóvenes Alpinistas y las actividades de fin de semana. Cuyo principal objetivo es dar a conocer y motivar la práctica del montañismo y el alpinismo estival.

1. FOMENTO FEMENINO

1. OBJETIVOS 2025

- Fomentar el alpinismo en el colectivo femenino
- Formar tanto deportiva como técnicamente a las miembros del grupo durante las jornadas de actividad.
- Dotar a las deportistas de autonomía para realizar actividades de alpinismo de forma continua por su cuenta

2. CARÁCTER DE LAS ACTIVIDADES

Las salidas tendrán un carácter de Jornadas lúdico/formativas y de interacción entre las participantes.

En la presente temporada se planificarán 2 actividades de Fomento del Alpinismo Femenino a ser posibles dirigidas total o parcialmente por deportistas/técnicos femeninos.

Las actividades indicadas en el calendario se publicitarán y convocarán de manera abierta e individual y con las siguientes características:

- Entre 8 y 10 participantes en función de las características de la actividad.
- Se realizará una publicación de cada salida con un plazo de inscripción de 1 mes antes de la actividad.
- La selección de las participantes se realizará acorde al orden de presentación de la inscripción y a los criterios establecidos en la normativa interna que la FEXME tiene al respecto.
 - a. Federadas extremeñas, dándose prioridad a las que no han participado nunca en las actividades de fomento femenino del alpinismo.
 - b. Extremeñas no federadas extremeñas, se reservarán 1 o 2 plazas para estas deportistas.
 - c. Federadas de otras comunidades autónomas
 - d. No federadas de otras comunidades autónomas
- Las actividades incluirán el copago de 25-30€ para cubrir la actividad (comida, desplazamiento o alojamiento)
- Las participantes deben estar federadas, con una cobertura de la actividad que van a realizar y con licencia FEDME o pagar el equivalente para la licencia de uno o varios días que dure la actividad.

- Las participantes deberán ser mayores de edad y asumir mediante documento formado el conocimiento de los objetivos de la salida y su desarrollo previsto.
- En caso de no respetar las decisiones técnicas o crear conflicto en el grupo, una deportista puede ser expulsada de la actividad y vetada para las siguientes.
- Las deportistas deberán aportar su material personal para la actividad, en caso de material técnico que disponga la FEXME, este no será necesario.
- Desde la coordinación de la actividad se velará por el alquiler o préstamo de material técnico específico como piolets o crampones.
- Estas Jornadas estarán dirigidas por los técnicos FEXME necesarios para garantizar la seguridad de la actividad, en la medida de lo posible con titulación adecuada para la actividad que deben dirigir.

3. CARACTERISTICAS DE LA POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDAS

Las JORNADAS DE FOMENTO DEL ALPINISMO FEMENINO, que es como se llamará esta línea de trabajo, ira dirigida al siguiente colectivo:

1. Deportistas federadas extremeñas y no federadas extremeñas
2. Mayores de 18 años
3. Con interés por el deporte del alpinismo
4. Condición física para realizar actividad de montaña de larga duración
5. Deben realizar la inscripción de la actividad en tiempo y forma
6. Aceptar la normativa de la actividad y la dirección técnica de las personas responsables de la actividad.

4. CALENDARIO DE ACTIVIDADES DE FOMENTO FEMENINO

FECHA DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	LUGAR	PLAZAS Y CARACTERÍSTICAS
22 y 23 de Febrero	Iniciación al alpinismo y la escalada en Hielo	Sierra de Béjar	8 plazas Con copago 2 técnicos
7 y 8 de Junio	Escalada Clásica	Galayos	8 plazas Con copago 2 técnicos

JORNADA DE FOMENTO FEMENINO	INICIACIÓN AL ALPINISMO Y LA ESCALADA EN HIELO	SIERRA DE BEJAR
1	22 y 23 DE FEBRERO	
Objetivos: - Inicial en el uso de crampones y piolets - Fomentar las actividades en nieve. - Técnica gestual con piolets y crampones. - Iniciar en la escalada en hielo en polea - Generar un grupo de chicas motivadas por el proyecto Alojamiento en Albergue (Baños de Montemayor). Posibilidad de disponer de material de la FEXME		
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación, 2 técnicos: 520€ Media Pensión: 80€ Desplazamiento : 60€	GASTOS DEPORTISTAS: Alojamiento en el Albergue en Media Pensión: 40€/8pax = 320€	TOTAL GASTOS: 980€ Copago: 30€/participante Coste a FEXME: 740€

JORNADA DE FOMENTO	INICIACIÓN A LA ESCALADA CLASICA	GALAYOS
2	7 Y 8 DE JUNIO	
Objetivos: - Inicial en la escalada clásica por terreno fácil de montaña - Conocer y aprender a usar los materiales necesarios para la escalada clásica - Aprender a rapelar - Realizar actividades tutorizadas por crestas de fácil progresión, de una manera segura. Alojamiento por parte de las deportistas.		
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación, 2 técnicos: 520€ Media Pensión: 80€ Desplazamiento : 120€	GASTOS DEPORTISTAS: Refugio de la Laguna Grande ½ Pensión en refugio: 40€/8pax = 320	TOTAL GASTOS: 1040€ Copago: 30€/participante Coste a FEXME: 800€

2. FOMENTO DE JÓVENES ALPINISTAS

1. OBJETIVOS 2023

- Fomentar el alpinismo entre los más jóvenes (de 9 a 16 años)
- Motivar a los jóvenes con la práctica del montañismo/alpinismo
- Iniciar el trabajo de base pre-DT Alpinismo.

2. CARÁCTER DE LAS ACTIVIDADES

Una de las líneas que este año se plantea al Área a mejorar es el trabajo de base con jóvenes alpinistas. Generar una base se antoja obligatorio para

salvaguardar el futuro de este deporte en la región, por ellos este año se dedicarán más recursos y se generarán más actividades en esta línea.

Las actividades indicadas en el calendario se publicitarán y convocarán de manera abierta e individual y con las siguientes características:

- Entre 8 y 12 participantes
- Se realizará una publicación de cada salida con un plazo de inscripción de 1 mes antes de la actividad.
- La selección de las participantes se realizará acorde al orden de presentación de la inscripción del evento con el siguiente criterio:
 - a. Jóvenes federados extremeños.
 - b. Jóvenes extremeños no federados.
 - c. Federados de otras comunidades autónomas
 - d. No federados de otras comunidades autónomas
 - e. En todos los casos se reservará 50% de las plazas para chicas y el 50% para chicos.
- La actividad requerirá un copago que asumirán los deportistas como cuota del campamento.
- Los participantes deberán tener entre 9 y 16 años.
- Las deportistas deberán aportar su material personal para la actividad, en caso de material técnico que disponga la FEXME, este no será necesario.
- Este campamento estará dirigido por los técnicos FEXME necesarios para garantizar la seguridad de la actividad, en la medida de lo posible con titulación adecuada para la actividad que deben dirigir.
- Se realizarán actividades de orientación, senderismo, rapel, vivac, ascensiones a cimas, iniciación a la escalada en roca, etc..

3. CARACTERISTICAS DE LA POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDAS

1. Edades comprendidas entre los 9 y los 16 años
2. Con interés por el deporte del alpinismo
3. Condición física para realizar actividad de montaña de larga duración
4. Deben realizar la inscripción de la actividad en tiempo y forma
5. Aceptar la normativa de la actividad y la dirección técnica de las personas responsables de la actividad.

4. CALENDARIO DE ACTIVIDADES DE FOMENTO DE JOVENES ALPINISTAS

FECHA DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	LUGAR	PLAZAS Y CARACTERISTICAS
14 y 15 de Junio	Jornadas de Jóvenes Alpinistas	Hoyamoros	8 plazas Con copago 2 técnicos
Del 11 al 17 de Agosto	Campamento FEXME para Jóvenes Alpinistas	Sierra de Gredos	12 plazas Con copago 2 técnicos
4 y 5 de Octubre	Jornadas de Jóvenes Alpinistas	Peha García (Portugal)	8 plazas Con copago 2 técnicos

JORNADAS DE FOMENTO DE JOVENES ALPINISTAS		SIERRA DE BEJAR
1	14 Y 15 DE JUNIO	
Objetivos: - Introducción a la escalada clásica - Experimentar el dormir en vivac - Conocer el material de autoprotección y experimentar la escalada de vías de varios largos		
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación, 2 técnicos: 520€ Desplazamiento : 70€	GASTOS DEPORTISTAS:	TOTAL GASTOS: 590€ Copago: 20€/participante Coste a FEXME: 430€

CAMPAMENTO DE VERANO JOVENES ALPINISTAS		SIERRA DE GREDOS
3	DEL 11 AL 17 DE AGOSTO	
Objetivos: - Experimentar y vivenciar una actividad de varios días en la montaña - Ascensión a varias montaña de más de 2400m - Aprender que es un refugio, como se usa y su logística. - Convivir en la naturaleza con semejantes y con un deporte común - Realizar rutas de montaña y escaladas por terreno variado.		
Alojamiento en refugio o albergue. Con copago de los deportistas.		

GASTOS TÉCNICOS: 7 días de gratificación, 2 técnicos: 1820€ Desplazamiento : 100€	GASTOS DEPORTISTAS: ½ pensión por participante x 6 días: 252€ 12 deportistas + 2 técnicos: 3528€	TOTAL GASTOS: 5448€ Asumido por FEXME del presupuesto: 1000€ Cuota inicial de copago: 370€
--	--	---

JORNADAS DE FOMENTO DE JOVENES ALPINISTAS		PEHA GARCÍA (PORTUGAL)
4	4 Y 5 DE OCTUBRE	
Objetivos - Introducción a la escalada clásica y crestas - Conocer el material de autoprotección y experimentar la escalada de vías de varios largos. - Familiarizarse con el uso de material de autoprotección y las técnicas de rapel		
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación, 2 técnicos: 520€ Desplazamiento : 70€	GASTOS DEPORTISTAS:	TOTAL GASTOS: 590€ Copago: 20€/participante Coste a FEXME: 430€

5. FOMENTO GENERAL

1. OBJETIVOS 2025

- Fomentar el alpinismo en los federados extremeños
- Proyecto Piloto de viaje de montaña y alpinismo a Pirineos

2. CARÁCTER DE LAS ACTIVIDADES

Se plantea realizar unas Jornadas/Viaje de montaña y alpinismo para federados extremeños de 5 días de actividad en Pirineos para adultos. El proyecto debe ser autofinanciado en su totalidad por los participantes.

El Campo Base se instalará en un camping de Benasque desde donde partirán las actividades programadas (estancia en el camping y comidas no incluidas en el presupuesto)

- 12 participantes mayores de edad
- Se realizará una publicación de cada salida con un plazo de inscripción de 1 mes antes de la actividad.
- La selección de las participantes se realizará acorde al orden de presentación de la inscripción del evento con el siguiente criterio:
 - a. Federados extremeños.
 - b. Extremeños no federados.
 - c. Federados de otras comunidades autónomas
 - d. No federados de otras comunidades autónomas
 - e. En todos los casos se reservará 50% de las plazas para chicas y el 50% para chicos.

6. CARACTERISTICAS DE LA POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDAS

1. Mayores de 18 años
2. Con interés por el deporte del alpinismo
3. Condición física para realizar actividad de montaña de larga duración
4. Deben realizar la inscripción de la actividad en tiempo y forma
5. Aceptar la normativa de la actividad y la dirección técnica de las personas responsables de la actividad.

7. CALENDARIO DE ACTIVIDADES DE FOMENTO GENERAL

FECHA DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	LUGAR	PLAZAS Y CARACTERÍSTICAS
Del 4 al 8 de Agosto	Formento del Alpinismo Extremeño	Valle de Benasque (HU)	12 plazas Con copago 2 técnicos

FOMENTO DEL ALPINISMO PARA ADULTOS	VIAJE DE VERANO PARA ADULTOS	VALLE DE BENASQUE
3	DEL 7 AL 11 DE AGOSTO	
Objetivos: - Experimentar y vivenciar una actividad de varios días en la montaña - Ascensión a varias montaña de más de 3000m - Aprender que es un refugio, como se usa y su logística. - Convivir en la naturaleza con semejantes y con un deporte común - Realizar rutas de montaña y escaladas por terreno variado. - Realizar actividades de montaña como escalada, vías ferratas o crestas. Alojamiento en camping y refugio. Con copago de los deportistas.		

GASTOS TÉCNICOS: 6 días de gratificación, 2 técnicos: 1560€ Desplazamiento : 300€ Estancia de los técnicos en camping: 250€	GASTOS DEPORTISTAS: Gastos de refugio 2 días: 40€ pax/día 1120€	TOTAL GASTOS: 3230€ Copago de los participantes: 330€ (mínimo de participantes 10) No incluye: - Gastos de camping y comidas. - Material personal - Seguro federativo en caso de no estar federad@ - Desplazamientos hasta la zona y durante las actividades. Incluye: - Técnicos FEXME - 2 Noches de refugio - Seguro de RC FEXME
--	---	--

Como se estipuló el pasado año organizar cada actividad que requiera realizar una cartel, nota de prensa, formulario, convocatoria y realizar un seguimiento y comunicación de las inscripciones se dotará de 130€ en este concepto.

PRESUPUESTO TOTAL DE FOMENTO	4180€
-------------------------------------	--------------

D. TÉCNIFICACIÓN EN ALPINISMO

El programa de Tecnificación en Alpinismo está compuesto por los grupos de Detección de Talentos en Alpinismo y el Plan Extremeño de Tecnificación en Alpinismo. A continuación se describen los proyectos de trabajo de ambos grupos:

1. DETECCIÓN DE TALENTOS EN ALPINISMO

INDICE:

- 1. OBJETIVOS 2025**
 - 2. CARÁCTER DE LAS ACTIVIDADES**
 - 3. CARACTERISTICAS DE LA POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA**
 - 4. CALENDARIO DE ACTIVIDADES**
 - 5. PRESUPUESTO DEL PROGRAMA**
-

1. OBJETIVOS 2025

- Fomentar el alpinismo entre los jóvenes extremeños, que favorezca el desarrollo de un deporte de base en la disciplina.
- Hacer una enseñanza continua de dicho grupo.
- Dotar a los deportistas de conocimiento y experiencias



que les orienten hacía el deporte del alpinismo.

- Motivar para seguir practicando actividades de montaña más allá del grupo.
- Nutrir al grupo de Tecnificación en Alpinismo.
- Seguir la formación continua del pasado año incrementando los conocimientos para que los deportistas lleguen a ser autónomos.

2. CARÁCTER DE LAS ACTIVIDADES

Las salidas tendrán un carácter de Jornadas formativas-vivenciales y de interacción entre los participantes.

Para la presente temporada con el grupo DTA se planificarán 5 salidas de fin de semana con el grupo formado y 1 de una semana. Donde las actividades propuestas serán totalmente formativas para conseguir deportistas con una buena base de seguridad en montaña tanto en condiciones invernales como estivales.

Las actividades indicadas en el calendario del punto 4 se publicitarán y serán de carácter obligatorio para los miembros del grupo:

Este grupo estará dirigido por 1 técnico principal FEXME, pero dependiendo del tipo de actividades se priorizara otro técnico con titulación adecuada para la actividad que deben dirigir.

3. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDAS

Se sacará un plazo de inscripción al grupo con los siguientes requisitos:

- Se abrirá una convocatoria oficial.

- Estar entre la edad indicada a continuación.
- Tener el compromiso firmado de acudir a las actividades propuestas por el grupo, de no ser así, y no ser por una causa justificada de peso, incurriría en expulsión del grupo y dejaría sitio a nuevos integrantes.
- Tener o disponer a tiempo del material obligatorio necesario propuesto en cada actividad.
- Estar de acuerdo del copago de ciertas actividades.

El grupo de DETECCIÓN DE TALENTOS DE ALPINISTAS EXTREMEÑOS, irán dirigidas a la siguiente población:

1. **Jóvenes extremeños de entre 14 y 23 años.** Pudiéndose ampliar esta edad en ambas direcciones, si se ve conveniente en algún caso de algún deportista interesado.
2. Con interés por el deporte del montañismo.
3. Condición física para realizar actividad de montaña de larga duración.
4. El grupo será abierto siempre que surjan vacantes, abriéndose una convocatoria oficial.
5. Con una actitud positiva y con la autorización de sus padres para realizar la actividad en el caso de ser menor de edad.
6. Dispongan de la indumentaria mínima solicitada para cada actividad.



4. CRITERIOS PARA ENTRAR EN EL GRUPO Y CRITERIOS DE PERMANENCIA

El grupo tiene una duración de dos años, por lo tanto este año no habrá nuevas incorporaciones salvo que haya alguna o algunas bajas en el grupo, pero de cara a la siguiente temporada, los criterios serán los siguientes:

- Tener entre 14 y 23 años.
- Tener un nivel físico adecuado para poder realizar las actividades con seguridad.
- Ser federado FEDME y tener licencia federativa en vigor.
- Presentar los formularios necesarios que se requieran a nivel federativo.
- En caso de ser menor, tener la autorización de los padres o tutores.
- Tener una actitud positiva y talentosa para la práctica del alpinismo y demostrar motivación por el deporte.
- Que los técnicos consideren que debe de entrar en el equipo (entrevista personal)

Para permanecer en el equipo:

- Asistir a todas las concentraciones, pudiendo faltar a una con causa justificada que será valorada por el técnico del equipo.
- La actitud del deportista es primordial, una mala actitud, falta de respeto hacia cualquier miembro del grupo, agresión etc... será motivo de expulsión directa.
- Tener una actitud positiva y abierta para ir aprendiendo y aumentando los conocimientos que se imparten en cada concentración, actitud de superación.

Fuera del periodo de presentación al grupo, podría darse el caso que algún deportista quisiera ingresar en el grupo presentando los formularios necesarios y cumpliendo con los requisitos, y para eso será necesario que:

- Haya plazas disponibles dentro del grupo.
- Se presenten los curriculums al área de alpinismo.
- Se apruebe por los técnicos en mayoría, teniendo en cuenta la valoración del técnico principal del grupo.

5. CALENDARIO DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	LUGAR	PLAZAS Y CARACTERISTICAS
Del 15 y 16 de Febrero	Esquí de pista y nieve	La Covatilla	7 plazas 2 técnicos
22 y 23 de Marzo	Corredores y escalada en hielo	Hoyamoros	7 plazas 2 técnicos
18, 19 y 20 de Abril	Iniciación a la escalada clásica	la cabrera y pedriza	5 plazas 1 técnico
Del 12 y 13 de Julio	Escalada clásica de varios largos	Galayos	7 plazas 2 técnicos
20 y 21 de Septiembre	Escalada artificial	Solana de Ávila	7 plazas 1 técnico
Del 30,31, 1 y 2 de Noviembre	Escalada en roca de varios largos FIN DE CURSO	Riglos	7 plazas 2 técnicos.

6. PRESUPUESTO DEL PROGRAMA

DETECCIÓN TALENTOS ALPINISTAS EXTREMEÑOS	DE DE	ESQUI DE PISTA Y NIEVE	LA COVATILLA
1		15 Y 16 DE FEBRERO	
Objetivos: - Aprender a esquiar o mejorar la técnica - Fomentar las actividades en nieve. Alojamiento en el albergue en gilbuena. Los deportistas tendrán que conseguir o alquilar el material, desde la federación se facilitara el buscar donde hacerlo.			
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación, 2 técnicos: 115 x 4= 460€ Desplazamiento : 60€		GASTOS DEPORTISTAS: 54€ fortfit de 2 días x 9= 486€ 25€ alojamiento x 9= 225€ Cada deportista deberá conseguir su material.	TOTAL GASTOS: 1231€

DETECCIÓN DE TALENTOS ALPINISTAS EXTREMEÑOS	DE DE	FORMACIÓN DE HIELO Y ESCALADA DE CORREDORES	HOYAMOROS
2		22 Y 23 DE MARZO	
Objetivos: - Iniciar en la escalada en hielo, terreno mixto y nieve. - Conocer y aprender a usar los materiales necesarios para la escalada en invierno. - Desarrollar técnicas de vivac en terreno invernal.			
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación, técnicos: 560€ Desplazamiento : 30€		GASTOS DEPORTISTAS: Alojamiento en vivac Comida asumida por los deportistas.	TOTAL GASTOS: 590€

DETECCIÓN DE TALENTOS ALPINISTAS EXTREMEÑOS	DE DE	INICIACIÓN A LA ESCALADA CLASICA	LA CABRERA
3		18, 19 y 20 DE ABRIL	
Objetivos: - Iniciación en la escalada clásica por terreno de fisura - Conocer y aprender a usar los materiales necesarios para la escalada clásica - Aprender a rapelar - Realizar actividades tutorizadas por fisuras de fácil progresión, de una manera segura.			

GASTOS TÉCNICOS: 3 días de gratificación, 1 técnico: 375€ Desplazamiento : 300€	GASTOS DEPORTISTAS: Comida asumida por los deportistas Alojamiento: 460€	TOTAL GASTOS: 1135€
--	---	--------------------------------------

DETECCIÓN DE TALENTOS ALPINISTAS EXTREMEÑOS	DE ESCALADA CLASICA DE VARIOS LARGOS	GALAYOS
4	DEL 12 y 13 DE JULIO	
Objetivos: - Ascensión a varias agujas del galayar. - Poner en práctica las técnicas que hemos ido aprendiendo y mejorando todo este tiempo. - Realizar rutas de montaña y escaladas por terreno variado.		
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación, 2 técnicos: 560€ Desplazamiento : 70€	GASTOS DEPORTISTAS: Vivac Cada deportista llevara su comida	TOTAL GASTOS: 630€

DETECCIÓN DE TALENTOS ALPINISTAS EXTREMEÑOS	DE DE	INICIACIÓN A LA ESCALADA ARTIFICIAL	SOLANA DE AVILA
5		20 y 21 de SEPTIEMBRE	
Objetivos: - Iniciar en la escalada artificial - Conocer y aprender a usar los materiales necesarios para este tipo de escalada. - Aprender las maniobras de escalada en pared.			
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación, 1 técnicos: 250€ Desplazamiento : 40€		GASTOS DEPORTISTAS:	TOTAL GASTOS: 290€

JORNADA DE JOVENES	DE	FIN DE CURSO DE ESCALADA DE VARIOS LARGOS	RIGLOS
7		DEL 30 AL 2 DE NOVIEMBRE	
Objetivos: - Disfrutar de los últimos días con los compañeros del grupo en un paraje único. - Realizar rutas de envergadura Alojamiento en el albergue EL PURO			

GASTOS TÉCNICOS: 5 días de gratificación, 2 técnicos: 1250€ Desplazamiento : 350€	GASTOS DEPORTISTAS: 136 x 4 noches= 544€	TOTAL GASTOS: 2144€
--	--	--------------------------------------

PRESUPUESTO TOTAL DEL GRUPO	6020€
------------------------------------	--------------

2. PLAN EXTREMEÑO DE TÉCNIFICACIÓN EN ALPINISMO

El grupo de Tecnificación en Alpinismo de la FEXME es sin duda la apuesta más importante del Área de Alpinismo, está compuesto por jóvenes extremeños de entre 18 y 35 años con alta motivación y compromiso por las actividades que componen el Alpinismo.

Sus capacidades más importantes son la adaptación al medio donde desarrollan su actividad, nieve, hielo y roca. Gestionando la seguridad y el manejo de los materiales para realizar gestas deportivas relevantes para la comunidad autónoma y participar en los eventos nacionales de la FEDME.

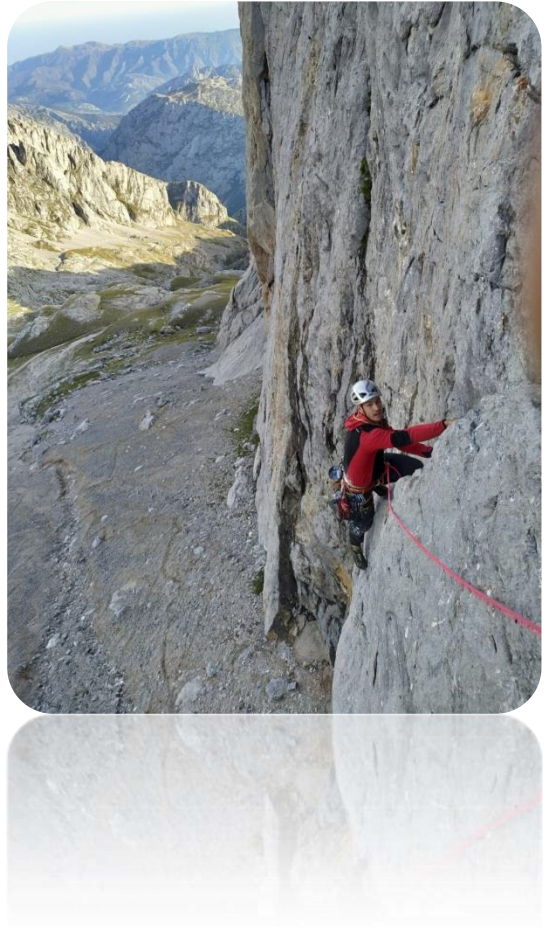


INDICE:

- 1. OBJETIVOS 2025**
- 2. REQUISITOS MÍNIMOS PARA ENTRAR Y PERMANECER EN EL EQUIPO.**
- 3. CALENDARIO DE ACTIVIDAD**
- 4. PRESUPUESTO DEL PROGRAMA**

- 1. OBJETIVOS 2025**

- Trabajando en la autonomía de los deportistas, fomentando la mejora gradual en cada una de las disciplinas que componen el Alpinismo (hielo, nieve y roca).
- Guiar a los deportistas en su formación, aportándoles los conocimientos necesarios para cumplir sus objetivos personales de una forma segura.
- Fomentar la mejora técnica y física de los deportistas. Objetivos deportivos individuales.
- Representar a la FEXME en las actividades que realice el grupo, teniendo ante todo una actitud acorde al grupo y al puesto que cada deportista ocupa en él.
- Mejorar y aprender disciplinas unidas al Alpinismo como es el esquí de montaña.
- Formar a los deportistas para que puedan presentarse al EEA.
- Conseguir que los deportistas alcancen los siguientes niveles de evolución:
 - i. 6c en escalada de pared con chapas
 - ii. A2 en escalada artificial
 - iii. 6b en escalada clásica
 - iv. 4+WI en escalada en Hielo
 - v. Esquí efectivo fuera de pista
 - vi. Vías de alpinismo hasta MD+



2. REQUISITOS MÍNIMOS PARA ENTRAR Y PERMANECER EN EL EQUIPO.

PARA ENTRAR EN EL EQUIPO:

- Promocionar desde los grupos de DT de Alpinismo o actividad de fomento Femeninos, porque los técnicos así lo crean conveniente, mediante curriculum deportivo y prueba personal.
- Conocer y practicar habitualmente las diferentes disciplinas de la montaña: Roca, Hielo y Nieve.
- Conocer las técnicas de vivaqueo
- Conocer el material específico de las diferentes disciplinas, así como la ropa y el material general para los deportes de montaña.
- Poseer los conocimientos básicos de seguridad en:
 - Escalada deportiva
 - Escalada clásica
 - Alpinismo clásico de caras nortes
 - Escalada en Hielo
- Conocer las maniobras básicas de autorescate en pared.
- Tener motivación y actitud para mejorar y subir de nivel deportivo y compromiso. Actitudes y aptitudes de mejora constante.
- Mostrar una actitud equilibrada, iniciativa, saber trabajar en equipo y adaptarse a las normas que marquen los técnicos responsables.
- Presentarse a la convocatoria ordinaria o presentar bajo curriculum una solicitud firme y comprometida de estar en el equipo.



CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA 2025 y 2026

Para la presente temporada y con carácter ordinario desde el Área de Alpinismo se abrirá una CONVOCATORIA para instar a jóvenes entre 18 y 35 años que quieran formar parte del GRUPO DE TECNIFICACIÓN EN ALPINISMO DE LA FEXME.

Esta convocatoria viene a cubrir la falta de promoción de deportistas actual que tiene el equipo, ya que hay algún deportista que por trabajo o estudios no está cumpliendo con los requisitos del grupo.

Irà dirigida a Jóvenes federados extremeños que puedan acreditar formación y algo de experiencia en deportes de montaña y con interés en las disciplinas del alpinismo, que realicen y tengan conocimientos y formación en escalada deportiva y clásica. Se valorará el haber realizado actividades invernales y disponer de material propio, así como saber esquiar.

Los deportistas deberán comprometerse a acudir al menos al 80% de las actividades del calendario 2025.

En el momento de la convocatoria se determinarán las cláusulas de la misma y se publicará junto al calendario oficial del grupo.

Los miembros actuales del equipo, no deberán presentarse, ya que se contará con ellos.



PARA PERMANECER EN EL EQUIPO:

- Mantener la motivación y demostrar al cuerpo técnico que el puesto en el grupo es merecido.
- Cumplir con el compromiso de asistir a las concentraciones del equipo. Pudiendo faltar a 2 concentraciones (20% respecto al total)

de días) al año. Las justificaciones de las faltas serán valoradas por los técnicos del equipo.

- Presentar una buena actitud y una motivación alta por las actividades que se realicen
- Realizar actividades fuera de las concentraciones, informado a los técnicos de los logros conseguidos.
- Superar objetivos desde el inicio de los programas, motivación, esfuerzo y superación.
- Destacar en las actividades tanto dentro de las concentraciones como en las realizadas fuera de ellas. Dando publicidad de ellas e indicando a FEXME como colaborador en estas publicaciones.

3. CALENDARIO 2025

FECHA DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	LUGAR	CARACTERÍSTICAS
4 y 5 de Enero	Alpinismo Nivel 1	Sierra de Gredos	Alpinismo Clásico, ascensiones a picos y desplazamiento por terreno nevado
15 y 16 de Febrero	Escalada en Hielo	Peña Negra de Becedas, Bejar	Formación en escalada en Hielo
15 y 16 de Marzo	Alpinismo Nivel 2	Hoyamoros	Según condiciones. Corredores o vías de mixto sencillas.
3 y 4 de Mayo	Escalada clásica	Galayos	Colocación de seguros, montaje de reuniones y gestión de cuerdas.
28 y 29 de Junio	Escalada clásica nivel 2	Cinco Lagunas	Apertura de nuevas vías, orientación en pared, instalación de material fijo
Del 28 de Julio al 3 de Agosto	Alpinismo clásico estival	Valle de Tena	Crestas y escalada en pared de grandes vías.
Del 6 al 8 de Septiembre	Escalada clásica	Peñas del Prado	Escalada de vías de roca caliza en terreno semiequipado

Del 1 al 3 de Noviembre	Escalada en pared	Riglos	Convivencia con los deportistas de DT Alpinismo.
Del 26 al 28 de Diciembre	Esquí de Montaña	Sierra Nevada	Formación en esquí de montaña.

- Si por causas meteorológicas alguna actividad no se pudiese realizar se sustituiría por los contenidos transversales de Orientación en montaña y Autorrescate en pared.

4. PRESUPUESTO DE ACTIVIDADES

CONCENTRACIÓN	ALPINISMO NIVEL 1 Y ESCALADA EN HIELO	SIERRA DE BEJAR
1	4 y 5 de ENERO	
Objetivos: - Formar en el desarrollo de actividades invernales de alpinismo de forma autónoma. - Aprender a evaluar las condiciones de la nieve y del terreno. En esta actividad se trabajarán los contenidos de: - Desplazamiento por terreno nevado - Uso de material de seguridad básico - Desplazamiento por terreno de crestas nevado - Colocación rápida de anclajes y aseguramientos dinámicos Pernocta en Refugio		
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación: 260€. Media pensión técnico: 35€ Desplazamiento : 60	GASTOS DEPORTISTAS: Alojamiento en el refugio en Media Pensión: 6 x 35 = 210€	TOTAL GASTOS: 565€

CONCENTRACIÓN	ESCALADA EN HIELO	SIERRA DE BEJAR
2	15 y 16 de febrero	
Objetivos: - Formar en las técnicas de escala en hielo - Aprender a evaluar las condiciones de los recorridos. - Conocer y aplicar los aspectos de seguridad y progresión En esta actividad se trabajarán los contenidos de: - Desplazamiento por terrenos helados - Colocación de anclajes - Técnica gestual - Progresión a largos en cascadas de hielo Pernocta en Albergue o Refugio		
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación: 260€. Media pensión técnico: 35€ Desplazamiento : 60€	GASTOS DEPORTISTAS: Alojamiento en el refugio en Media Pensión: 6 x 35 = 210€	TOTAL GASTOS: 565€

CONCENTRACIÓN	ALPINISMO NIVEL 2	HOYAMOROS
3	15 Y 16 de marzo	
Objetivos: - Formar en el desarrollo de actividades invernales de alpinismo de forma autónoma. Nivel 2. - Aprender a evaluar las condiciones de la nieve y del terreno. - Uso de doble cuerda y doble piolet En esta actividad se trabajarán los contenidos de:		

- Desplazamiento por terreno nevado y helado
- Uso de material de seguridad y progresión en alpinismo
- Desplazamiento por terreno mixto y hielo alpino
- Colocación rápida de anclajes y progresión a largos

Alojamiento y manutención a cargo de los deportistas

GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación: 260€. Extra técnico: 30€ Desplazamiento : 60€	GASTOS DEPORTISTAS: Alojamiento en el refugio o albergue en Media Pensión: 6 x 35 = 210€	TOTAL GASTOS: 560€
---	--	-------------------------------------

CONCENTRACIÓN	ESCALADA CLASICA	GALAYOS
	NIVEL 2	
4	3 Y 4 de mayo	
Objetivos: - Tecnificar en escalada en terreno de aventura semiequipado En esta actividad se trabajarán los contenidos de: - Colocación de seguros - Progresión con doble cuerda - Montaje de reuniones Alojamiento en Vivac		
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación: 260€ Desplazamiento: 60€	GASTOS DEPORTISTAS: Cena deportistas: 120€	TOTAL GASTOS: 440€

CONCENTRACIÓN	ESCALADA CLASICA NIVEL 2	CINCO LAGUNAS
5	28 Y 29 de julio	
Objetivos: - Tecnificar en escalada en terreno de aventura desequipado - Aprender a abrir vías de escalada en terreno desequipado En esta actividad se trabajarán los contenidos de: - Colocación de seguros - Progresión con doble cuerda - Montaje de reuniones - Instalación de anclajes fijos en terreno de aventura, ética y técnica. Alojamiento en Vivac		
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación: 260€ Extra técnico: 30€ Desplazamiento: 40€	GASTOS DEPORTISTAS:	TOTAL GASTOS: 330€

CONCENTRACIÓN	ALPINSIMO CLÁSICO	PIRINEOS
6	Del 28 de julio al 3 de agosto	
Objetivos: - Tecnificar en escalada en terreno variado de montaña, crestas, pared, ascensiones - Gestión de horarios - Orientación en Montaña - Vivac en montaña - Crestas y terreno de aventura		

Pernocta en Camping o refugio		
GASTOS TÉCNICOS: 7 días de gratificación: 910€ Extra técnico: 105€ Desplazamiento 285€	GASTOS DEPORTISTAS: Alojamiento en Camping o refugio estimados: 500€ Comida a aportar por los deportistas	TOTAL GASTOS: 1800€

CONCENTRACIÓN	ESCALADA CLASICA	PEÑAS DEL PRADO
7	6, 7 Y 8 de septiembre	
Objetivos: - Tecnificar en escalada en terreno de aventura en caliza En esta actividad se trabajarán los contenidos de: - Colocación de seguros - Progresión con doble cuerda - Montaje de reuniones Alojamiento en Vivac		
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación: 260€ Extra técnico: 30€ Desplazamiento: 160€	GASTOS DEPORTISTAS:	TOTAL GASTOS: 450€

CONCENTRACIÓN	ESCALADA EN PARED	RIGLOS
8	1, 2 Y 3 de Noviembre	
Objetivos: - Tecnificar en escalada en terreno de aventura de conglomerado - Convivencia con los deportistas de DT Alpinismo En esta actividad se trabajarán los contenidos de: - Progresión con doble cuerda - Montaje de reuniones Alojamiento en albergue		
GASTOS TÉCNICOS: 3 días de gratificación: 390€ Desplazamiento: 160€	GASTOS DEPORTISTAS: 136 x 3 noches= 408€	TOTAL GASTOS: 958€

CONCENTRACIÓN	ESQUÍ DE MONTAÑA	PIRINEOS
8	Del 26 al 28 de diciembre	SIERRA NEVADA
Objetivos: - Formar en la disciplina de Esquí de montaña En esta actividad se trabajarán los contenidos de: - Esquí Alpino en pistas - Progresión por terreno nevado con esquís - Uso de pala, sonda y arva El gasto de alojamiento será en régimen de copago El gasto de alquiler del material y forfait necesarios serán asumidos por los deportistas.		

GASTOS TÉCNICOS: 3 días de gratificación: 390 € Desplazamiento : 250€	GASTOS DEPORTISTAS: El alquiler del material correrá a cargo del deportista. Alojamiento deportistas: 990€	TOTAL GASTOS: 1630€
--	--	--------------------------------------

PRESUPUESTO TOTAL DEL GRUPO	7298 €
------------------------------------	---------------

E. RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS

RECURSOS MATERIALES:

Para poder desarrollar las actividades propuestas se contará con el material del área y el de los propios deportistas.

IMPORTANTE!!. Es necesario la renovación urgente de las cuerdas de uso en doble que disponemos para las actividades de Alpinismo, tanto para la formación con para fomento y tecnificación, ya que se usan para todo y están muy deterioradas además de haber perdido las propiedades hidrófugas que las caracteriza para las actividades invernales. Por ello se solicita un presupuesto para material en el área.

RECURSOS HUMANOS:

Las actividades estarán desarrolladas por el cuerpo técnico del área de Alpinismo FEXME que lo componen:

- Juan José Cano Blázquez – Coordinador del Área – TD3 de escalada, Td2 de Alta Montaña y Licenciado en Ciencias del Deporte
- Rubén López Ávila – TD2 de escalada

- Alejandro Romero – TD2 de escalada
- Manuel Macarro Pérez – Guía de Alta Montaña
- José Javier Rico – TD2 de Media Montaña
- Moisés Paniagua Fdz – TD2 de Media Montaña y Escalada (Aspirante a TD3 de Alta Montaña)

La gratificación recibida por los técnicos es la estipulada por la FEXME, las obligaciones son las siguientes: (Ver punto F para completar la información)

F. LÍNEAS GENERALES DE FUNCIONAMIENTO Y SEGURIDAD DEL ÁREA.

Este punto tiene como objetivo establecer un protocolo para la organización de las actividades del Área de Alpinismo durante la temporada 2023 en adelante.

Es importante tenerlo como base para el desarrollo de todas y cada una de las actividades a fin de unificar el funcionamiento y no pasar por alto aspectos específicos de la planificación, publicidad o justificación del mismo.

1. Estipulación de cuantías por función

- Técnico responsable de actividades o grupos:

Es la persona responsable del buen funcionamiento de la actividad, organizarla y desarrollar los contenidos de la misma. Su labor es la de coordinar al grupo de deportistas para que se desarrolle adecuadamente el plan propuesto en la actividad.

Su funciones son están definidas en el previo, durante y después de la actividad. Adquiere la responsabilidad de velar por que el protocolo de organización, seguridad y normativa se desarrolle de manera óptima.

- GRATIFICACIÓN: 111€ con retención del 2%IRPF
- KILOMETRAJE: 0,26€/km. CUANDO SEA PROCEDENTE
- DIETAS: 19€

- Convocatorias de actividades de fomento:

La persona encargada de realizar la convocatoria de las actividades de fomento, sea el propio coordinador o una persona asignada para dicha labor, percibirá la cantidad asignada por el área para:

- Elaboración del cartel, nota de prensa y formulario de inscripción para publicitar la actividad.
- Seguimiento de las inscripciones y aplicación de los criterios de la convocatoria para la elección de los/as participantes.
- Preocuparse por si hay que republicar o publicitar la convocatoria para que se cubran las plazas.
- Controlar los copagos de las actividades y los seguros de accidente si los hubiese.
- Ultime los listados y los contactos de participación a los técnicos que desarrollen la actividad.
- GRATIFICACIÓN: 111€ con retención del 2%IRPF
- DIETAS: 19€
- Gasto asignado a Fomento del Alpinismo

2. Organización de una actividad dentro de los proyectos del Área

- PREVIO A LA ACTIVIDAD:
 - o **Ficha de planificación de actividad + Autorización** (Modelo oficial FEXME)
- DURANTE LA ACTIVIDAD:
 - o Velar por la **seguridad** de la actividad y la consecución de los objetivos de la misma
 - o **Dinamizar** a l@s deportistas
 - o Hacer fotografías de la actividad, generar noticias y compartirlas con el Grupo de Técnicos (Importante para difusión)
 - o Ejercer las **responsabilidades** propias de su labor.

- POSTERIOR A LA ACTIVIDAD:
 - Nota de prensa resumen, antes de 4 días tras terminar la actividad.
Destacando los logros conseguidos y el desarrollo de la actividad.
 - Memoria deportiva con fotos de la actividad (Según modelo)
 - Recibí de Gratificación (Según modelo)
 - Modelo de gastos conjuntos (Si procede)
 - Para el resto de documentos se podrán aportar en 15 días tras terminar la actividad.

G. RESUMEN DEL PRESUPUESTO GENERAL DEL AREA:

CONCEPTOS	PRESUPUESTO
Coordinación General del Área	800€
Programa de Fomento del Alpinismo	4180€
Programa de Detección de Talentos en Alpinismo	6020€
Programa de Tecnificación en Alpinismo	7298€
Compra de material para el área necesario para el funcionamiento de los grupos y las actividades.	1300€
Gastos imprevistos si no se cumplen los ratios establecidos en las actividades y/o los copagos de las mismas.	300€
TOTAL:	19898€



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.	26
07	RECURSOS NECESARIOS.	27
07.1	Recursos materiales.....	25
08	CATEGORIAS DE PARTICIPACIÓN.	28
09	TEMPORALIZACIÓN DEL PROGRAMA.	29
10	ANEXOS	

01 Justificación.

Esta 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



5

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.



6

Esta disciplina está intrínsecamente relacionada con valores de superación constante. Y ellos mismos podrán descubrir cómo 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.

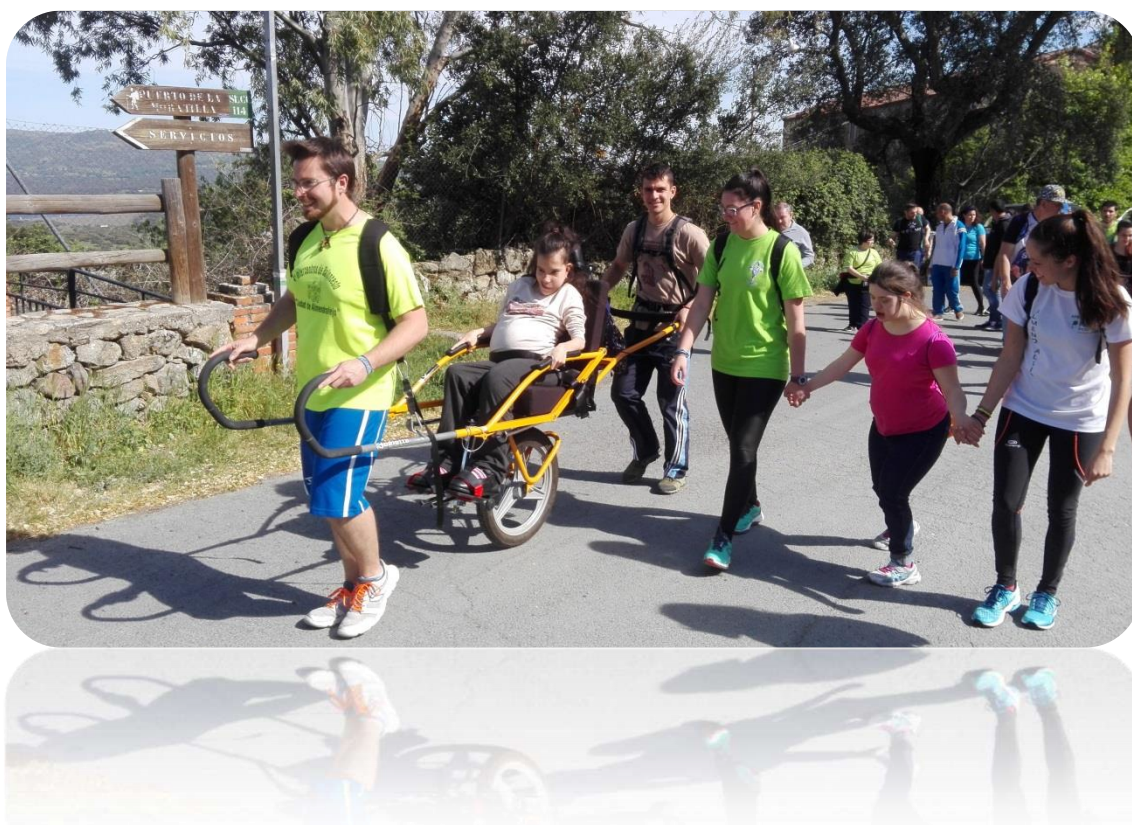
10



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.



12

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.

13

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, pintura 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.

16



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:

19

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

20

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 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.

22

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.

Como ya lleva un bagaje de funcionamiento y el formato será similar de los años pasados, 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.

Los representantes seleccionados para el CESA de las siguientes temporadas de las categorías que estén **convocadas se hará acorde al ANEXO 5 de este proyecto**, teniendo en cuenta las Instrucciones aprobadas por la Junta Directiva a finales de 2023.

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

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).



25

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

27

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.

Calendario Oficial de Competición y eventos JUDEX 2025

**Federación
Extremeña de
Montaña y
Escalada**



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA

1. **Calendario oficial de competición temporada 2025.**
Modalidad Escalada Deportiva.

Competición	Lugar de celebración
ZONAL CÁCERES	
ZONAL 1 y 2: 1ª prueba	1 y 2 de Febrero /Plasencia y Cáceres
ZONAL 1 y 2: 2ª prueba	22 y 23 de Marzo/Aldeanueva de la Vera y Torrejoncillo
ZONAL BADAJOZ	
ZONAL 1 y 2: 1ª prueba	1 y 2 de Febrero /La puebla de Sancho Pérez
ZONAL 1 y 2: 2ª prueba	22 y 23 de Marzo/Por determinar
PROVINCIAL CÁCERES	26 de Abril/Plasencia
PROVINCIAL BADAJOZ	26 de Abril/Badajoz
FINAL JUDEX 2025	17 de Mayo/Cáceres
CTO DE ESPAÑA ESCOLAR	Junio 2024/Por determinar

*Por problemas meteorológicos las sedes o fechas pueden variar.

* Las actividades de Paraescalada estarán integradas dentro de los eventos definidos en el calendario.

2. **Calendario oficial de participación temporada 2025.**
Modalidad Montaña.

Actividad	Lugar de celebración
PROVINCIAL CÁCERES	
MONTAÑISMO + ESCALADA EN ROCA 1	18 de octubre /Valcorchero
PROVINCIAL BADAJOZ	
MONTAÑISMO 1	18 de octubre /La Parra

*Por problemas meteorológicos las sedes o fechas pueden variar.

3. **Calendario oficial de participación temporada 2025.**
Modalidad Carreras por Montaña.

Competición	Lugar de celebración
REGIONALES	
PRUEBA 1	Enero, por determinar
PRUEBA 2	Febrero, por determinar
PRUEBA 3	Marzo, por determinar
PRUEBA 4	Abril, por determinar
CESA CxMontaña 2023	Junio, por determinar

*Por problemas meteorológicos las sedes o fechas pueden variar.

Protocolo de inscripción JUDEX 2025

**Federación
Extremeña de
Montaña y
Escalada**



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA

1

■ Protocolo de inscripción para la temporada JUDEX de Montaña y Escalada 2025

Para la inscripción en el programa JUDEX/FEXME de esta temporada vamos a utilizar el presente protocolo:

Inscripción general al programa:

Las entidades, clubs y grupos que se quieran inscribir en el programa deberán de hacerlo mediante un documento Excell (Anexo A) (se puede solicitar en formato Excell abierto en judex@fexme.com) donde se completarán los datos relativos al equipo. Esta documentación será emitida en tiempo y forma a la Federación para, de forma general, tener un archivo con los alumnos inscritos.

Listado de participantes de las pruebas:

Con previsión de **una semana** antes de cada prueba se deberá, no obstante, enviar a la FEXME el mismo documento con la participación real de los deportistas que puedan participar en ese evento, a fin de obtener el seguro de la actividad si fuese necesario. Y de esta manera optimizar las licencias ajustando los gastos a los participantes reales.

Los plazos de inscripción serán publicados en la FEXME y difundidos por correo a las entidades participantes.

En cualquier caso el correo oficial de inscripción será: judex@fexme.com

RECORDAMOS CATEGORIAS DE INSCRIPCIÓN:

CATEGORÍAS ESCALADA:

- **Pre-Benjamines (mixto)** (nacidos/as en el año 2018/19). Que cumplan en 2024, 6 o 7 años.
- **Benjamines (mixto)**(nacidos/as en los años 16/17). Que cumplan en 2024, 8 o 9 años.
- **Alevines (masculina y femenina)** (nacidos/as en los años 14/15). Que cumplan en 2024, 10 o 11 años.
- **Infantiles (masculina y femenina)** (nacidos/as en los años 12/13). Que cumplan en 2024, 12 o 13 años.
- **Cadetes (masculina y femenina)** (nacidos/as en los años 10/11). Que cumplan en 2024, 14 o 15 años.
- **Juveniles (masculina y femenina)** (nacidos/as en los años 08/09). Que cumplan en 2024, 16 o 17 años



JUNTA DE EXTREMADURA

DOCUMENTO INFORMATIVO EMITIDO POR EL PRESIDENTE, RESPONSABLE O DINAMIZADOR DE CLUB O ENTIDAD PARTICIPANTE EN LOS JUDEX DE LA FEXME.

Como podemos leer en el protocolo de inscripción de los JUDEX de la FEXME, la entidad participante tiene la obligación de disponer firmado por parte de los padres, madres o tutores legales de los deportistas el ANEXO B de dicho protocolo. Garantizando la autorización del menor a participar en los eventos FEXME.

4

Por lo siguiente D/Dña. _____ con DNI _____

1. Como responsable del Club o Entidad _____ y en calidad de _____, informo a la FEXME que la entidad a la que represento se encuentra en poder de todas las autorizaciones (ANEXO B, del protocolo FEXME de inscripciones a JUDEX) debidamente cumplimentadas y firmadas por los padres, madres o tutores legales de los deportistas asistentes.
2. Indico que soy conocedor de que tras una alta nueva en mi listado de participación debo presentar este mismo documento de nuevo, para garantizar que todos mis deportistas disponen de autorización.
3. Que los alumnos participantes en JUDEX de la FEXME tiene autorización para que su imagen pueda ser tomada en foto o video y difundida por la FEXME, con el único objeto de difundir la actividad/evento y el deporte. En caso de que algún deportista no tenga ese permiso, el responsable de la entidad tiene la obligación de informar al organizador del evento, e identificar al alumno al inicio del mismo.

En _____ a _____ de _____

Fdo.

Protocolo de inscripción JUDEX 2025

**Federación
Extremeña de
Montaña y
Escalada**



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA

1

■ Protocolo de inscripción para la temporada JUDEX de Montaña y Escalada 2025

Para la inscripción en el programa JUDEX/FEXME de esta temporada vamos a utilizar el presente protocolo:

Inscripción general al programa:

Las entidades, clubs y grupos que se quieran inscribir en el programa deberán de hacerlo mediante un documento Excell (Anexo A) (se puede solicitar en formato Excell abierto en judex@fexme.com) donde se completarán los datos relativos al equipo. Esta documentación será emitida en tiempo y forma a la Federación para, de forma general, tener un archivo con los alumnos inscritos.

Listado de participantes de las pruebas:

Con previsión de **una semana** antes de cada prueba se deberá, no obstante, enviar a la FEXME el mismo documento con la participación real de los deportistas que puedan participar en ese evento, a fin de obtener el seguro de la actividad si fuese necesario. Y de esta manera optimizar las licencias ajustando los gastos a los participantes reales.

Los plazos de inscripción serán publicados en la FEXME y difundidos por correo a las entidades participantes.

En cualquier caso el correo oficial de inscripción será: judex@fexme.com

RECORDAMOS CATEGORIAS DE INSCRIPCIÓN:

CATEGORÍAS ESCALADA:

- **Pre-Benjamines (mixto)** (nacidos/as en el año 2018/19). Que cumplan en 2024, 6 o 7 años.
- **Benjamines (mixto)**(nacidos/as en los años 16/17). Que cumplan en 2024, 8 o 9 años.
- **Alevines (masculina y femenina)** (nacidos/as en los años 14/15). Que cumplan en 2024, 10 o 11 años.
- **Infantiles (masculina y femenina)** (nacidos/as en los años 12/13). Que cumplan en 2024, 12 o 13 años.
- **Cadetes (masculina y femenina)** (nacidos/as en los años 10/11). Que cumplan en 2024, 14 o 15 años.
- **Juveniles (masculina y femenina)** (nacidos/as en los años 08/09). Que cumplan en 2024, 16 o 17 años

CATEGORÍAS CARRERAS POR MONTAÑA:

- **Pre-Benjamines (mixto)** (nacidos/as en el año 2017/18). Que cumplan en 2024, 7 o 8 años.
- **Benjamines (mixto)**(nacidos/as en los años 16/15). Que cumplan en 2024, 9 o 10 años.
- **Alevines (masculina y femenina)** (nacidos/as en los años 14/13). Que cumplan en 2024, 11 o 12 años.
- **Infantiles (masculina y femenina)** (nacidos/as en los años 12/11). Que cumplan en 2024, 13 o 14 años.
- **Cadetes (masculina y femenina)** (nacidos/as en los años 10/09). Que cumplan en 2024, 15 o 16 años.
- **Juveniles (masculina y femenina)** (nacidos/as en los años 08/07). Que cumplan en 2024, 17 o 18 años



JUNTA DE EXTREMADURA

DOCUMENTO INFORMATIVO EMITIDO POR EL PRESIDENTE, RESPONSABLE O DINAMIZADOR DE CLUB O ENTIDAD PARTICIPANTE EN LOS JUDEX DE LA FEXME.

4

Como podemos leer en el protocolo de inscripción de los JUDEX de la FEXME, la entidad participante tiene la obligación de disponer firmado por parte de los padres, madres o tutores legales de los deportistas el ANEXO B de dicho protocolo. Garantizando la autorización del menor a participar en los eventos FEXME.

Por lo siguiente D/Dña. _____ con DNI _____

1. Como responsable del Club o Entidad _____ y en calidad de _____, informo a la FEXME que la entidad a la que represento se encuentra en poder de todas las autorizaciones (ANEXO B, del protocolo FEXME de inscripciones a JUDEX) debidamente cumplimentadas y firmadas por los padres, madres o tutores legales de los deportistas asistentes.
2. Indico que soy conocedor de que tras una alta nueva en mi listado de participación debo presentar este mismo documento de nuevo, para garantizar que todos mis deportistas disponen de autorización.
3. Que los alumnos participantes en JUDEX de la FEXME tiene autorización para que su imagen pueda ser tomada en foto o video y difundida por la FEXME, con el único objeto de difundir la actividad/evento y el deporte. En caso de que algún deportista no tenga ese permiso, el responsable de la entidad tiene la obligación de informar al organizador del evento, e identificar al alumno al inicio del mismo.

En _____ a _____ de _____

Fdo.



Cuantías por función JUDEX-PROADES 2025

**Federación Extremeña
de Montaña y Escalada**



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA



Este punto del proyecto tiene como objetivo estipular las gratificaciones y las cuantías correspondientes a las funciones a realizar dentro del programa JUDEX-PROADES 2025

Cada función esta engranada para que el gasto de arbitraje y monitorado sea el óptimo y las pruebas tenga un nivel de calidad y preparación alto. La elección del equipo técnico y arbitraje de cada prueba será elegido por el organizador de la misma, dentro de los parámetros exigidos por la FEXME:

- Los monitores y árbitros deben disponer de licencia FEXME en vigor para poder realizar funciones dentro de los eventos.
- Deberán disponer del documento oficial donde se indica que no tienen delitos de naturaleza sexual, obligatorio para trabajar con menores.
- Disponen de formación y cualificación para trabajar con menores en el ámbito del deporte.
- Conocen su función y tienen destreza en su desarrollo.
- Conocimientos de seguridad y reglamentación de la prueba en la que participen.
- Representan a la FEXME y tienen un comportamiento deportivo ejemplar.

A continuación definimos las funciones a realizar y la labor y temporización de las mismas, aquellas que no están definidas en el presupuesto general y que por lo tanto no están expresadas en ningún otro documento dentro del proyecto 2025.

1. ARBITRO-MONITOR JUDEX:

Es la persona encargada de dinamizar y puntuar las actividades de los eventos, bien sea una actividad de escalada o de carreras por montaña.

Su función se desarrolla dentro del evento únicamente y adquiere la responsabilidad de velar por la seguridad y el respeto dentro del grupo.

- GRATIFICACIÓN: 36€ con retención del 2%IRPF
- KILOMETRAJE: 0,26€/km. CUANDO SEA PROCEDENTE
- DIETAS: 19€

Cabe la posibilidad que en la modalidad de escalada, por gran participación en un sectorial, de que los eventos sean de jornada completa (mañana y tarde), en ese caso la Gratificación del árbitro será de 51€.



2. RESPONSABLE DE EVENTO JUDEX:

Es la persona responsable del buen funcionamiento del evento, su labor es la de coordinar al grupo de monitores y árbitros para que se desarrolle adecuadamente el plan propuesto por el organizador.

Su función se desarrolla dentro del evento únicamente y adquiere la responsabilidad de velar por que el protocolo de organización, seguridad y normativa se desarrolle de manera óptima.

- GRATIFICACIÓN: 66€ con retención del 2%IRPF
- KILOMETRAJE: 0,26€/km. CUANDO SEA PROCEDENTE
- DIETAS: 19€

Cabe la posibilidad que en la modalidad de escalada, por gran participación en un sectorial, de que los eventos sean de jornada completa (mañana y tarde), en ese caso la Gratificación del responsable será de 81€.

3. EQUIPADOR/ BALIZADOR JUDEX:

Es la persona que se encarga de preparar técnicamente los recorridos de escalada o carreras por montaña sobre los que van a participar los deportistas.

Su función se desarrolla normalmente dos días antes del evento y su labor es única para esa prueba, es decir, solo sirve para una prueba, debido a la variabilidad de las disciplinas.

La labor del equipador/balizador es una labor profesional creativa que debe adaptar los recorridos (vías de escalada o trazado de la carrera) al nivel de los participantes y es la base para el buen desarrollo del evento.

Podemos distinguir tres funciones cuantificables:

1. **Hay que preparar desde cero el evento**, preparar los recorridos (creas las vías y los bloques o recorrer y decidir los trazados) para este trabajo se dedica un día entero de actividad
- GRATIFICACIÓN: 136€ con retención del 2%IRPF
 - KILOMETRAJE: 0,26€/km. CUANDO SEA PROCEDENTE
 - DIETAS: 19€



2. El evento ya se repite de años anteriores, los trazados son conocidos o

simplemente el equipamiento de los mismo consiste en balizar un recorrido conocido o poner tiras de colores en un rocódromo de presas fijas. El trabajo se realiza en media jornada de trabajo.

- GRATIFICACIÓN: 61€ con retención del 2%IRPF
- KILOMETRAJE: 0,26€/km. CUANDO SEA PROCEDENTE
- DIETAS: 19€

3. El equipamiento y balizamiento lo hacen terceros que de manera voluntaria nos ayudan en la preparación del evento. Nuestra labor es la de revisar que todo está perfecto y tan solo cambiar alguna cosa que queda pendiente. El trabajo se hace en unas 2-3horas.

- GRATIFICACIÓN: 41€ con retención del 2%IRPF
- KILOMETRAJE: 0,26€/km. CUANDO SEA PROCEDENTE
- DIETAS: 19€

4. MONITOR PROADES:

Programa “Conoce mi deporte”

Es la persona que acude a los centros de enseñanza a desarrollar las actuaciones/presentaciones del programa.

Su labor es representar a la FEXME antes los alumnos de los centros educativos del programa. Debe realizar una charla inicial con un video educativo que desarrollará la FEXME más una actividad lúdica jugada en las instalaciones del propio centro. (3 horas de actividad)

Su función se desarrolla dentro de la charla únicamente y adquiere la responsabilidad de velar por la buena imagen de la FEXME y el adecuado desarrollo de la actividad.

CASUISTICAS POSIBLES CONTEMPLADAS EN 2025:

- a. Si se realiza en la localidad donde vive el técnico – 55€
 - b. Si el desplazamiento entre ida y vuelta es menos de 120km – 65€ + Km (0,26€/km)
 - c. Si el desplazamiento entre ida y vuelta es mayor a 120km – 75€ + Km (0,26€/km)
- GRATIFICACIÓN POR VISITA A UN CENTRO: lo que corresponda en función del desplazamiento.
 - KILOMETRAJE: 0,26€/km. CUANDO SEA PROCEDENTE
 - DIETAS: 19€



Programa "Encuentros escolares"

Este programa se tratará igual que un evento JUDEX, con la figura de Responsable de evento y Arbitro/monitor JUDEX descritas anteriormente.

- Indicar que la organización del evento está dentro de la cuantía de organización general que recibe cada coordinador provincial en el caso de escalada o autonómico en el caso de carreras por montaña, Por eso este año se han incrementado 150€ esta cuantía.

5. FUNCIONES ESPECIALES:

Durante el desarrollo del proyecto pueden definirse funciones diferentes a las descritas en este documento y las indicadas en el presupuesto general. Como por ejemplo las derivadas del Cto. de España Infantil y Cadete (CESA), que se registrarán por las cuantías definidas de manera general en FEXME.

PRESUPUESTO ECONÓMICO JUDEX 2025



EVENTOS DE ESCALADA	PRESUPUESTO
SECTORIA NORTE CÁCERES, EVENTO 1	1.200,00 €
SECTORIA SUR CÁCERES, EVENTO 1	1.200,00 €
SECTORIA NORTE CÁCERES, EVENTO 2	1.200,00 €
SECTORIA SUR CÁCERES, EVENTO 2	1.200,00 €
SECTORIA NORTE BADAJOZ, EVENTO 1	1.200,00 €
SECTORIA SUR BADAJOZ1, EVENTO 1	1.200,00 €
SECTORIA NORTE BADAJOZ, EVENTO 2	1.200,00 €
SECTORIA SUR BADAJOZ1, EVENTO 2	1.200,00 €
FINAL PROVINCIAL CÁCERES	1.100,00 €
FINAL PROVINCIAL BADAJOZ	1.100,00 €
FINAL REGIONAL	1.000,00 €
TOTAL EVENTOS DE ESCALADA	12.800,00 €

EVENTOS DE MONTAÑA	PRESUPUESTO
EVENTO DE MONTAÑA 1 PROVINCIAL CÁCERES	1.100,00 €
EVENTO DE MONTAÑA 1 PROVINCIAL BADAJOZ	1.100,00 €
TOTAL EVENTOS DE MONTAÑA	2.200,00 €

EVENTOS DE CARRERAS POR MONTAÑA	PRESUPUESTO
EVENTO 1 NORTE	1.300,00 €
EVENTO 1 SUR	1.300,00 €
EVENTO 2 NORTE	1.300,00 €
EVENTO 2 SUR	1.300,00 €
	0,00 €
TOTAL EVENTOS DE CARRERAS POR MONTAÑA MONTAÑA	5.200,00 €

CAMPEONATO DE ESPAÑA ESCOLAR ESCALADA	PRESUPUESTO
REPRESENTACIÓN TÉCNICA	1.000,00 €
ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN	1.200,00 €
TRANSPORTE Y EQUIPACIÓN	300,00 €
PREPARACIÓN PREVIA DE LA SELECCIÓN	600,00 €
TOTAL Cto DE ESPAÑA ESCOLAR DE ESCALADA	3.100,00 €

CAMPEONATO DE ESPAÑA ESCOLAR CARRERAS	PRESUPUESTO
REPRESENTACIÓN TÉCNICA	800,00 €
ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN	1.000,00 €
TRANSPORTE Y EQUIPACIÓN	400,00 €
TOTAL Cto DE ESPAÑA ESCOLAR DE CARRERAS	2.200,00 €

PROADES	PRESUPUESTO
---------	-------------

RRHH	1.500,00 €
OTROS GASTOS	100,00 €
DESPLAZAMIENTOS	500,00 €
TOTAL EVENTOS DE CARRERAS POR MONTAÑA MONTAÑA	2.100,00 €

SEGURO DEPORTIVO	PRESUPUESTO
TOTAL	3.000,00 €

MATERIAL PARA EL PROGRAMA	PRESUPUESTO
MATERIAL DE OFICINA	0,00 €
COMPRA DE MATERIAL NUEVO	1.250,00 €
TOTAL MATERIALES	1.250,00 €

MANTENIMIENTO DEL PROGRAMA	PRESUPUESTO
COMUNICACIONES	0,00 €
REPRESENTACIÓN REUNIONES	0,00 €
DESPLAZAMIENTOS REUNIONES	0,00 €
TOTAL MANTENIMIENTO	0,00 €

GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN	PRESUPUESTO
COORDINACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA Y ÁREA	2.000,00 €
ORGANIZACIÓN EVENTOS CARRERA POR MONTAÑA	1.150,00 €
ORGANIZACIÓN EVENTOS DE ESCALADA Y MONTAÑA CC	1.150,00 €
ORGANIZACIÓN EVENTOS DE ESCALADA Y MONTAÑA BA	1.150,00 €
COORDINACIÓN PROADES	1.000,00 €
GESTIÓN CTO ESPAÑA ESCOLAR	250,00 €
IMPUESTOS EN CASO DE FACTURACIÓN	1.407,00 €
TOTAL EVENTOS DE CARRERAS POR MONTAÑA MONTAÑA	8.107,00 €

COSTE TOTAL ESTIMADO DEL PROGRAMA	39.957,00 €
--	--------------------

Más IVA

Más IVA

Mas IVA

Más IVA

Mas IVA

PROYECTO ÁREA MARCHA NÓRDICA 2025



**DIRECCIÓN
GENERAL DE DEPORTES**



ÍNDICE

PRESENTACIÓN Y RESULTADOS

OBJETIVOS

ACTIVIDADES

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

PRESUPUESTO 2025

PRESENTACIÓN y RESULTADOS

El Área de Marcha Nórdica ha desarrollado a lo largo del año 2024 numerosas actividades, y además sin presupuesto asignado por parte de la federación. A pesar de este presupuesto cero, con el trabajo y los recursos externos obtenidos por los coordinadores David Cerro y Javier Agorreta se han realizado las siguientes actividades:

NÚMERO	FECHA	ACTIVIDAD	LOCALIDAD	PARTICIPANTES
1	7/1/24	I JORNADA DE TÉCNIFICACIÓN DE MARCHA NÓRDICA EN LOS BARRUECOS https://fexme.com/2024/01/08/una-veintena-de-marchadores-se-dan-cita-en-los-barruecos-para-poner-en-marcha-el-grupo-de-tecnificacion-de-marcha-nordica-fexme/	MALPARTIDA DE CÁCERES	15
2	2/2/24	ASISTENCIA REUNIÓN FEDME MARCHA NÓRDICA	MADRID	2
3	17/2/24	I ENCUENTRO DE MARCHA NÓRDICA DE MIAJADAS https://fexme.com/2024/02/19/gran-acogida-del-i-encuentro-de-marcha-nordica-en-miajadas/	MIAJADAS	58
4	2/3/24	TALLER DE INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA UNEX-FEXME PLASENCIA https://www.elperiodicoextremadura.com/deportes/2024/02/02/marcha-nordica-impulsada-federacion-universidad-97653337.html	PLASENCIA	24
5	16/3/24	TALLER MARCHA NÓRDICA CPR DE BROZAS	NAVAS DEL MADROÑO	20

*Federación Extremeña de Montaña y Escalada**Área de Marcha Nórdica*

6	14/4/24	PARTICIPACIÓN DE SELECCIÓN EXTREMEÑA EN CAMPEONATO DE ESPAÑA DE COMUNIDADES AUTÓNOMAS https://fexme.com/2024/04/15/gran-experiencia-de-la-seleccion-extremena-de-marcha-nordica-en-el-campeonato-de-espana-celebrado-en-almeria/	ALMERÍA	8
7	27/04/24	TALLER MARCHA NÓRDICA EVENTO KILÓMETROS POR LA INVESTIGACIÓN https://www.hsincapa.com/kilometros-por-la-investigacion/	CASAR DE CÁCERES	30
8	1/5/24	TALLER DE INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA UNEX-FEXME BADAJOZ https://fexme.com/2024/01/30/fexme-y-unex-colaboran-en-la-promocion-de-la-marcha-nordica/	BADAJOZ	40
9	1/5/24	TALLER DE INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA UNEX-FEXME MÉRIDA	MÉRIDA	7
10	6/5/24	SESIÓN DIVULGATIVA DE LA MARCHA NÓRDICA EN IES SUÁREZ DE FIGUEROA https://fexme.com/2024/05/06/marcha-nordica-en-zafra/	ZAFRA	14
11	11/5/24	TALLER DE INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA UNEX-FEXME CÁCERES	CÁCERES	31
12	11/5/24	TALLER DE SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN MARCHA NÓRDICA https://fedme.es/vi-dia-nacional-de-la-seguridad-en-montana-garmin/	PLASENCIA	20

*Federación Extremeña de Montaña y Escalada**Área de Marcha Nórdica*

13	21/5/24	JORNADA FINAL DE SITUACIÓN DE APRENDIZAJE DE MARCHA NÓRDICA CON EL ALUMNADO DE 5º Y 6º DEL COLEGIO VIRGEN DE LOS MILAGROS DE BIENVENIDA. https://fexme.com/2024/05/21/la-marcha-nordica-en-el-colegio-virgen-de-los-milagros-de-bienvenida-recibidos/	BIENVENIDA	36
14	27/5/24	SESIÓN MARCHA NÓRDICA EMD PUEBLA DE SANCHO PÉREZ https://fexme.com/2024/05/27/sesion-de-marcha-nordica-en-colaboracion-con-la-emd-de-la-puebla-de-sancho-perez/	PUEBLA DE SANCHO PÉREZ	10
15	31/5/24 A2/6/24	I ENCUENTRO DE MARCHA NÓRDICA DE EXTREMADURA	GUIJO DE GRANADILLA	50
16	2/6/24	I CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE MARCHA NÓRDICA https://fexme.com/2024/06/04/gran-acogida-del-i-campeonato-de-marcha-nordica-de-extremadura/	GUIJO DE GRANADILLA	46
17	15/6/24	DESARROLLO DE TFM DE MARCHA NÓRDICA EN UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA <i>PROPUESTA DE UNA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE DE MARCHA NÓRDICA PARA LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN 1º DE E.S.O</i>	CÁCERES	20
18	4/08/24	TALLER MARCHA NÓRDICA ALBALÁ https://fexme.com/2024/08/08/albala-se-suma-a-la-marcha-nordica/	ALBALÁ	17

Federación Extremeña de Montaña y Escalada *Área de Marcha Nórdica*

19	14/9/24	PARTICIPACIÓN EN CAMPEONATO DE ESPAÑA INDIVIDUAL	SARRIEGOS (LEÓN)	4
20	27/9/24	CURSO JUEZ-ARBITRO DE MARCHA NÓRDICA https://fexme.com/2024/07/11/curso-de-arbitros-as-autonomicos-de-marcha-nordica/	CASAR DE CÁCERES	9
21	11/04/24	SESIÓN DIVULGATIVA DE LA MARCHA NÓRDICA EN IES LOUSTAU VALVERDE	VALENCIA DE ALCÁNTARA	50
22	11/10/24 al 13/10/24	ENCUENTRO DE MARCHADORAS NÓRDICAS RESERVA DE LA BIOSFERA TAJO INTERNACIONAL https://fexme.com/2024/09/04/ii-encuentro-de-marchadoras-nordicas-reserva-de-la-biosfera-tajo-internacional/	VALENCIA DE ALCÁNTARA	40
23	11/10/24 al 13/10/24	II ENCUENTRO DE MARCHA NÓRDICA DE EXTREMADURA	VALENCIA DE ALCÁNTARA	15
24	10/10/24	PROGRAMA ESPECIAL MARCHA NÓRDICA. OBJETIVO EXTREMADURA https://www.ivoox.com/objetivo-extremadura-especial-marcha-nordica-audios-mp3_rf_135136330_1.html	ONLINE	-
25	24/11/24	I GRAN PREMIO SAN JOAQUIN DE MARCHA NÓRDICA	ALBALÁ	
26	30/11/24	TALLER DE MARCHA NÓRDICA EN NAVALMORAL DE LA MATA	NAVALMORAL DE LA MATA	
27	28/12/24	TALLER DE MARCHA NÓRDICA EN TORREJONCILLO	TORREJONCILLO	

Federación Extremeña de Montaña y Escalada *Área de Marcha Nórdica*

En 2024, la Federación Extremeña de Marcha Nórdica (FEXME) ha destacado por sus esfuerzos de consolidación de la marcha nórdica en Extremadura. El año comenzó con la organización de múltiples competiciones, incluyendo el I Campeonato de Extremadura, que reforzó el perfil competitivo de esta disciplina en la región. Además, en el Campeonato de España, los representantes extremeños obtuvieron posiciones destacadas, confirmando el crecimiento del nivel deportivo.

Los eventos formativos y promocionales también han sido clave, como el II Encuentro de Marchadoras en la Reserva de la Biosfera Tajo Internacional, que reunió a deportistas para fomentar el espíritu comunitario y el respeto al entorno natural. También se han realizado cursos para árbitros autonómicos, lo que permitió incrementar la profesionalización en la región y cubrir las crecientes demandas de competiciones oficiales.

A nivel educativo, la FEXME colaboró con colegios y universidades para impartir talleres y programas de difusión, atrayendo a jóvenes y adultos a una práctica deportiva saludable y accesible. Estas actividades incluyeron jornadas de puertas abiertas y clínicas de técnicas que incentivaron a nuevos participantes a descubrir los beneficios de la marcha nórdica.

Las alianzas con otras instituciones públicas y privadas fueron esenciales para expandir el deporte a nuevas localidades y poblaciones. Además, la FEXME ha mantenido una presencia activa en redes y en su sitio web, promoviendo las historias de éxito de atletas locales y sensibilizando sobre la importancia de una práctica física regular en la naturaleza.

En resumen, 2024 ha sido un año de inicio y expansión para la marcha nórdica en Extremadura, caracterizado por un fuerte compromiso con la formación, el fomento de

Federación Extremeña de Montaña y Escalada *Área de Marcha Nórdica*

la competición, y la creación de espacios de práctica inclusiva y sostenible para toda la comunidad. Esto ha sido posible gracias al esfuerzo de los dos responsables del área, Javier Agorreta y David Cerro, que, con su amplia experiencia en organización de eventos y actividades deportivas, sus alianzas y sobre todo con su energía y disponibilidad han llevado adelante todas las actividades reseñadas en 2024 con un presupuesto 0 asignado por parte de la Federación. Este esfuerzo inicial debe ahora verse apoyado de forma presupuestaria por la Federación para que el inicio del área se asiente y pueda seguir creciendo.

OBJETIVOS 2025

Los objetivos del área de marcha nórdica, se basan en un **objetivo principal del área**, que es **promocionar la modalidad de marcha nórdica de forma sostenible y respetuosa con el medio ambiente**, así como mejorar e incrementar la práctica de esta modalidad en nuestra región.

Dicho objetivo se puede concretar en la siguiente lista de objetivos específicos:

- Poner en marcha un calendario regional de eventos de promoción y competitivos de marcha nórdica.
- Proporcionar herramientas a los organizadores para organizar eventos de marcha nórdica en Extremadura.
- Afianzar el grupo de tecnificación de marcha nórdica de Extremadura y participar en competiciones de ámbito nacional representando a la federación extremeña.
- Acercar la marcha nórdica a los niños, jóvenes y adultos con programas de fomento en diferentes entidades: colegios, institutos, ayuntamientos...
- Poner en marcha cursos de monitores para poder generar grupos de entrenamiento por la región.
- Crear una red de centros que dispongan de bastones, para poder así difundir la modalidad: centros turísticos, centros de interpretación, mancomunidades (dinamizadores deportivos), el programa "El ejercicio te cuida"...
- Trabajar la Marcha Nórdica en ruta, como elemento turístico y de salud y de conocimiento del medio ambiente, en senderos de pequeño y medio recorrido.

ACTIVIDADES:

Para esta temporada 2025 se organizarán actividades de varios tipos:

- **COMPETICIONES**
- **ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN**
- **ACTIVIDADES DE TECNIFICACIÓN**

COMPETICIONES

En el año 2025 se intentará poner en marcha al menos los siguientes eventos:

- CALENDARIO DE COMPETICIONES. LIGA EXTREMEÑA DE MARCHA NÓRDICA (3 – 5 COMPETICIONES)
- CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE MARCHA NÓRDICA

La idea es iniciar a partir de febrero – marzo las competiciones para que sirvan de atracción a deportistas y realizar el campeonato de Extremadura un par de meses antes del campeonato de España por Comunidades Autónomas.

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN

Se contactará con diferentes instituciones para promocionar la modalidad deportiva con talleres de iniciación: colegios, institutos, programas deportivos (Dinamización Deportiva, Ejercicio Te Cuida, etc.) y eventos deportivos para realizar talleres de iniciación.

El área cuenta con material para 20 asistentes por lo que con un pequeño presupuesto que se pueda pedir a la institución que solicite el taller para desplazamiento y gastos de monitores será suficiente.

Se elaborará un pequeño folleto que será enviado a todos los clubes Fexme y otras instituciones por si desean que se les imparta un taller.

ACTIVIDADES DE TECNIFICACIÓN

Se organizará un calendario que pretende generar un grupo de personas interesadas en la Marcha Nórdica desde el punto de vista competitivo. Se establecerá una concentración cada dos meses, en la cual se realizarán actividades diversas:

- Rutas a ritmo rápido.
- Talleres de iniciación a la técnica.
- Análisis individual de la técnica mediante vídeos.
- Asesoramiento en entrenamiento de cara a la competición.
- Tomas de tiempos y ritmos.

Se plantea el siguiente calendario:

- ENERO: Malpartida de Cáceres.
- MARZO: Hervás.
- MAYO: Malpartida de Plasencia
- SEPTIEMBRE: Mérida
- NOVIEMBRE: Badajoz

Es fundamental lograr que para después de verano se realicen cursos de formación de técnicos, se trabajará desde principio de año en mantener contacto con la Junta de Extremadura y en especial con El Anillo para intentar la puesta en marcha de formación oficial.

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

El área cuenta ahora mismo con dos personas involucradas de forma completa, que trabajan de forma horizontal y de común acuerdo:

- David Cerro Herrero: Coordinador del Área. Licenciado en Ciencias del Deporte y con amplia experiencia en organización de actividades deportivas. Llevará el peso del área en cuanto a la coordinación y búsqueda de apoyos.
- Javier Agorreta Lumbreras. Coordinador de competiciones y planificación estratégica. Graduado en Economía y ADE, con especialización en impacto económico de eventos y deporte para el desarrollo y máster en Turismo y Economía Verde. Realizará labores de planificación del área, de promoción de competiciones y actividades turísticas y de salud en el medio natural.

Asimismo, cuenta con el siguiente personal de apoyo:

- Patricia Casasola de la Montaña. Responsable de jueces.
- Piedad Asuar. Licenciada en Ciencias del Deporte y Graduado en Fisioterapia. Responsable del área de Marcha Nórdica Saludable y con discapacidad.

El área cuenta con 20 juegos de bastones, cedidos por Agedex para la realización de actividades de promoción. Debido a su uso, estos bastones ya van mostrando necesidades de sustituirse, y además son necesarios al menos otros 10 juegos más de bastones para algunas actividades.

PRESUPUESTO 2025

Se plantea el siguiente presupuesto, teniendo en cuenta que gran parte del mismo se dirige a la participación en el Campeonato de España de Ceuta, que conlleva largo desplazamiento con barco incluido, y más costes de alojamiento y manutención. Solo esta partida se lleva 2.200 euros, y es un presupuesto tentativo solo.

Asimismo, hay que hacer gastos obligatorios iniciales como las equipaciones para los jueces, así como dotar de más material indispensable para continuar con la promoción del deporte (bastones, material deportivo, material de salud).

Es asimismo necesario asignar cierta remuneración a los coordinadores por toda la gestión que conlleva el área, con más de 20 actividades realizadas en 2024 (algunas de varios días de duración) y que hacen que todas las semanas haya que estar gestionando, y a menudo ejecutando, las actividades.

También es necesaria una partida para la organización de los diversos eventos que se querrían iniciar en 2025, con la Liga Extremeña de Marcha Nórdica. Ha de tenerse en cuenta que no son pruebas con una alta participación, y más en un inicio, por lo que es necesario contar con un fondo para apoyar estos eventos en sus primeras ediciones.

CONCEPTO	IMPORTE
PARTICIPACIÓN CTO DE ESPAÑA CEUTA (10 + 1 TÉCNICO).	2.200 €
Inscripciones	200 €
Desplazamiento + alojamiento	1800 €
Técnico	200 €
EQUIPACIONES JUECES (10 JUECES)	400 €
MATERIAL PARA ACTIVIDADES (JUEGOS DE BASTONES + CONOS + BOTIQUIN)	1000 €
FONDO PARA ORGANIZACIÓN DE COMPETICIONES	1000 €
ASIGNACIÓN COORDINADORES	1200 €
DIETAS Y DESPLAZAMIENTOS PARA ACTIVIDADES	600 €
TOTAL	6.400 €