



# PROGRAMA DE ALTO RENDIMIENTO

## CAR DE LEÓN

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TIRO CON ARCO


## 1. FILOSOFÍA DEL PROGRAMA

La idea de desarrollar un Programa Deportivo en el CAR de León nace de la intención de dar un salto de calidad en la preparación de nuestros deportistas más jóvenes hacia el alto rendimiento.

La limitación que nos encontramos en el CAR de Madrid para poder trabajar con más deportistas, y la circunstancia de que cada vez, la incorporación al grupo de entrenamiento de Madrid es más temprana, gracias al gran trabajo que se está llevando a cabo en la línea 1 y 2 de nuestro Programa Nacional de Tecnificación, hace necesario también la creación de un nuevo programa que permita el rodaje y preparación de estos jóvenes deportistas en un sistema de entrenamiento de más volumen, intensidad y calidad.

El CAR de León nos ofrece una oportunidad inmejorable de poder desarrollar este nuevo programa, el cual será el paso previo a la incorporación de los deportistas al grupo de entrenamiento del CAR de Madrid.

El cuerpo técnico de la RFETA ha creado recientemente un nuevo Programa Deportivo dentro de la Federación, que enlaza el trabajo del PNTD, el Programa de Equipos Nacionales y el CAR de Madrid, que es el Programa Nacional de Alto Rendimiento.



Este Programa de Alto Rendimiento (PAR) tiene en principio dos líneas de actuación. La posibilidad de comenzar a trabajar en el CAR de León con un grupo de deportistas, supondría la creación de una tercera línea de trabajo dentro del PAR, de tal forma que PNTD y Programa de Equipos Nacionales estaría totalmente conectado y coordinado dentro de la estructura deportiva de la RFETA.

- PAR línea 1  
Línea de trabajo dirigida a deportistas que han pertenecido, o pertenecen, a los distintos equipos nacionales y que se encuentran fuera de la disciplina del grupo de entrenamiento del CAR de Madrid.
- PAR línea 2  
Línea de trabajo dirigida a los deportistas del CAR de León como adaptación y preparación previa a la incorporación al CAR de Madrid.
- PAR línea 3  
Línea de trabajo dirigida a los deportistas becados (internos y externos) de la Residencia Joaquín Blume y que entrenan en el CAR de Madrid.

La posibilidad de tener una línea de trabajo con deportistas en régimen de concentración permanente en el CAR de León supondría un pilar fundamental donde confluirían los principales programas de Alto Rendimiento de la RFETA.

## 2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA


La adaptación tan radical que experimentan los deportistas que llegan al CAR de Madrid, sobre todo en edades tempranas, supone un alto nivel de estrés e incertidumbre en los deportistas, que habitualmente se refleja durante su primer año en el CAR.

El aumento del volumen, intensidad y sesiones de entrenamiento, la adaptación horaria de las clases y la participación en concentraciones y competiciones internacionales, genera durante el primer año, un conflicto de prioridades y mala organización del tiempo para los deportistas que en ocasiones no se corresponde con sus expectativas o con la situación que esperaban encontrarse al llegar al CAR de Madrid.

Por el contrario, el programa en el CAR de León se desarrollaría con una rutina diaria en la que la convivencia entre entrenamiento y clases queda establecida de una forma mucho más adaptada a las necesidades de estos jóvenes deportistas, los cuales deben crecer y formarse sin quemar etapas deportivas pero sí aumentando su preparación para dar el salto al Alto Nivel.

Este programa a desarrollar en el CAR de León tiene también como objetivo ser el punto de encuentro de deportistas que están en la línea 2 de nuestro Programa Nacional de Tecnificación (futuros deportistas a incorporarse en el CAR de León).

Se realizarían concentraciones con una selección de deportistas que se encuentren en el nivel más alto de nuestro PNTD para iniciar la captación de futuros deportistas a ser incluidos en el programa del CAR de León.



Otro de los objetivos será la consolidación de estos deportistas dentro del programa como futuros candidatos a dar el salto al CAR de Madrid, realizando para ello concentraciones puntuales en León a las cuales asistirá el entrenador responsable del CAR de Madrid.

Este programa también tendrá como objetivo ser el centro de entrenamiento referente para que las Federaciones Autonómicas, entre ellas la Federación de Castilla y León puedan tener un seguimiento y apoyo a sus programas de tecnificación Autonómica. El técnico responsable del programa del CAR de León realizará también la supervisión más continua del programa de tecnificación autonómico de la Federación de Tiro con Arco de Castilla y León, el cual se desarrollará en el Centro de Tecnificación Deportiva Río Esgueva de Valladolid, aprovechando así los recursos que el CSD y la RFETA ponen en este proyecto.

Otro de los objetivos será el de formar a los técnicos que trabajan con nosotros en el Programa Nacional de tecnificación, realizando concentraciones puntuales para entrenar con el grupo de deportistas del grupo de entrenamiento permanente del CAR de León.

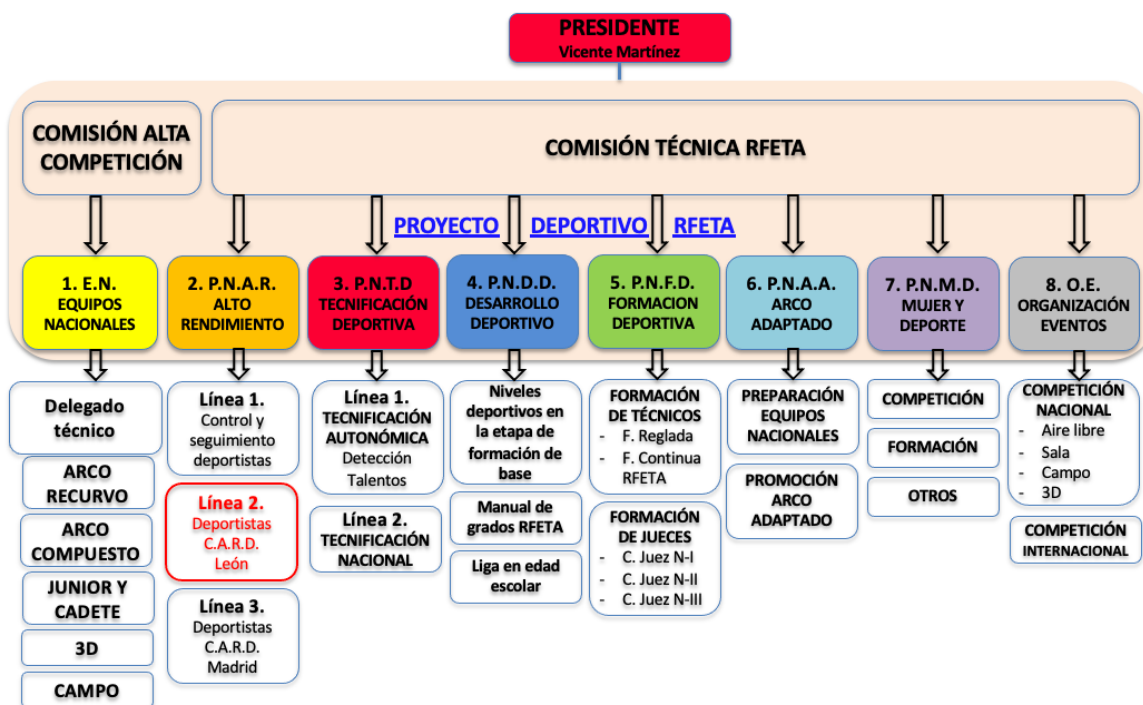
Son muchos los motivos por los que creemos firmemente que este programa puede ayudar al desarrollo del tiro con arco a nivel Autonómico, nacional e internacional. Por todo ello, confiamos en poder llevar a cabo este programa de la mano del CAR de León.

### 3. FINALIDAD DEL PROGRAMA

Este programa busca la consolidación de una estructura que garantice el relevo generacional de nuestros Equipos Nacionales a través de la confluencia de los programas de Tecnificación, Alto Rendimiento y Alto Nivel de la Federación.

El flujo de deportistas que conseguirá nutrir a cada uno de los programas tiene su pilar fundamental en el programa que se llevará a cabo en el CAR de León.

#### ORGANIGRAMA - ÁREA DEPORTIVA RFETA



#### 4. CUERPO TÉCNICO QUE PARTICIPA EN EL PROGRAMA

La persona responsable de coordinar todas las actividades que se desarrollen en el programa del CAR de León será Almudena Gallardo, Directora Técnica de la RFETA y responsable del Programa de Alto Rendimiento

Así mismo el entrenador responsable del grupo de entrenamiento del CAR de Madrid, Elías Cuesta, supervisará tanto presencialmente como telemáticamente, la planificación y desarrollo de los entrenamientos de los deportistas en León, trabajando de forma coordinada con el técnico responsable del CAR de León, que será José René Palacios Vaquera.

Los nexos de unión entre el CAR de León y los programas del PNTD y PAR línea 1, serán Carlos Morillo (Director Deportivo y responsable del PNTD de la RFETA) y Rubén Montes (Director de Alta Competición y responsable de la Línea 1 del PAR).

Además, el resto del cuerpo técnico de la RFETA estará a disposición de cualquier tipo de necesidad que pudiera necesitar el grupo de entrenamiento del CAR de León.

- Pablo de Río Martínez: psicólogo del grupo de entrenamiento del CAR de Madrid.
- Antonio Carmona Gómez: preparador físico del grupo de entrenamiento del CAR de Madrid.
- Claudia Anido Zamora: fisioterapeuta del grupo de entrenamiento del CAR de Madrid.
- Guillermo Sánchez Martínez: responsable del control de cargas y rendimiento del grupo de entrenamiento del CAR de Madrid.

## 5. ACTIVIDADES A REALIZAR DENTRO DEL PROGRAMA

Se llevarán a cabo distintas actividades dentro de este programa, las cuales las podemos clasificar de la siguiente forma:

- I. Actividades de nivel Estatal:
  - a. Concentración permanente grupo estable de entrenamiento CAR León.
  - b. Concentraciones puntuales de la línea 1 del PAR
  - c. Concentraciones puntuales de la línea 2 del PNTD
  - d. Concentraciones puntuales del grupo de entrenamiento del CAR de Madrid
  - e. Cursos de formación de técnicos
  
- II. Actividades a nivel Autonómico
  - a. Seguimiento y concentraciones puntuales de deportistas y técnicos incluidos en el Programa de tecnificación de Castilla y León
  
- III. Actividades a nivel Local
  - a. Seguimiento y entrenamientos puntuales de deportistas de la provincia de León que sean de interés para la RFETA



## **6. CRITERIOS DE SELECCIÓN DE DEPORTISTAS PARA EL ACCESO AL PROGRAMA DE ALTO RENDIMIENTO DEL CAR DE LEÓN**

### **I. EDAD**

La edad establecida para poder tener acceso al programa de Tiro con Arco del CAR de León será entre los 15 y los 20 años, edades que corresponden a las categorías cadete y júnior de nuestro deporte.

### **II. INTERÉS DEPORTIVO DE LA FEDERACIÓN Y PROYECCIÓN DEPORTIVA**

Una comisión de La RFETA, formada por el responsable del programa de Tecnificación Deportiva, el responsable del Programa de Alto Rendimiento (línea 1), la responsable del Programa de Alto Rendimiento (Linea 3) el entrenador responsable del CAR de León y el entrenador responsable del CAR de Madrid, emitirá informes sobre los deportistas que soliciten el acceso al programa de Tiro con Arco del CAR de León indicando el interés deportivo que la RFETA tiene en esos deportistas.

### **III. RENDIMIENTO ACADÉMICO**

Las edades de los deportistas que van a formar parte del programa de Tiro con Arco del CAR de León son edades en las que el compromiso académico es muy importante. Por ello, la Federación exigirá haber superado el curso anterior para poder incorporarse, o continuar, en la disciplina de entrenamiento del CAR de León para aquellos casos de renovación.

### **IV. RENDIMIENTO DEPORTIVO**

La RFETA tendrá en cuenta los resultados deportivos obtenidos por el deportista a lo largo de su carrera deportiva. Se valorarán resultados a nivel internacional, nacional y autonómico, así cómo sus mejores puntuaciones.


## 7. NORMAS GENERALES

En este punto del proyecto se desarrollarán los derechos y obligaciones de los deportistas integrados en la Línea del 2 del Programa de Alto Rendimiento de la RFETA. Toda la información aquí detallada, puede encontrarse en el documento oficial de la RFETA "Programa de Alto Rendimiento"

### 7.1. Derechos de los deportistas

#### 7.1.1. Línea 2

- Planificación del entrenamiento técnico, físico y psicológico.
- Asesoramiento y asistencia técnica en formación continua.
- El deportista será beneficiario de una beca en el régimen interno según determine la convocatoria, desarrollándose esta en concentración permanente, durante la totalidad de la duración de su beca en el CAR de León.
- Servicio de Tutela para deportistas menores de edad, que consiste en seguimiento y atención personal, atención de incidencias, acompañamientos médicos y seguimiento académico, así como refuerzo educativo y técnicas de estudio si la situación lo requiere.
- Asistencia a concentraciones puntuales convocadas por la RFETA para esta línea del Programa.
- Seguimiento médico, psicológico y de fisioterapia a través de los servicios médicos del CAR de León.
- Uso y disfrute de todas las instalaciones del CAR según el Reglamento de régimen interno del mismo.

- 
- Conciliación y ayuda en la gestión de la vida deportiva y académica
  - Uso de material específico para el entrenamiento y la alta competición.

La Real Federación Española de Tiro con Arco facilitará los medios técnicos y de infraestructura para el desarrollo de la adecuada preparación deportiva del deportista, responsabilizándose éste del cuidado y la devolución del material que se le haya asignado durante la duración de su beca, cuando le sea requerido, debiendo hacerse cargo del coste en caso de pérdida o deterioro del mismo.

- La RFETA se hará cargo de los costes de desplazamiento incurridos en la incorporación y salida del periodo de concentración de aquellos deportistas concentrados fuera de su Comunidad Autónoma, además de aquellos desplazamientos vinculados con la incorporación del deportista a la beca, las vacaciones de verano y las vacaciones de Navidad. Se entenderá por periodo de concentración las fechas que comprenden la duración de la Beca del CAR de León.


Siempre que sea posible, los medios de desplazamiento serán los propios y, en su defecto, se priorizarán los medios de transporte público a excepción del avión, al que solamente podrán recurrir aquellos deportistas cuya residencia se encuentre a más de seiscientos (600) kilómetros de distancia.

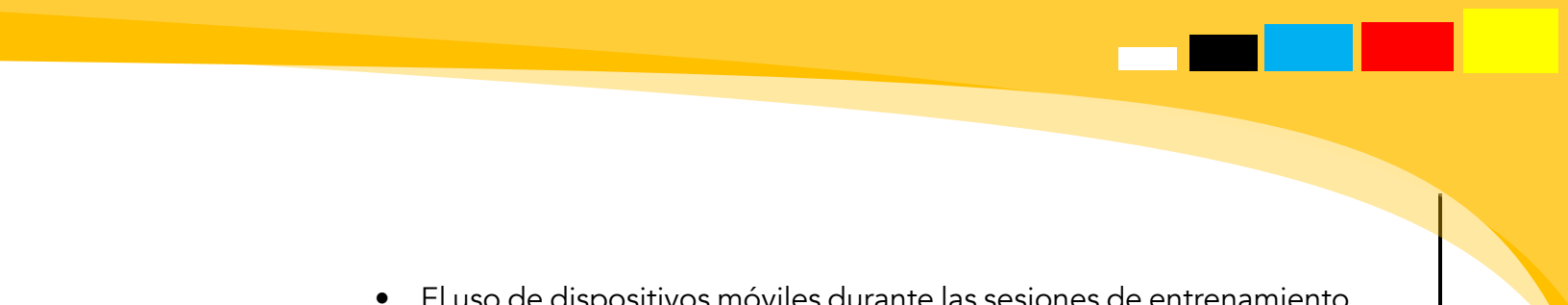
La liquidación de gastos de los viajes correspondientes se presentará en base a la normativa establecida (<https://www.federarco.es/impresos-y-tramites/993-documento-liquidacion-gastos-individuales-rfeta>)

## 7.2.Obligaciones de los deportistas

### 7.2.1. Línea 2

- El deportista estará obligado a trabajar, única y exclusivamente, con los profesionales que componen el cuerpo técnico del grupo de entrenamiento del CAR de León.
- El deportista deberá realizar el plan de entrenamiento y competición que fundamenta la concesión de la plaza en los plazos, formas, términos y condiciones previstos en el proyecto deportivo de la RFETA para el grupo de entrenamiento del CAR de León.
- La programación del entrenamiento establecida por el técnico asignado, que será revisada por el cuerpo técnico responsable del PAR, será de obligado cumplimiento por parte del deportista, debiendo cumplir con los horarios fijados y con un nivel de dedicación y rendimiento satisfactorio.
- El deportista tiene la obligación de participar en todas las competiciones del calendario nacional establecidas en la programación, además de participar en todas las pruebas internacionales para las que sea seleccionado con el equipo nacional, salvo autorización expresa y justificada de la Comisión Técnica de la RFETA.

- 
- En caso de no poder asistir a las competiciones y controles técnicos previstos, el deportista informará de manera directa al técnico responsable del CAR de León, justificando debidamente el motivo de su no asistencia. A su vez el técnico responsable lo notificará al cuerpo técnico responsable del PAR.
  - Si el deportista desea participar en competiciones no previstas en la planificación deportiva establecida por el cuerpo técnico responsable del PAR, deberá comunicarlo al técnico responsable para obtener la autorización pertinente.
  - Sesiones de entrenamiento diarias: se establecerán sesiones de técnico y físico diarias acordes a los horarios de clase y garantizando periodos de estudio y descanso, todas de obligado cumplimiento. Al comienzo de la temporada se realizará una reunión con el deportista para establecer los horarios más convenientes y asegurar la conciliación académica.
  - Horarios: el deportista deberá estar preparado para comenzar la sesión de entrenamiento a la hora establecida. Esto quiere decir que deberá acudir a la instalación con la suficiente antelación para preparar el material necesario para la sesión. De este modo no se empleará tiempo de la propia sesión para acometer este tipo de preparativos.

- 
- El uso de dispositivos móviles durante las sesiones de entrenamiento estará totalmente prohibido. En el caso de que la sesión requiera el uso del dispositivo para realizar el registro de datos o puntuaciones, deberá ser autorizado por el técnico responsable. Si el deportista necesitara, en un momento puntual, usar el dispositivo móvil por un motivo justificado, deberá comunicarlo al técnico responsable.
  - Ausencia o abandono voluntario de la sesión de entrenamiento: si el deportista no pudiera acudir a una sesión de entrenamiento, o debiera ausentarse en el transcurso de la misma, deberá comunicarlo al responsable técnico correspondiente y a la Dirección Técnica de la RFETA.
  - El deportista deberá facilitar a la cuerpo técnico responsable del PAR un calendario con las fechas de exámenes tan pronto como su centro de estudios se las comunique. De esta forma, el cuerpo técnico podrá realizar los ajustes pertinentes en la programación de sus sesiones de entrenamiento.

## **NORMAS DISCIPLINARIAS**

No podrá sancionarse a ningún deportista por una infracción no tipificada en el Estatuto Orgánico, Reglamento de Disciplina o en el presente documento, con anterioridad a la comisión de la falta correspondiente.

Para la imposición de cualquier sanción disciplinaria deberá tenerse en cuenta lo dispuesto en las normas definidas en este documento y, subsidiariamente, en el Reglamento de Disciplina de la RFETA.

Todos aquellos actos que se estimen constituyan una negligencia en relación al comportamiento en el ámbito deportivo pueden ser objeto de sanción.

La comisión de las faltas tipificadas en este documento, o en el Reglamento de Disciplina de la RFETA, serán motivo suficiente para que la Comisión Técnica emita informe de solicitud de apertura de expediente disciplinario ante el Comité de Competición y Disciplina de la RFETA.

Las faltas podrán ser de carácter leve, graves o muy graves.

### **7.3. Comisión Disciplinaria**

La Comisión Disciplinaria, cuyas funciones se establecen en el artículo 34 de estas normas, estará formada por los siguientes miembros:

- Cuerpo técnico responsable de PAR de la RFETA
- Un representante de los deportistas que integran el grupo de entrenamiento permanente del CAR de León, comenzando por el de mayor antigüedad, siempre y cuando no sea infractor o parte de la falta, en cuyo caso se elegirá al siguiente de mayor antigüedad, y así sucesivamente.
- Responsable del servicio de Psicología de la RFETA.

La Dirección Técnica de la RFETA (o en su ausencia, cualquier otro miembro de la citada Comisión) ostentará la Presidencia de la Comisión.

#### 7.4. Procedimiento Disciplinario

- Las sanciones leves y graves serán impuestas por la Comisión Disciplinaria, para lo que previamente solicitará informe a la Dirección Técnica de la RFETA (responsable del grupo de entrenamiento del CAR de León) y al técnico responsable del área dónde se haya cometido la falta. Recibidos los informes, se concederá audiencia al interesado.
  
- Las sanciones muy graves serán impuestas por el Comité de Competición y Disciplina de la RFETA, previa apertura del oportuno expediente disciplinario y de conformidad con el Reglamento de Disciplina de la RFETA:
  - a) Una vez conocidos los hechos, de oficio o a instancia de parte, la Comisión Técnica nombrará un/a instructor/a, que deberá pertenecer al cuerpo técnico de la RFETA. Una vez realizadas las averiguaciones correspondientes, el instructor/a elevará un informe al Comité de Competición y Disciplina de la RFETA.
  
  - b) A la vista del informe, el Comité de Competición y Disciplina de la RFETA determinará los procedimientos a seguir de acuerdo con su normativa vigente.



## 7.5. Faltas leves

A criterio de la Comisión de seguimiento del PAR, las faltas pueden considerarse de rango superior por reiteración de las mismas.

### 7.5.1. Se consideran faltas leves:

- Falta de puntualidad (entrenamiento, reuniones, comidas, etc.)
- Dejadez en el cuidado del material
- Falta de atención o desidia
- No comunicar con prontitud todo lo que concierne al grupo, o aquello que entorpezca la dinámica del mismo
- Producir molestias a los compañeros y residentes en el lugar de concentración y/o competición
- Faltas de respeto entre los compañeros y al personal técnico
- Cualquier acto u omisión injustificada que perturbe el normal desarrollo del entrenamiento o el cumplimiento de la planificación

### 7.5.2. Sanciones

Se considerarán circunstancias agravantes para la calificación de las faltas la intencionalidad y la reincidencia. Asimismo, se considerará como atenuante el arrepentimiento espontáneo.

Las sanciones respecto a las faltas leves podrán ser las siguientes:

- Amonestación verbal
- Amonestación por escrito
- Expulsión temporal del entrenamiento. La duración de la expulsión dependerá de los agravantes o atenuantes que se den en la comisión de la falta.



## 7.6. Faltas graves

### 7.6.1. Se consideran faltas graves:

- El desacato o desobediencia formal y público al cuerpo técnico de la RFETA, a la Dirección o a los miembros y/o personal de los distintos órganos de la Residencia del CAR de León
- Hacer uso indebido del mobiliario y enseres de las instalaciones deportivas del CAR de León
- Las faltas continuadas de corrección, compostura y aseo
- Perturbar reiteradamente el entrenamiento y descanso de los compañeros
- Las ofensas y vejaciones producidas a los compañeros o al cuerpo técnico de la RFETA, cuándo por su entidad no sean consideradas como faltas muy graves
- Causar graves daños o deterioros en las instalaciones, material y servicios de la Residencia o del CAR de León por imprudencia
- Aquellas actuaciones intencionadas que, por su naturaleza y consecuencias, alteren gravemente la convivencia en el entrenamiento cuando no sean constitutivas de falta muy grave
- La comisión de tres faltas leves en una misma temporada, aunque sean de distinta naturaleza

### 7.6.2. Sanciones

- Expulsión temporal del entrenamiento. Si el deportista pertenece a la Línea 2 del Programa de Ato Rendimiento, se le expulsará también de la Residencia adjunta al CAR de León. La duración de la expulsión dependerá de los agravantes o atenuantes que se den en la comisión de la falta, por lo que tendrá una duración de entre dos semanas y un mes. y el deportista deberá correr con los gastos derivados de sus desplazamientos; a su domicilio para cumplir la sanción y de regreso para su reincorporación al entrenamiento

### 7.7. Faltas muy graves

Estas faltas conllevarán a apertura de expediente disciplinario ante el Comité de Competición y Disciplina de la RFETA

#### 7.7.1. Se consideran faltas muy graves:

- La comisión de un acto u omisión tipificado como delito en el Código Penal
- La sustracción de material y objetos cedidos o propiedad de la RFETA y/o de compañeros
- La tenencia y/o uso de armas (a excepción del propio arco), la tenencia y/o consumo de alcohol y/o sustancias tóxicas, estupefacientes o dopantes, así como su distribución
- La promoción o realización de novatadas, así como cualquier acción que atente gravemente contra la intimidad, la orientación sexual o la dignidad de la persona o que perturbe gravemente la convivencia pacífica y civilizada de la vida residencial

#### 7.7.2. Sanciones

Aquellas que establezca en su resolución de expediente disciplinario, el Comité de Competición y Disciplina de la RFETA.

8. ANEXO 1: aceptación de la inclusión en el Programa de Alto Rendimiento

**ANEXO 1**  
**SOLICITUD DE LA INCLUSIÓN**  
**EN EL PROGRAMA DE ALTO RENDIMIENTO DEL CAR DE LEÓN**

---

D/Dña: ....., mayor de edad (o auxiliado por su padre o tutor), con domicilio en ....., provisto de D.N.I nº..... en su calidad de deportista de la especialidad de ....., SOLICITO la inclusión en el Programa de Alto Rendimiento de CAR de León (línea 2 del P.A.R) y acepto la presente Normativa de funcionamiento del Programa de Alto Rendimiento de la RFETA.

La firma de esta solicitud y aceptación de la normativa que desarrolla esta línea 2 del Programa de Alto Rendimiento que se llevará acabo en el CAR de León, es condición necesaria para la inclusión en dicho programa de la RFETA.

En ..... a ..... de ..... 202....

**FIRMA DEL DEPORTISTA**

**FIRMA DEL PADRE/MADRE/TUTOR LEGAL**

Fdo:  
DNI:

Fdo:  
DNI: