

## ÁREA TÉCNICA

CIRCULAR Nº 24/2024

Madrid, 21 de marzo de 2024

Para General Conocimiento de Clubes, Entrenadores y Atletas

### LISTADO PROVISIONAL DE ATLETAS PERTENECIENTES AL PROGRAMA DE SEGUIMIENTO DE MENORES. (PROSEMA)

Se publica el listado provisional de atletas pertenecientes al PROSEMA con las nuevas incorporaciones del 2024.

Para cualquier modificación o aclaración al respecto se deberá comunicar al correo [jigarrido@atletismomadrid.com](mailto:jigarrido@atletismomadrid.com) hasta el día 1 de abril a las 10:00 horas, pasado este plazo el listado pasará a ser definitivo.

Los atletas con el dato del entrenador en amarillo, deberá completarlo su club en la SDP y comunicarlo al correo, de lo contrario serán excluidos del programa.

Los entrenadores en rojo, o bien no tienen licencia por Madrid, o no tienen licencia en vigor, en ambos casos, de no ser subsanado, los atletas serán excluidos del programa.

Federación Atletismo  
Madrid

FEDERACION DE ATLETISMO DE MADRID

Madrid, 21 marzo de 2024

Fdo. Juan José Garrido  
Área Técnica  
(en el original)

Vº Bº Isidro Arranz Juanilla  
Presidente

Colaboradores



# PROSEMA

# 2024

PROGRAMA DE SEGUIMIENTO MENORES  
ATLETISMO



**atletismoenmadrid**  
**¡vívelo!**

## **1.- OBJETIVO PRINCIPAL.**

El objetivo primordial del PROGRAMA SEGUIMIENTO DE MENORES ATLETISMO (PROSEMA) de la Federación de Atletismo de Madrid es promover, dar seguimiento y formar tanto a los entrenadores como a los atletas en las categorías menores, mediante el establecimiento de un plan general y homogéneo de trabajo.

## **2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Efectuar seguimiento tanto a los entrenadores como a los atletas de las categorías Sub14 y Sub12 que hayan destacado en las diversas disciplinas de la Federación de Atletismo de Madrid.
- Colaborar en la formación de los entrenadores que trabajan con atletas de las categorías Sub-14 y Sub-12, mediante la realización de charlas técnicas y actividades de formación complementaria.
- Mejorar la capacitación general de los entrenadores a través de diversas acciones formativas.
- Contribuir al desarrollo integral del atleta como individuo y deportista.
- Promover la interacción entre atletas y entrenadores de distintas especialidades y clubes.
- Reconocer el esfuerzo y la labor de los técnicos a lo largo de la temporada.

## **3.- CONVOCATORIA Y PARTICIPACIÓN.**

El PROSEMA de la Federación de Atletismo de Madrid, en la temporada 2024, está dirigido a los entrenadores y atletas de categorías menores nacidos en 2011-2012 y 2013-2014.

La ASISTENCIA de los entrenadores y atletas convocados a las JORNADAS PROSEMA será requisito IMPRESCINDIBLE para poder formar parte del programa. La no asistencia del entrenador o atleta supondrá la revisión por parte de los técnicos y una posible exclusión del programa

Cada deportista y su respectivo entrenador deberán acudir con el material necesario para llevar a cabo las sesiones de entrenamiento, así como con las prendas deportivas proporcionadas por el programa PROSEMA.

## 4.- TÉCNICOS DEL PROGRAMA

### RESPONSABLES DEL PROGRAMA

**DIRECTOR TÉCNICO:** SANTIAGO DÍEZ RODRÍGUEZ  
**RESPONSABLE FEDERATIVO:** M<sup>a</sup> CARMEN GÓMEZ BELVER  
**SECRETARIO:** JUAN JOSÉ GARRIDO CABEZAS

### RESPONSABLE TÉCNICO

**SUB-14 Y SUB-12** JAVIER VERDEJO MARTÍN  
(2011-2012 / 2013-2014)

## 5.- JORNADAS PROSEMA

El desarrollo del Programa Seguimiento de Menores Atletismo 2024 comprende las siguientes actividades:

**JORNADAS PROSEMA:** consisten en sesiones formativas y técnicas dirigidas a entrenadores y atletas con licencia de la Federación de Atletismo de Madrid (FAM).

**CURSO DE FORMACIÓN:** se llevará a cabo de manera simultánea a las jornadas PROSEMA y tendrá un enfoque teórico-práctico. Este curso, que se desarrollará en paralelo a las actividades del PROSEMA, otorgará a los participantes un certificado expedido por la Federación de Atletismo de Madrid, siempre y cuando se cumplan los objetivos establecidos del curso. La duración total del curso será de 30 horas.

## 6.- DESARROLLO JORNADAS

Las JORNADAS PROSEMA se realizarán en las instalaciones designadas para cada una de ellas, y se desarrollarán de la siguiente manera:

- **Primera parte:** Consistirá en una CHARLA DE CARÁCTER TEÓRICA, la cual forma parte del curso *EXPERTO EN NEUROPEDAGOGÍA DEL ENTRENAMIENTO EN MENORES* dirigida a los entrenadores convocados. Esta charla podrá llevarse a cabo de forma presencial u online y estará enfocada en los temas que se abordarán en la parte práctica de las respectivas jornadas. Será conducida por el Responsable Técnico del PROSEMA o por expertos en áreas específicas consideradas relevantes para los entrenadores del programa.

- **Segunda parte:** Comprenderá una SESIÓN DE TRABAJO con los entrenadores y atletas convocados. Esta sesión se centrará en la aplicación de los contenidos tratados en la formación previa y será dirigida por el responsable Técnico del PROSEMA, con la participación de los entrenadores del programa.

## 7- PLAN DE FORMACIÓN PROSEMA

La necesidad constante de ampliar, actualizar y mejorar los conocimientos es una realidad para cualquier entrenador de atletismo que trabaje con menores. Consciente de esto, la Federación de Atletismo de Madrid, a través del programa PROSEMA, se compromete a promover la formación continua de los entrenadores. Esto incluirá un amplio abanico de acciones formativas, tales como la organización de congresos de formación específicos para entrenadores de menores, impulsados y coordinados por la propia Federación de Atletismo de Madrid. Además, se contemplarán otras actividades formativas que se consideren necesarias para mejorar las habilidades y conocimientos de los entrenadores, adaptándose a las demandas y requerimientos del contexto actual del atletismo en categorías menores.

## 8.- CALENDARIO GENERAL

Las fechas de celebración de las jornadas PROSEMA se irán indicando en la página web de la FAM.

## 9.- COMO ACCEDEMOS AL PROGRAMA

Los requisitos para acceder al programa serán los siguientes:

**1ª jornada del programa:** estarán presentes los campeones y subcampeones de pc y aire libre temporada 2023 (únicamente atletas de los años 2011-2012-2013), además de los campeones y subcampeones de pc de la temporada 2024.

**2ª y 3ª jornada del programa:** estarán presentes los campeones y subcampeones de pc y aire libre temporada 2023 (únicamente atletas de los años 2011-2012-2013), además de los campeones y subcampeones de pc y aire libre de la temporada 2024.

# PROSEMA 2024

ATLETAS	AÑO	CLUB	MEDALLA	ENTRENADOR
ALBERTI PALOS, MARIO	2012	A.D. SPRINT	ALTURA	ANDREA MEDINA BERMAN
ALDEANO GOMEZ, RODRIGO	2013	COLMENAR VIEJO	ALTURA	
ALMODOVAR MORENO, CARLA	2011	ED SANTANDER	TRIATLON	
ALONSO GOMEZ, NICOLAS	2013	AT POZUELO	600 ML	
ALVAREZ GUTIERREZ, LUNA	2011	CRONOS VILLAVICIOSA	LONGITUD	DAVID MONLLOR GARCIA
AREVALO MATEOS, MATEO	2011	ARDILLAS-ESCORIAL	OBSTACULOS	VICENTE GARCIA-CARO LORENZO
BALADO SANCHEZ, NICOLAS	2011	C.D. TAJAMAR	PERTIGA	
BASTERRECHEA RODRIGUEZ, ALVARO	2012	CRONOS VILLAVICIOSA	600 ML	SONIA MARTIN GARCIA
BERNARDO ORTEGO, HUGO	2011	A.A. VALDEMORO	PESO	
BERROCAL GOMEZ, PABLO	2011	AT. ARROYOMOLINOS	MARTILLO	ALEJANDRO NOGALES PAVON
CACERES MOYANO, SANTIAGO	2013	SUANZES SAN BLAS	1000 ML	CELIA BUDIA MORGADO
CAMPOS GARCIA-PRIETO, NATALIA	2011	UNION ATLETICA COSLADA	PERTIGA	
CAÑIBANO GONZALEZ, IZAN	2011	A.D. SPRINT	TRIATLON	ANDREA MEDINA BERMAN
CARBONERO MEHA, ASSIER	2012	ATLETISMO LEGANES	ALTURA	ESTHER VELA GARCIA
CARRILLO ROMERO, JORGE	2012	VAL. MARTIN BERLANAS	PESO	ALICIA MARTIN BERLANAS
CASERO PRIVADO, MARIA	2012	AT. ARROYOMOLINOS	60 ML	CARMEN SANCHEZ GUERRA
CORREAS FERNANDEZ, ALONSO	2013	COLMENAR VIEJO	PESO	
CRESPO LOPEZ, HECTOR	2011	A. A. MORATALAZ	LONGITUD	EDUARDO PORTELA MACHO DE QUEVEDO
DE CASTRO DE LA IGLESIA, FRANCISCO	2012	VAL. MARTIN BERLANAS	PESO	ALICIA MARTIN BERLANAS
DE LOS SANTOS LLI, RUBEN	2011	SUANZES SAN BLAS	60 ML	SERGIO CARRO RODRIGUEZ
DE MIGUEL LOPEZ, SERGIO	2011	A.A. MORATALAZ	TRIATLON	
DELGADO RAMIREZ, MEGAN	2013	ATLETISMO LEGANES	PESO	NATALIA CABRERA LUQUE
DIAZ MACHUCA, LUCIA	2011	CIUDAD DE RIVAS	ALTURA	DANIEL DE LUCIO PEREA
DOMINGO GARCIA, RAUL	2013	CD RUNNING VILLAREJO	60 ML / 600 ML	MIGUEL ANGEL DEL ROSARIO ABAD
DUQUE ALVAREZ, DAVID	2011	ATLETISMO LEGANES	TRIATLON	ESTHER VELA GARCIA
ESCUDERO SOTO, MARIO	2012	AT. ARROYOMOLINOS	50 MV	CARMEN SANCHEZ GUERRA
EXPOSITO TURBAK, RODRIGO	2011	ED SANTANDER	ALTURA	
FARIÑA PUENTE, ALONSO	2013	COLMENAR VIEJO	60 ML / LONGITUD	
FERNANDEZ MELENDEZ, FABIO ALEJANDRO	2012	A.D. SPRINT	1000 ML - PESO	IRENE RAMOS DONOSO
FERNANDEZ OLIVER, ALEX	2012	A.A. MOSTOLES	60 ML	DUNIA MARTIN GARCIA
GALINDO LOPEZ, ELENA	2011	UNION ATLETICA COSLADA	MARCHA	ELENA HERNANDEZ APESTEGUIA
GALVEZ MORENO, VICTORIA	2012	ATLETISMO MORALZARZAL	PESO	MONTSERRAT FERNANDEZ MULLERAS
GARCIA LAINA, JOEL	2013	COLMENAR VIEJO	LONGITUD	
GARCIA POTES, DANIELA	2012	CRONOS VILLAVICIOSA	1000 ML	SONIA MARTIN GARCIA
GARCIA REVENGA, MARIA	2013	A.D. MARATHON	PESO	JORGE TAVERA SANCHEZ
GONZALEZ AYLLON, MARCOS	2011	ATLETISMO MORALZARZAL	TRIATLON	MONTSERRAT FERNANDEZ MULLERAS
GONZALEZ DAUN, EMMA	2011	A.D. SPRINT	LONGITUD	FRANCO RICCA ALCAIRE
GONZALEZ GARZON, DESIREE	2011	A.A. VALDEMORO	TRIATLON	ANTONIO MIGUEL LOPEZ GARZON
GONZALEZ GUILLEN, AVRIL	2012	A.D. SPRINT	LONGITUD	ANDREA MEDINA BERMAN
GRIFFIN ISLER, CHARLOTTE	2011	CLUB CORREDORES	60 MV / ALTURA	ALVARO CORDERO LOZAR
HERNANDEZ GONZALO, AFRICA	2011	CRONOS VILLAVICIOSA	ALTURA	DAVID MONLLOR GARCIA
HERNANDEZ PEREZ, CLARA	2011	A.D. MARATHON	TRIPLE	ANTONIO GIL MONTERO
ILLAN RIBERA, GABRIEL	2013	CLUB ATLETISMO LAS ROZAS	1000 ML	
IZQUIERDO AGUINAGA, GABRIELA	2011	A.D. SPRINT	600 ML	ANGEL LUIS CARRION ALONSO

LAGO COLLADO, ADRIAN	2011	MUNICIPAL ARGANDA	50 MV	JAVIER SIERRA MONTALVO
LOPEZ MOLINA, ADRIAN	2012	MUNICIPAL ARGANDA	1000 ML	JAVIER SIERRA MONTALVO
LOPEZ MUÑOZ, MARCOS	2011	A.D. SPRINT	600 ML	ANDREA MEDINA BERMAN
LOPEZ RODRIGUEZ, ERIC	2011	A.D. SPRINT	2000 ML	OMAR ARMAS PORTALANZA
LOPEZ SANCHEZ, MARIO	2013	A.A. MOSTOLES	MARCHA	ALBERTO MANSILLA MARTIN
LOPEZ SANCHEZ, OLIVER	2011	A.A. MOSTOLES	MARCHA	ALBERTO MANSILLA MARTIN
LORENZO GONZALEZ, HENAR	2012	CRONOS VILLAVICIOSA	ALTURA	SONIA MARTIN GARCIA
LOZANO HERNANDEZ, ADRIANA	2012	A.A. VALDEMORO	ALTURA	MANUEL CASTILLO TEJADO
LUIS BANGO, ERIKA	2012	CRONOS VILLAVICIOSA	600 ML	SONIA MARTIN GARCIA
MADRIGAL AMOROS, AURORA	2014	ATLETISMO ALCORCON	600 ML	
MARCONNOT TORRES, ABEL	2011	AT. ARROYOMOLINOS	ALTURA	CARMEN SANCHEZ GUERRA
MAROTO HERRANZ, IRENE	2012	ARDILLAS-ESCORIAL	1000 ML	VICENTE GARCIA-CARO LORENZO
MARTIN , FELISTUS EBEI	2013	A.D. MARATHON	VORTEX	MARCOS RODRIGUEZ LOPEZ
MARTIN ACEBES, LUCAS	2011	UNION ATLETICA COSLADA	1000 ML	SERGIO ALBA SANCHEZ
MARTIN PEREZ, LUCIA	2012	CRONOS VILLAVICIOSA	MARCHA	SONIA MARTIN GARCIA
MARTINEZ ESCANDON, MANUEL	2011	C.D. TAJAMAR	PERTIGA	
MESTO HERRERA, NOELIA	2011	CRONOS VILLAVICIOSA	PESO	ROBERTO CORTES ABAD
MESTO HERRERA, ROCIO	2011	CRONOS VILLAVICIOSA	TRIATLON	ROBERTO CORTES ABAD
MONTERO FIGUEROA, LEIRE	2011	MARATHON ARANJUEZ	60 ML	AARON AGUDO ORTEGA-VILLAIZAN
MONTERO MAS, ENRIQUE	2012	UNION MADRILEÑA DE ATLETISMO	LONGITUD	CARLOS JESUS HERAS CARCAR
MONTERO ORIHUEL, NAIÁ	2013	SS. REYES - CC. MENORCA	LONGITUD	
MORAGON MARIN, ALICIA	2011	A.D. SPRINT	JABALINA	FRANCO RICCA ALCAIRE
MORALES PEREZ, AINHOA	2011	RUNNING PINTO	500 ML	
MORENO HERNAN, CARLOTA	2013	UNION ATLETICA COSLADA	60 ML	
MORENO RAMIREZ, GABRIEL	2012	A.A. MOSTOLES	MARCHA	ALBERTO MANSILLA MARTIN
MUIÑA SALAZAR, ALVARO	2012	MUNICIPAL ARGANDA	50 MV	JAVIER SIERRA MONTALVO
MULET LEO, ELISABET	2012	A.D. SPRINT	50 MV	ANDREA MEDINA BERMAN
MUÑOZ DE LA FUENTE, HENAR	2013	A.D. SPRINT	ALTURA - LONGITUD	FRANCISCO MANUEL BERENGUER COBO
OLIVARES SANCHO, DANIEL JI	2011	MUNICIPAL ARGANDA	TRIPLE	JAVIER SIERRA MONTALVO
ORTEGA ZURBANO, SUSANA	2012	UNION MADRILEÑA DE ATLETISMO	ALTURA	CARLOS JESUS HERAS CARCAR
ORTIZ JIMENEZ, ADRIAN GAO	2011	AT. ARROYOMOLINOS	60 ML / 60 MV	ALEJANDRO NOGALES PAVON
PASCUAL CABOT, ALBERT	2012	ED SANTANDER	ALTURA	
PASTOR LEMMETYINEN, ENEKO	2011	SUANZES SAN BLAS	PESO	SERGIO CARRO RODRIGUEZ
PAZ DURONTO, GUILLERMO ALVARO	2013	CRONOS VILLAVICIOSA	ALTURA	
PAZ DURONTO, MARTINA SOLEDAD	2011	CRONOS VILLAVICIOSA	TRIPLE	
PEÑA FUENTEFRIA, JIMENA	2013	CRONOS VILLAVICIOSA	1000 ML	SONIA MARTIN GARCIA
PERALES CESPEDES, CARLOTA	2013	UNION ATLETICA COSLADA	MARCHA	SERGIO ALBA SANCHEZ
PLAZA MARTIN, JULIETA	2012	A.A. MOSTOLES	PESO	DUNIA MARTIN GARCIA
PRIETO HERNANDEZ, LARA	2011	UNION ATLETICA COSLADA	2000 ML	CARLOS CRESPO GARCIA
PUIG BRAVO, ABALEGN	2011	SUANZES SAN BLAS	MARCHA	SERGIO CARRO RODRIGUEZ
RODRIGO NEGRO, VERA	2014	ARDILLAS-ESCORIAL	1000 ML	MARCOS RODRIGUEZ PACHECO
RODRIGUEZ KOSYCARZ, DANIEL	2012	CLUB CORREDORES	1000 ML	ALVARO CORDERO LOZAR
ROSILLO MARTINEZ, PABLO	2011	LYNZE PARLA	TRIATLON	VERONICA GARCIA RODRIGUEZ
ROUSSIN MARTINEZ, TRISTAN	2011	A.D. SPRINT	JABALINA	FRANCO RICCA ALCAIRE
SAN MARTIN NJINBEU, ANGELIK SALMA	2012	ATLETICO ARANJUEZ	60 ML	FLORENCIO OLIVAN MALLÉN
SAN MARTIN NJINBEU, ANGELIK SALMA	2012	ATLETICO ARANJUEZ	60 ML	FLORENCIO OLIVAN MALLÉN

SANCHEZ GOMEZ, EMMA  
SANZ BRAVO, MARIO  
SIERRA VILLEGAS, MANUELA  
SOLIS MARTINEZ, HUGO  
TORREÑO FOJON, PABLO  
VALDIVIA JIMENEZ, AITANA  
VALLEJO DIAGO, EVA  
VELEDA DE DIEGO, LAURA  
VILLAR PEREZ, LUCIA

2013 A.D. MARATHON  
2013 CRONOS VILLAVICIOSA  
2012 ARDILLAS-ESCORIAL  
2012 CRONOS VILLAVICIOSA  
2011 A.D. SPRINT  
2012 A.D. SPRINT  
2013 CIUDAD DE RIVAS  
2012 AJALKALA  
2012 SUANZES SAN BLAS

600 ML / ALTURA  
PESO  
500 ML  
JABALINA  
600 ML  
PESO  
60 ML  
PERTIGA  
PESO

ANTONIO GIL MONTERO  
SONIA MARTIN GARCIA  
VICENTE GARCIA-CARO LORENZO  
SONIA MARTIN GARCIA  
ANDREA MEDINA BERMAN  
**FRANÇOIS BEORINGYAN**  
SERGIO CARRO RODRIGUEZ



# Federación Atletismo Madrid