



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:
RESPONSABLE FEDERATIVO:
SECRETARIO:

SANTIAGO DíEZ RODRÍGUEZ
M^a CARMEN GÓMEZ BELVER
JUAN JOSÉ GARRIDO CABEZAS

RESPONSABLE TÉCNICO

SUB-14 Y SUB-12
(2011-2012 / 2013-2014)

JAVIER VERDEJO MARTÍN

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
ABAD ZORZO, JAVIER	2011	C.D. TAJAMAR	MARTILLO	
ABRIL SANZ, LEIRE	2013	CRONOS VILLAVICIOSA	ALTURA	SONIA MARTIN GARCIA
ALDEANO GOMEZ, RODRIGO	2013	COLMENAR VIEJO	ALTURA	JUAN MANUEL RUIZ DEL POZO
ALMODOVAR MORENO, CARLA	2011	E.D. SANTANDER	DISCO / JABALINA / TRIATLON	
ALONSO GOMEZ, NICOLAS	2013	AT POZUELO	600 ML	EDUARDO COBAS GALAUNER
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	MIGUEL ABAD ZORZO
BASTERRECHEA RODRIGUEZ, ALVARO	2012	CRONOS VILLAVICIOSA	600 ML	SONIA MARTIN GARCIA
BENAVENTE ARNAU, CANDELA	2012	POLIDEPORTIVO GETAFE	MARCHA	IGNACIO MARTIN TREJO CARMONA
BERNARDO ORTEGO, HUGO	2011	A.A. VALDEMORO	PESO	MANUEL CASTILLO TEJADO
BERROCAL GOMEZ, PABLO	2011	AT. ARROYOMOLINOS	MARTILLO	ALEJANDRO NOGALES PAVON
BRAVO MARQUEIGUI, OSKAR	2011	A.D. SPRINT	JABALINA	IRENE RAMOS DONOSO
CACERES MOYANO, SANTIAGO	2013	SUANZES SAN BLAS	1000 ML	YOLANDA RODRIGO GARIJO
CAMPOS GARCIA-PRIETO, NATALIA	2011	UNION ATLETICA COSLADA	PERTIGA	RAFAEL LOPEZ RUIZ
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	JUAN MANUEL RUIZ DEL POZO
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	EDUARDO PORTELA MACHO DE QUEVEDO
DELGADO GONZALEZ, ROCIO	2011	ARDILLAS DE EL ESCORIAL	1000 OBSTACULOS	MARCOS RODRIGUEZ PACHECO
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	E.D. SANTANDER	DISCO / ALTURA	
FARIÑA PUENTE, ALONSO	2013	COLMENAR VIEJO	60 ML / LONGITUD	MARIA ISABEL ROBLES MINGUEZ
FERNANDEZ MELENDEZ, FABIO ALEJANDRO	2012	A.D. SPRINT	1000 ML - PESO	IRENE RAMOS DONOSO
FERNANDEZ MORENO, SARA	2011	POLIDEPORTIVO GETAFE	MARCHA / TRIATLON	
FERNANDEZ OLIVER, ALEX	2012	A.A. MOSTOLES	60 ML	DUNIA MARTIN GARCIA
FERNANDEZ PALENCIA, ANTONIO	2012	A.A. MOSTOLES	MARCHA	ALBERTO MANSILLA MARTIN
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	MARIA ISABEL ROBLES MINGUEZ
GARCIA MORCILLO, INES	2013	POLIDEPORTIVO GETAFE	MARCHA	
GARCIA POTES, DANIELA	2012	CRONOS VILLAVICIOSA	1000 ML	SONIA MARTIN GARCIA
GARCIA REVENGA, MARIA	2013	A.D. MARATHON	PESO	JORGE TAVERA SANCHEZ
GERTRUDIX VALIENTE, MARCO	2011	AT. URJC FUENLABRADA	150 ML	
GIRLADE MANRIQUE, MARCO	2011	POLIDEPORTIVO GETAFE	JABALINA	JOSE ANTONIO GIRALDE GONZALEZ
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	MANUEL CASTILLO TEJADO
GONZALEZ GUILLEN, AVRIL	2012	A.D. SPRINT	LONGITUD	ANDREA MEDINA BERMAN
GONZALEZ JARA, ALEJANDRA	2011	CIUDAD DE RIVAS	DISCO	DANIEL DE LUCIO PEREA
GRIFFIN ISLER, CHARLOTTE	2011	CLUB CORREDORES	60 MV / ALTURA	ALVARO CORDERO LOZAR
HERNANDEZ GONZALO, AFRICA	2011	CRONOS VILLAVICIOSA	ALTURA	DAVID MONLLOR GARCIA
HERNANDEZ PEREZ, BLANCA	2013	A.D. MARATHON	LONGITUD	ANTONIO GIL MONTERO
HERNANDEZ PEREZ, CLARA	2011	A.D. MARATHON	TRIPLE	ANTONIO GIL MONTERO
IZQUIERDO AGUINAGA, GABRIELA	2011	A.D. SPRINT	600 ML	ANGEL LUIS CARRION ALONSO
LAGO COLLADO, ADRIAN	2011	MUNICIPAL ARGANDA	50 MV	JAVIER SIERRA MONTALVO
LAMAS GARCIA, LEIRE	2012	U.A. COSLADA	MARTILLO	SERGIO ALBA SANCHEZ
LEON RUBIO, MARTINA	2011	POLIDEPORTIVO GETAFE	JABALINA	
LIVIANOS MORAN, JIMENA	2011	AJALKALA	220 MV / TRIATLON	MANUEL PAEZ MANJON
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	SERGIO OTERO CRESPO
MARCONNOT TORRES, ABEL	2011	AT. ARROYOMOLINOS	ALTURA	CARMEN SANCHEZ GUERRA
MAROTO HERRANZ, IRENE	2012	ARDILLAS-ESCORIAL	1000 ML	VICENTE GARCIA-CARO LORENZO
MARTIN ACEBES, LUCAS	2011	UNION ATLETICA COSLADA	1000 ML	SERGIO ALBA SANCHEZ
MARTIN PEREZ, LUCIA	2012	CRONOS VILLAVICIOSA	MARCHA	SONIA MARTIN GARCIA
MARTIN, FELISTUS EBEI	2013	A.D. MARATHON	VORTEX	MARCOS RODRIGUEZ LOPEZ
MARTINEZ ESCANDON, MANUEL	2011	C.D. TAJAMAR	PERTIGA	MIGUEL ABAD ZORZO
MESTO HERRERA, NOELIA	2011	CRONOS VILLAVICIOSA	PESO	DAVID MONLLOR GARCIA
MESTO HERRERA, ROCIO	2011	CRONOS VILLAVICIOSA	TRIATLON	DAVID MONLLOR GARCIA

MILLAN BUSTOS, ASIER	2011	MUNICIPAL ARGANDA	TRIATLON	JAVIER SIERRA MONTALVO
MONTERO AYLLON, ADRIAN	2012	CAP ALCOBENDAS	MARTILLO	MIGUEL MATEO GARCIA
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, NAIA	2013	SS. REYES - CC. MENORCA	LONGITUD	FERNANDO MAGANO AGUADO
MORAGON MARIN, ALICIA	2011	A.D. SPRINT	JABALINA	FRANCO RICCA ALCAIRE
MORALES PEREZ, AINHOA	2011	RUNNING PINTO SEOANE - PAMPIN	500 ML	MARIA TERESA IÑIGUEZ VILLAPLANA
MORENO HERNAN, CARLOTA	2013	UNION ATLETICA COSLADA	60 ML	PAULA GOMEZ ALVAREZ
MORENO RAMIREZ, GABRIEL	2012	A.A. MOSTOLES	MARCHA	ALBERTO MANSILLA MARTIN
MUÑA 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
MUÑOZ ORTIZ, LAURA	2012	A.A. VALDEMORO	150 ML	
OLIVARES FERNANDEZ, ENZO	2011	U.A. COSLADA	TRIATLON	ELENA HERNANDEZ APESTEGUIA
OLIVARES SANCHEZ, 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
PASTOR LEMMETYINEN, ENEKO	2011	SUANZES SAN BLAS	PESO	SERGIO CARRO RODRIGUEZ
PAZ DURONTO, GUILLERMO ALVARO	2013	CRONOS VILLAVICIOSA	ALTURA	SONIA MARTIN GARCIA
PAZ DURONTO, MARTINA SOLEDAD	2011	CRONOS VILLAVICIOSA	TRIPLE	DAVID MONLLOR GARCIA
PEÑA FUENTEFRIA, JIMENA	2013	CRONOS VILLAVICIOSA	1000 ML	SONIA MARTIN GARCIA
PERALES CESPEDES, CARLOTA	2013	UNION ATLETICA COSLADA	MARCHA	SERGIO ALBA SANCHEZ
PERNIL FERNANDEZ, VALENTINA	2013	CANGURO A.A.C.	600 ML	NURIA FERNANDEZ DOMINGUEZ
PLAZA MARTIN, JULIETA	2012	A.A. MOSTOLES	PESO	PILAR MARTIN DOMINGUEZ
PRIETO HERNANDEZ, LARA	2011	UNION ATLETICA COSLADA	2000 ML	CARLOS CRESPO GARCIA
PRIETO RIOJA, HUGO	2013	LYNZE PARLA	PESO	NATALIA RIOJA COLLADO
PUIG BRAVO, ABALEGN	2011	SUANZES SAN BLAS	MARCHA	SERGIO CARRO RODRIGUEZ
RODRIGO NEGRO, VERA	2014	ARDILLAS-ESCORIAL	1000 ML	MARCOS RODRIGUEZ PACHECO
RODRIGUEZ DEL OLMO, IÑIGO	2014	A.D. SPRINT	MARCHA	FRANCISCO MANUEL BERENGUER COBO
RODRIGUEZ KOSYCARZ, DANIEL	2012	CLUB CORREDORES	1000 ML	ALVARO CORDERO LOZAR
RODRIGUEZ LOPEZ, MARTA	2013	A.D. MARATHON	JABALINA	ANTONIO GIL MONTERO
RODRIGUEZ MARINA, PELAYO	2011	A.D. MARATHON	500 ML / 1000 ML	
ROSILLO MARTINEZ, PABLO	2011	LYNZE PARLA	TRIATLON	VERONICA GARCIA RODRIGUEZ
ROUSSIN MARTINEZ, TRISTAN	2011	A.D. SPRINT	JABALINA	FRANCO RICCA ALCAIRE
SAEZ-BRAVO CASTRILLO, LUCIA	2014	CRONOS VILLAVICIOSA	MARCHA	SONIA MARTIN GARCIA
SAN MARTIN NJINBEU, ANGELIK SALMA	2012	ATLETICO ARANJUEZ	60 ML	FLORENCIO OLIVAN MALLEN
SAN PEDRO SALDAÑA, ALVARO	2011	A.D. SPRINT	220 MV	ANDREA MEDINA BERMAN
SANCHEZ CARREÑO, ANDRES	2013	A.D. MARATHON	60 ML / LONGITUD	JORGE TAVERA SANCHEZ
SANCHEZ GOMEZ, EMMA	2013	A.D. MARATHON	600 ML / ALTURA	ANTONIO GIL MONTERO
SANCHEZ SANCHEZ, NICOLAS	2014	A.A. MOSTOLES	MARCHA	MARIA DIAZ CASADO
SANZ BRAVO, MARIO	2013	CRONOS VILLAVICIOSA	PESO	SONIA MARTIN GARCIA
SANZ ESTEBAN, LAURA	2013	CRONOS VILLAVICIOSA	PESO	SONIA MARTIN GARCIA
SANZ RODRIGUEZ, ADRIAN	2011	AT. MORALZARZAL	TRIPLE	MONTSERRAT FERNANDEZ MULLERAS
SIERRA VILLEGAS, MANUELA	2012	ARDILLAS-ESCORIAL	500 ML	VICENTE GARCIA-CARO LORENZO
SMYRLI, EVANGELIA	2011	CRONOS VILLAVICIOSA	ALTURA	DAVID MONLLOR GARCIA
SOLIS MARTINEZ, HUGO	2012	CRONOS VILLAVICIOSA	JABALINA	SONIA MARTIN GARCIA
SPRENGER, MORITZ	2013	COLEGIO ALEMAN	ALTURA / LONGITUD	
TORREÑO FOJON, PABLO	2011	A.D. SPRINT	600 ML	ANDREA MEDINA BERMAN
USERO SORIA. MARIA	2011	UNION MADRILEÑA DE ATLETISMO	TRIPLE	
VALDIVIA JIMENEZ, AITANA	2012	A.D. SPRINT	PESO	FRANCO RICCA ALCAIRE
VALLEJO DIAGO, EVA	2013	CIUDAD DE RIVAS	60 ML	CARLA GARCIA ARIZA
VELEDA DE DIEGO, LAURA	2012	AJALKALA	PERTIGA	MANUEL PAEZ MANJON
VILLAR PEREZ, LUCIA	2012	SUANZES SAN BLAS	PESO	SERGIO CARRO RODRIGUEZ
VIZNER ARIZA, JOSE ANTONIO	2013	AT. POZUELO	600 ML / 1000 ML	EDUARDO COBAS GALAUNER
ZAMORA MARTINEZ, GABRIEL	2011	A.A. VALDEMORO	PERTIGA	