



FEMECCV

Federació d'Esports
de Muntanya i Escalada
de la Comunitat Valenciana

PROYECTO DEPORTIVO 2025-2026



PLAN DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA Y PLAN DE SELECCIÓN AUTONÓMICA FEMECCV

1. LÍNEAS ESTRATÉGICAS.....	4
1.1. Fomento del Deporte Base y la Tecnificación Juvenil.....	4
1.2. Promoción de la participación femenina	4
1.3. Impulso a la Selección Valenciana de CxM.....	4
1.4. Desarrollo de un calendario competitivo territorialmente equilibrado..	4
2. OBJETIVOS PARA EL AÑO 2025-2026	5
2.1. O.G.1. Fomento del Deporte Base y Tecnificación Juvenil	5
2.2. O.G.2. Promoción de la participación femenina	5
2.3. O.G.3. Impulso a la Selección Valenciana de CxM.....	5
2.4. O.G.4. Desarrollo de un calendario competitivo territorial equilibrado ..	5
3. INDICADORES DE SEGUIMIENTO POR OBJETIVO ESTRATÉGICO	6
3.1. Indicadores para Fomento del Deporte Base y Tecnificación Juvenil.....	6
3.2. Promoción de la participación femenina	6
3.3. Impulso a la Selección Valenciana de CxM.....	6
3.4. Desarrollo de un calendario competitivo territorial	7
4. PLAZOS Y RECURSOS POR LÍNEA ESTRATÉGICA	8
4.1. Línea 1: Fomento del Deporte Base y Tecnificación Juvenil	8
4.2. Línea 2: Promoción de la participación femenina	8
4.3. Línea 3: Impulso a la Selección Valenciana de CxM.....	9
4.4. Línea 4: Desarrollo de un calendario competitivo territorial	9
5. PLAN DE TECNIFICACIÓN	10
5.1. Objetivos.....	10
5.2. Líneas de acción del proyecto de tecnificación deportiva	10
5.2.1. Selección y evaluación de deportistas.....	10
5.2.2. Desarrollo de planes de entrenamiento personalizados	10
5.2.3. Soporte logístico y financiero.....	11
5.2.4. Coordinación con técnicos y especialistas.....	11
5.2.5. Monitoreo y evaluación continua	11
5.2.6. Transparencia y comunicación	11
5.2.7. Participación en competiciones.....	11
5.3. Equipo responsable	11
5.4. Criterios de selección	12
5.4.1. Objetivos	12
5.4.2. Requisitos generales de acceso	12
5.4.3. Criterios deportivos de selección	12
5.4.4. Pruebas de selección (cuando proceda)	13

5.4.5.	Compromisos del deportista seleccionado	13
5.4.6.	Condiciones del programa	13
5.4.7.	Metodología de tecnificación	13
5.4.8.	Documentación obligatoria.....	14
5.5.	Deportistas tecnificados.....	14
5.6.	Apéndice operativo.....	14
6. PLAN DE SELECCIÓN AUTONÓMICA DE CxM		16
6.1.	Objetivos.....	16
6.2.	Líneas de acción.....	16
6.2.1.	Selección y seguimiento técnico de deportistas.....	16
6.2.2.	Participación en competiciones oficiales	17
6.2.3.	Formación y tecnificación continua (en clave selección)	17
6.2.4.	Promoción de la igualdad y la inclusión.....	17
6.2.5.	Visibilidad y representación institucional	17
6.2.6.	Coordinación con clubes y técnicos	18
6.3.	Criterios de selección	18
6.3.1.	Requisitos generales (eliminatórios):.....	18
6.3.2.	Criterios deportivos:.....	18
6.3.3.	Estándares mínimos de rendimiento (guía por categoría y especialidad):	18
6.3.4.	Condiciones de conservación de plaza y desconvocatoria:.....	19
6.3.5.	Documentación obligatoria previa a cada campeonato:	19
7. PLAN PARA LA SELECCIÓN VALENCIANA		20
7.1.	Objetivos.....	20
7.2.	Líneas de acción del plan con la Selección Valenciana.....	20
7.2.1.	Selección y Seguimiento Técnico de Deportistas	20
7.2.2.	Participación en Competiciones Oficiales	20
7.2.3.	Formación y Tecnificación Continua.....	20
7.2.4.	Promoción de la Igualdad y la Inclusión	20
7.2.5.	Visibilidad y Representación Institucional.....	20
7.2.6.	Coordinación con Clubes y Técnicos	21
7.3.	Criterios de selección	21
8. TEMPORALIDAD		22
8.1.	Cronograma mensual	22
8.2.	Hitos e informes.....	23

1. LÍNEAS ESTRATÉGICAS

Líneas Estratégicas del Proyecto Deportivo 2025–2026 – CxM FEMECV:

1.1. Fomento del Deporte Base y la Tecnificación Juvenil

Se reforzará el trabajo con jóvenes en edad escolar interesados en la disciplina de CxM, promoviendo su iniciación y desarrollo técnico. Para ello, se mantendrán los encuentros de tecnificación juvenil y se proyectará un campus de verano que permita la convivencia, formación y práctica deportiva en un entorno motivador y seguro.

- Dos niveles de tecnificación: Nivel Desarrollo (G2, 13–16 años) y Nivel Rendimiento (G1, 17–23) .
- Entradas por convocatoria pública + pruebas técnicas/funcionales y méritos deportivos recientes.

1.2. Promoción de la participación femenina

Se establecerán acciones específicas para potenciar la participación de mujeres en el ámbito deportivo y competitivo de las carreras por montaña. Esto incluirá actividades de promoción, tecnificación y visibilización del talento femenino, con el objetivo de reducir la brecha de género y fomentar la igualdad de oportunidades en todos los niveles.

- Grupo femenino con **plan técnico específico** (técnica de bajada, fuerza excéntrica y prevención de lesiones) y **encuentros propios** (alineado con iniciativas estatales de visibilización).

1.3. Impulso a la Selección Valenciana de CxM

Se priorizará el apoyo a las personas tecnificadas que demuestren compromiso con la FEMECV, con el objetivo de representar a la Comunitat Valenciana en las competiciones oficiales del calendario de la FEDME y la ISF. Se consolidará una selección autonómica compuesta por los mejores deportistas de los clubes federados, garantizando una representación competitiva y cohesionada.

- La tecnificación será proceso de la Selección: criterios, pruebas y calendario pensados para rendimiento en pruebas FEDME.

1.4. Desarrollo de un calendario competitivo territorialmente equilibrado

Diseñar y ejecutar un calendario de competiciones de CxM que garantice la representación y participación en las tres provincias de la Comunitat Valenciana (Castellón, Valencia y Alicante), con pruebas atractivas, bien organizadas y alineadas con los objetivos técnicos y de promoción del deporte federado.

- Diseño conjunto con clubes, **equilibrio Castellón–Valencia–Alicante**, distancias por categorías base según reglamento FEMECV.

2. OBJETIVOS PARA EL AÑO 2025-2026

En consonancia con las líneas estratégicas planteadas, se proponen los objetivos para la nueva temporada

2.1.O.G.1. Fomento del Deporte Base y Tecnificación Juvenil

- 1.1. Captar al menos 20 jóvenes en edad escolar interesados en la disciplina de CxM mediante campañas de promoción y jornadas abiertas.
- 1.2. Organizar un mínimo de 3 encuentros de tecnificación juvenil durante la temporada, con participación de técnicos especializados.
- 1.3. Diseñar y ejecutar un campus de verano de tecnificación con una duración mínima de 3 días, enfocado en formación técnica, convivencia y valores deportivos.

2.2. O.G.2. Promoción de la participación femenina

- 2.1. Incrementar en un 25% la participación femenina en actividades y competiciones de CxM respecto al año anterior.
- 2.2. Crear un grupo de tecnificación femenina con al menos 5 deportistas y un plan de entrenamiento específico.
- 2.3. Realizar al menos 2 acciones de visibilización y promoción del deporte femenino en CxM (charlas, campañas, jornadas).

2.3. O.G.3. Impulso a la Selección Valenciana de CxM

- 3.1. Seleccionar y consolidar un equipo autonómico competitivo con al menos 10 deportistas de alto nivel procedentes de clubes FEMECV antes del mes de marzo de 2026.
- 3.2. Participar en un mínimo de 4 pruebas oficiales del calendario FEDME e ISF con representación de la selección valenciana.
- 3.3. Establecer un sistema de seguimiento técnico y evaluación de rendimiento para los deportistas seleccionados, con informes trimestrales.

2.4. O.G.4. Desarrollo de un calendario competitivo territorial equilibrado

- 4.1. Organizar al menos una prueba oficial en cada provincia durante la temporada 2025-2026.
- 4.2. Incluir un mínimo de 6 pruebas puntuables para el ranking autonómico, distribuidas de forma equilibrada, tener 1 vertical y 1 en línea por provincia (cuando sea viable).
- 4.3. Establecer criterios técnicos y logísticos comunes para asegurar la calidad organizativa de todas las pruebas.
- 4.4. Fomentar la participación de clubes locales como entidades organizadoras, con apoyo técnico y promocional de la FEMECV.
- 4.5. Incorporar categorías base y femenina en todas las pruebas del calendario para reforzar la inclusión y el desarrollo deportivo.

3. INDICADORES DE SEGUIMIENTO POR OBJETIVO ESTRATÉGICO

3.1. Indicadores para Fomento del Deporte Base y Tecnificación Juvenil

Objetivo	Indicador (KPI)	Meta Cuantitativa
1. Captar jóvenes en edad escolar	Nº de jóvenes inscritos en actividades de base	≥ 20 jóvenes
2. Organizar encuentros de tecnificación	Nº de encuentros realizados	≥ 3 encuentros
3. Ejecutar un campus de verano	Realización del campus y nº de participantes	1 campus / ≥ 15 asistentes

Perfil de rendimiento Técnico-Físico:

- VAM en subida (m/h) en segmento estándar; **mejora relativa** por trimestre.
- **Test de bajada segura** (tiempo + penalización por errores técnicos).
- **CMJ y drop-jump** (seguimiento SSC) y **fuerza excéntrica** (step-down metrónomo y Nordic mod.).

3.2. Promoción de la participación femenina

Objetivo	Indicador (KPI)	Meta Cuantitativa
1. Incrementar participación femenina	% de aumento respecto al año anterior	≥ 25%
2. Crear grupo de tecnificación femenina	Nº de mujeres en el grupo técnico	≥ 5 deportistas
3. Realizar acciones de visibilización	Nº de acciones ejecutadas	≥ 2 acciones

3.3. Impulso a la Selección Valenciana de CxM

Objetivo	Indicador (KPI)	Meta Cuantitativa
1. Seleccionar un equipo autonómico competitivo	Nº de deportistas seleccionados oficialmente	≥ 10 deportistas
2. Participar en pruebas oficiales FEDME/ISF	Nº de pruebas con participación FEMECV	≥ 4 pruebas
3. Establecer sistema de seguimiento técnico	Nº de informes técnicos generados	1 por trimestre (mín.)

3.4. Desarrollo de un calendario competitivo territorial

Objetivo	Indicador (KPI)	Meta Cuantitativa
1. Organizar al menos una prueba oficial en cada provincia	Nº de pruebas oficiales realizadas por provincia	≥ 1 prueba en Castellón, Valencia y Alicante
2. Incluir un mínimo de 6 pruebas puntuables para el ranking autonómico	Nº total de pruebas puntuables en el calendario FEMECV	≥ 6 pruebas
3. Establecer criterios técnicos y logísticos comunes	Documento técnico aprobado y aplicado por organizadores	1 guía técnica validada y distribuida
4. Fomentar la participación de clubes locales como organizadores	Nº de clubes FEMECV implicados en la organización	≥ 5 clubes

4. PLAZOS Y RECURSOS POR LÍNEA ESTRATÉGICA

4.1. Línea 1: Fomento del Deporte Base y Tecnificación Juvenil

Actividad	Plazo de Ejecución	Recursos Necesarios
Jornadas escolares de iniciación	Octubre–Diciembre 2025	Técnicos deportivos, material promocional, coordinación con centros
Encuentros de tecnificación juvenil	Trimestral (noviembre, febrero, mayo)	Instalaciones deportivas, entrenadores, seguros
Campus de verano de CxM	Julio 2026	Albergue o centro deportivo, monitores, logística, seguros
Campaña "CxM Joven"	Septiembre 2025 – Junio 2026	Diseñador gráfico, redes sociales, presupuesto de difusión
Programa de seguimiento técnico	Noviembre 2025 – Junio 2026	Plataforma digital, fichas técnicas, personal técnico

Hitos técnicos:

- Nov: Pruebas de selección (campo y técnica).
- Dic: Publicación grupo G2 y G1 + reunión familias (menores).
- Oct–Jun: 1 concentración/mes por nivel; test cada 12–14 semanas; microformaciones (prevención lesiones, nutrición en carrera, orientación).

4.2. Línea 2: Promoción de la participación femenina

Actividad	Plazo de Ejecución	Recursos Necesarios
Encuentros de tecnificación femenina	Enero y abril 2026	Técnicas especializadas, instalaciones, seguros
Jornadas de visibilización	Marzo 2026 (Día de la Mujer)	Ponentes, espacio, comunicación
Grupo de entrenamiento femenino	Octubre 2025 – Junio 2026	Técnicas, planificación de sesiones, material
Campaña "CxM en femenino"	Noviembre 2025 – Mayo 2026	Producción audiovisual, redes sociales, presupuesto
Premios y visibilidad en competiciones	Toda la temporada	Coordinación con organizadores, trofeos, difusión

Hitos técnicos:

- Ene y Abr: Encuentros de tecnificación femenina (técnica de bajada, fuerza excéntrica, habilidades tácticas y seguridad en grupo).
- Mar: Jornada de visibilización (Semana 8M).

4.3. Línea 3: Impulso a la Selección Valenciana de CxM

Actividad	Plazo de Ejecución	Recursos Necesarios
Convocatoria oficial	Octubre 2025	Comité técnico, criterios publicados
Evaluaciones técnicas	Noviembre 2025 – Febrero 2026	Instalaciones, personal técnico, fichas
Participación en pruebas FEDME/ISF	Según calendario oficial	Inscripciones, desplazamientos, equipación
Seguimiento del rendimiento	Trimestral	Plataforma de seguimiento, informes técnicos
Reuniones con clubes	Octubre 2025 – Marzo 2026	Coordinación territorial, convocatorias

Hitos técnicos:

- Oct: Convocatoria oficial + criterios.
- Nov–Feb: Evaluaciones técnicas y seguimiento (informes trimestrales).
- Mar–Sep: Presencia en pruebas FEDME objetivo + revisiones post-competición.

4.4. Línea 4: Desarrollo de un calendario competitivo territorial

Actividad	Plazo de Ejecución	Recursos Necesarios
Diseño del calendario	Septiembre–Octubre 2025	Comité organizador, reuniones con clubes
Guía técnica para organizadores	Octubre 2025	Redacción técnica, validación, distribución
Inclusión de categorías base y femenina	Toda la temporada	Coordinación con organizadores, reglamento
Ranking autonómico oficial	Noviembre 2025 – Junio 2026	Plataforma digital, sistema de puntuación
Reuniones con clubes	Septiembre–Diciembre 2025	Convocatorias, materiales, apoyo técnico

Hitos técnicos:

- Sep–Oct: Diseño con clubes + validación técnica; publicación con guía de organizadores (checklist seguridad, distancias, categorías, igualdad, sostenibilidad).

5. PLAN DE TECNIFICACIÓN

5.1. Objetivos

El presente Plan de Tecnificación Deportiva en Carreras por Montaña tiene por objetivo desarrollar, consolidar y proyectar el talento deportivo en el ámbito autonómico valenciano, bajo la dirección técnica de la FEMECV y en coherencia con los principios del Consejo Superior de Deportes y la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME).

Consolidar el grupo de tecnificados y seguir siendo un referente en categorías inferiores a nivel nacional.

Crear dos niveles de tecnificación, un primer nivel con los nuevos incorporados y un segundo nivel más técnico con un grupo de atletas con los que hacer más pruebas, más tecnificaciones y mejor seguimiento para aumentar su rendimiento en las competiciones.

5.2. Líneas de acción del proyecto de tecnificación deportiva

5.2.1. Selección y evaluación de deportistas

En septiembre/octubre de 2025, se identificarán y seleccionarán a los atletas con mayor potencial en carreras por montaña, utilizando pruebas de selección, evaluaciones físicas y resultados en competiciones previas. Este proceso se llevará a cabo mediante la implementación de criterios técnicos claros y objetivos.

- Méritos: resultados en ranking autonómico/nacional del último año; progresión; regularidad.
- Pruebas de acceso:
 - o Subida cronometrada ~1-1,5 km (desnivel 150-250 m) → VAM + técnica.
 - o Bajada controlada ~80-120 m D- (tiempo + rúbrica de técnica/seguridad).
 - o Habilidad técnica: curvas, apoyo, lectura de terreno, bastones (≥G1).
 - o Fuerza específica: step-down al metrónomo (cuádriceps excéntrico), Nordic mod. (isquios), CMJ (potencia), drop-jump (índice RSI).
 - o Movilidad/Flexibilidad funcional (cadera/tobillo).
 - o Entrevista motivacional (actitud, conciliación académica).
- Salud/seguridad: certificado médico de aptitud; consentimiento tutor (menores); briefing de riesgos.

5.2.2. Desarrollo de planes de entrenamiento personalizados

Desde diciembre de 2025 hasta septiembre de 2026, se diseñarán y ejecutarán planes de entrenamiento específicos para los atletas seleccionados. Estos planes incluirán sesiones técnicas, tácticas, de preparación física y entrenamientos en altitud, realizados a través de entrenamientos regulares y concentraciones.

5.2.3. Soporte logístico y financiero

Durante todo el programa, se facilitará la participación de los deportistas en competiciones proporcionando recursos para viajes, inscripciones y equipamiento. La gestión eficiente de los fondos y la planificación de un calendario adecuado serán fundamentales para asegurar la participación en los eventos programados.

- Prioridad: concentraciones, desplazamientos a pruebas objetivo y equipación mínima (chaqueta equipo, camiseta técnica, bastones para G1 si procede).
- Acuerdos con clubes-sede para alojar concentraciones y con organizadores FEMECV para cupos/inscripciones.

5.2.4. Coordinación con técnicos y especialistas

Se contratará a personal técnico cualificado para dirigir las sesiones de entrenamiento y proporcionar apoyo en áreas como nutrición, psicología y fisioterapia. Además, se establecerá una comunicación fluida entre los técnicos, los deportistas y la administración de la FEMECV.

5.2.5. Monitoreo y evaluación continua

Cada trimestre, se evaluará el progreso y rendimiento de los deportistas a través de pruebas físicas, revisiones médicas y controles regulares. Este seguimiento periódico permitirá ajustar los planes de entrenamiento y asegurar el cumplimiento de los objetivos del programa.

- Trimestral (nov-feb-may-jul):
- Campo: VAM subida estándar; bajada segura; test 3' en subida (capacidad aeróbica específica).
- Gim/fuerza: CMJ, Nordic mod., step-down metrónomo; movilidad cadera/tobillo.
- Informes individuales (rendimiento, adherencia, salud).
- Post-competición: debrief táctico-técnico (errores/éxitos) y plan de ajuste.

5.2.6. Transparencia y comunicación

Se mantendrá informados a los deportistas y al público mediante una página web actualizada y otros canales de comunicación directa. Publicando información relevante y actualizaciones de manera continua, se asegurará la transparencia del programa.

5.2.7. Participación en competiciones

Se planificará un calendario de competiciones nacionales e internacionales estratégicas para el desarrollo y la exposición de los atletas. Además, se facilitará la participación en competiciones clave que contribuyan al desarrollo de los atletas y al reconocimiento de la FEMECV.

5.3. Equipo responsable

El Equipo Técnico de la vocalía de CxM lo conforman:

MIEMBROS TÉCNICOS	
Germán Pardo	Seleccionador/Coordinador CxM
A determinar	Colaboradores, responsables de la tecnificación CxM

5.4. Criterios de selección

5.4.1. Objetivos

O.E.1. Detectar jóvenes talentos con potencial competitivo en carreras por montaña.

O.E.2. Garantizar una formación deportiva integral, con énfasis en la salud, la educación y los valores.

O.E.3. Incrementar la representación de la Comunidad Valenciana en campeonatos nacionales.

O.E.4. Crear un sistema de seguimiento y evaluación técnica continuo

5.4.2. Requisitos generales de acceso

Categoría	Requisito
Edad	Tener entre 12 y 23 años según categoría convocada. GRUPO 2: infantil (13-14 años), cadete (15-16), GRUPO 1: juvenil (17-18), júnior (19-20), sub-23 (21-23).
Licencia	Estar en posesión de la licencia federativa autonómica y/o nacional en vigor.
Estado de salud	Aportar certificado médico de aptitud para la práctica deportiva intensiva.
Escolarización	Estar matriculado en un centro educativo (si es menor de edad)
Compromiso	Firmar carta de compromiso del deportista (y del tutor, si aplica)

5.4.3. Criterios deportivos de selección

ÁREA	REQUISITOS MÍNIMOS
Residencia	Comunidad Valenciana
Rendimiento en competiciones	Rendimiento competitivo reciente (autonómico/nacional) 40% (prioriza pruebas FEMECV y FEDME del último año). Clasificación en top 10 autonómico o top 20 nacional en el último año.
Resultados técnicos	Marcas mínimas: tiempos, puntuaciones o consideraciones específicas. Pruebas específicas de acceso (subida/bajada/fuerza/movilidad): 30% (rúbricas objetivas).
Progresión deportiva	Progresión anual (datos de club/entrenador + registros): 10%.
Potencial y actitud	Valoración positiva en entrenamientos selectivos y test físicos

Desempate: prioridad a equilibrio territorial y participación femenina.

5.4.4. Pruebas de selección (cuando proceda)

- **Subida crono** (1–1,5 km; 150–250 m+): VAM y economía (cadencia, apoyo).
- **Bajada técnica** (80–120 m-): tiempo + puntuación técnica/seguridad
- **Habilidades:** curvas enlazadas, bastones, lectura de terreno.
- **Fuerza:** step-down metrónomo (excéntrico cuádriceps), **Nordic mod.** (isquios), CMJ/drop-jump.
- **Movilidad:** batería cadera/tobillo.
- **Entrevista:** motivación, hábitos, conciliación académica.

5.4.5. Compromisos del deportista seleccionado

ÁREA	COMPROMISO DEL DEPORTISTA
Asistencia	Participar en el 90% mínimo de concentraciones y sesiones técnicas.
Conducta y actitud	Mostrar actitud de mejora, respeto a normas y personal técnico.
Comunicación	Mantener contacto periódico con el responsable técnico asignado.
Evaluación continua	Someterse a controles de rendimiento físico y psicológico.
Imagen y valores	Representar a la federación con corrección y respeto institucional.

5.4.6. Condiciones del programa

- Duración: anual (renovable según evaluación).
- Convocatoria: anual publicada en web FEMECV
- Financiación: parcial o total, dependiendo del presupuesto federativo.
- Seguimiento académico: compatibilización con la vida escolar o universitari
- Baja o exclusión: por rendimiento insuficiente, faltas graves o incumplimiento reiterado.

5.4.7. Metodología de tecnificación

- Entrenamientos presenciales: 1 concentración mensual (G2/G1)
- Seguimiento individualizado con plan y objetivos por mesociclos.
- Evaluación biomédica y psicológica (educación antidopaje y ética).
- Formación transversal: nutrición, primeros auxilios, prevención de lesiones, seguridad.

5.4.8. Documentación obligatoria

- Solicitud de inscripción
- Autorización paterna/materna (si menor)
- Certificado médico
- Fotocopia del DNI
- Certificado académico (si aplica)

5.5. Deportistas tecnificados

El grupo de deportistas tecnificados se confirmará en las primeras semanas de diciembre ya que realizaremos la jornada de Selección en noviembre. Se mantendrá preferencia a los tecnificados del año anterior y se valorarán los méritos deportivos a aquellos que no formaban parte del equipo de tecnificados de años anteriores, quieran formar parte.

Para todos se realizará una prueba deportiva que permitirá reconocer el estado de cada uno de los aspirantes a pertenecer al grupo de tecnificados de la FEMECV.

Cronograma de admisión:

Noviembre: jornada de selección (publicada con antelación).

Diciembre (semana 1-2): publicación de listas definitivas (preferencia continuistas + nuevos méritos).

Diciembre (semana 3): reunión inicial (planes y calendario).

5.6. Apéndice operativo

A) Calendario de trabajo (2025-2026)

- Sep-Oct: diseño calendario territorial + guía técnica organizadores.
- Oct: convocatoria tecnificación, criterios y sedes de pruebas.
- Nov: pruebas de acceso y baremación.
- Dic: publicación grupos + kickoff.
- Oct-Jun: 1 concentración/mes por nivel + 1 específica femenina ene/abr.
- Trimestral: informes técnicos (nov, feb, may, jul).
- Jul: campus de verano (3-4 días).
- Todo el año: soporte logístico y precursor Selección.

B) Guía técnica para organizadores (esqueleto)

- Distancias y desniveles por categorías (FEMECV) y modalidades (línea/vertical/ultra), puntos de corte, señalética, avituallamientos.
- Seguridad: plan de emergencias, comunicaciones, control de meteorología, barridos.

- Igualdad/inclusión: premios y categorías femeninas/base en todas las pruebas; espacios seguros.
- Sostenibilidad: residuos cero, balizaje responsable, restauración de zonas sensibles.
- Datos y resultados: tiempos intermedios y clasificaciones homologadas (integrables en ranking FEMECV).

C) Métricas mínimas por concentración

- Campo: VAM subida estándar; test bajada segura; *drills* de técnica.
- Gim/fuerza: CMJ, step-down metrónomo, Nordic mod.; movilidad cadera/tobillo.
- Educativo: microformación (20-30") en prevención/estrategia/nutrición en carrera/dopaje.

6. PLAN DE SELECCIÓN AUTONÓMICA DE CxM

6.1. Objetivos

O.G.1. Rendimiento competitivo

Presencia con equipos completos en los Campeonatos de España (línea, KV y ultra) y en las Copas de España prioritarias. Objetivo de al menos 2 Top-10 por especialidad/categoría (U18–U20–U23–absoluta) y Top-5 por equipos autonómicos en, como mínimo, una modalidad.

O.G.2. Proceso de selección.

Integrar la tecnificación (G2 desarrollo / G1 rendimiento) con la Selección mediante matriz de acceso (méritos + pruebas específicas), con trazabilidad trimestral (informes).

O.G.3. Igualdad e inclusión

Asegurar representación femenina en todas las convocatorias y acciones, priorizando equilibrio por categorías y provincias.

O.G.4. Cumplimiento normativo y seguridad.

Licencias, requisitos médicos y antidopaje conforme a FEMECV/FEDME y AEPSAD, con checklist documental previo a cada campeonato.

6.2. Líneas de acción

6.2.1. Selección y seguimiento técnico de deportistas

Estructura de equipos:

- Absoluta (M/F): entre 4 y 8 componentes por equipo (mínimo 4 para puntuar).
- Edades inferiores (Juvenil/Júnior/Promesa): entre 3 y 8 componentes por equipo (puntuación 3).

Flujo de convocatoria:

- Pre-lista (long list) por especialidad (línea/KV/ultra), elaborada desde Tecnificación (G1/G2).
- Preselección nominal y confirmación del deportista (ventana de 5 días naturales)
- Lista oficial por prueba (publicación en web FEMECV con criterios y plazos).

Requisitos previos (mínimos):

- Nacionalidad española y vecindad civil valenciana; licencia FEMECV habilitada FEDME en vigor; no cursar lesión incapacitante.
- Participación y resultados en Carreras Oficiales FEMECV (sirven de referencia para selección), más ranking autonómico y pruebas FEDME.

Seguimiento técnico (trimestral y post-competición):

- Indicadores: VAM en subida estándar, test de bajada segura (tiempo + rúbrica técnica), fuerza excéntrica (step-down metrónomo, Nordic mod.), CMJ/drop-jump, adherencia y estado de salud. Informe individual y plan de mejora.

6.2.2. Participación en competiciones oficiales

Objetivo de calendario (marco):

- Priorizar Campeonatos de España (línea/KV/ultra) y Copas de España relevantes; mantener equilibrio provincial con las Carreras Oficiales FEMECV para selección y visibilidad.

Logística tipo por prueba:

- T-21 a T-7: cierre de listados, viaje y alojamiento, verificación de material, briefing de recorrido y de seguridad; control médico y nutricional.
- T-2/T-1: activaciones específicas, recogida dorsal, revisión estrategia (pacing, avituallamientos, bastones).
- Race day: roles definidos (seleccionador, técnico de especialidad, médico/fisio, apoyo de club).
- T+0/T+1: debrief técnico, reporte de incidencias y plan de ajuste.

6.2.3. Formación y tecnificación continua (en clave selección)

Concentraciones específicas por modalidad (bimensual en temporada):

- LÍNEA: técnica de bajada segura, lectura de terreno, cambios de ritmo y economía de carrera en subida.
- KV (vertical): potencia aeróbica específica, bastones, cadencia, zancada corta, seguridad en pendientes.
- ULTRA (para absoluta/promesa): gestión de pacing, nutrición/hidratación, fatiga excéntrica y prevención de lesiones.

6.2.4. Promoción de la igualdad y la inclusión

- **Cuotas internas objetivo:** que cada convocatoria contemple M/F en todas las categorías posibles; priorización de grupos femeninos en concentraciones técnicas cuando aporte valor (descenso técnico, excéntrica, autoconfianza).
- Protocolos de convivencia e igualdad en todas las salidas y concentraciones; difusión de referentes femeninos de la FEMECV.

6.2.5. Visibilidad y representación institucional

- Publicación transparente: criterios, prelistas, listas definitivas, y resultados de la Selección (web FEMECV, RRSS, memoria anual).

- Identidad: uniformidad reglamentaria y presencia en actos oficiales; storytelling de la Selección (previas y crónicas).

6.2.6. Coordinación con clubes y técnicos

- Canal técnico FEMECV-Clubes (correo y reuniones bimensuales): detección de talento, disponibilidad para campeonatos y apoyo logístico.
- Criterios homogéneos para propuestas de deportistas (hoja estándar con méritos, test, ranking y disponibilidad).
- Guía de organizadores y calendario territorial equilibrado para alinear objetivos y facilitar la selección.

6.3. Criterios de selección

6.3.1. Requisitos generales (eliminatórios):

- Nacionalidad española y vecindad civil valenciana.
- Licencia FEMECV con habilitación FEDME en vigor.
- Aptitud médico-deportiva declarada y sin lesión incapacitante.
- Compromiso de disponibilidad (ventanas de calendario y concentraciones).

6.3.2. Criterios deportivos:

- Resultados oficiales (últimos 12 meses) en Carreras Oficiales FEMECV y pruebas FEDME de la especialidad: 40%. (Campeonatos/Copas, valorándose más los campeonatos).
- Pruebas específicas (subida cronometrada, bajada segura con rúbrica, fuerza excéntrica, CMJ/drop-jump, movilidad): 30%.
- Progresión deportiva y regularidad competitiva: 10%.
- Disponibilidad y adherencia (asistencia, logística, ventanas de competición): 10%.
- Actitud y valores (entrevista breve; trabajo en equipo): 10%.
- Desempate: favorecer equilibrio M/F y territorial (CS-V-A).

6.3.3. Estándares mínimos de rendimiento (guía por categoría y especialidad):

- Juvenil (U18) / Júnior (U20):
 - o Línea: referencia Top-15 en Cto. España / Top-10 en autonómico FEMECV.
 - o KV: referencia Top-10 autonómico y nivel técnico en pendiente/bastones.
- Promesa (U23):
 - o Línea/KV: Top-10 en Cto. España o podio autonómico recurrente; criterio técnico si compite en absoluta.

- Absoluta:
- Línea/KV/Ultra: Top-10 nacional o rendimiento contrastado en pruebas homologadas; ajuste según composición de equipo y cupos.

(La composición final se ajustará a los tamaños de equipo y normas de inscripción por selecciones autonómicas de FEDME).

6.3.4. Condiciones de conservación de plaza y desconvocatoria:

Pérdida de plaza por incumplimiento de requisitos documentales/licencia, no confirmación en plazo, baja médica, falta disciplinaria o incumplimiento grave de indicaciones técnicas. (Se prioriza siempre la seguridad y el cumplimiento reglamentario).

6.3.5. Documentación obligatoria previa a cada campeonato:

Licencia FEMECV habilitada FEDME, certificado médico/reconocimiento actualizado, consentimiento tratamiento datos/imágenes, y declaración antidopaje (con formación básica).

7. PLAN PARA LA SELECCIÓN VALENCIANA

7.1. Objetivos

Crear un ambiente de grupo y establecer estrategias comunes para afrontar las competiciones deportivas en las que se participe como selección. Apoyar a los miembros de la selección con los medios disponibles de la federación tales como charlas formativas de otros deportistas referentes, psicólogos y médicos deportivos colaboradores con la FEMECV.

7.2. Líneas de acción del plan con la Selección Valenciana

7.2.1. Selección y Seguimiento Técnico de Deportistas

- Establecer criterios objetivos y transparentes para la selección de deportistas.
- Implementar un sistema de seguimiento individualizado del rendimiento (entrenamientos, competiciones, salud).

7.2.2. Participación en Competiciones Oficiales

- Garantizar la presencia de la selección en pruebas del calendario FEDME e ISF.
- Coordinar la logística, inscripciones y acompañamiento técnico en cada evento.

7.2.3. Formación y Tecnificación Continua

- Organizar concentraciones técnicas y encuentros de preparación.
- Incluir sesiones de formación en estrategia de carrera, nutrición, prevención de lesiones y psicología deportiva.

7.2.4. Promoción de la Igualdad y la Inclusión

- Asegurar la representación femenina y juvenil en la selección.
- Diseñar acciones específicas para fomentar la participación de mujeres y jóvenes talentos.
- Establecer protocolos de igualdad y convivencia en todas las actividades.

7.2.5. Visibilidad y Representación Institucional

- Promover la imagen de la selección como referente autonómico del deporte de montaña.
- Difundir logros y actividades a través de los canales de comunicación de la FEMECV.
- Establecer alianzas con patrocinadores y entidades colaboradoras.

7.2.6. Coordinación con Clubes y Técnicos

- Mantener una comunicación fluida con los clubes FEMECV para identificar y apoyar a los talentos emergentes.
- Involucrar a técnicos de clubes en el proceso de tecnificación y seguimiento.
- Compartir recursos y buenas prácticas entre entidades.

7.3. Criterios de selección

Los criterios para formar parte de la selección valenciana de CxM de las FEMECV se publicarán en la página web de la federación para cada una de las pruebas competitivas del calendario nacional de la FEDME.

Del mismo modo, se publicarán los listados con los aspirantes y seleccionados para representar a la FEMECV en las pruebas de la FEDME, que serán campeonatos.

8. TEMPORALIDAD

8.1. Cronograma mensual

Mes	Acción	Plan	Línea	Responsable
2025-09	Reunión de lanzamiento y alineación técnica (CxM)	Mixto	Transversal	Seleccionador + Equipo Técnico
2025-09	Diseño del calendario competitivo territorial (borrador)	Tecnificación	L4	Comité CxM + Clubes
2025-09	Definición de criterios de selección (tecnificación y selección)	Mixto	L1/L3	Seleccionador + Jurídico/Adm.
2025-09	Plan de comunicación (web/RRSS, cronograma de publicaciones)	Mixto	Transversal	Comunicación FEMECV
2025-09	Campaña "CxM Joven" (preparación)	Tecnificación	L1	Comunicación + Técnicos
2025-10	Publicación convocatoria Tecnificación (G2 y G1)	Tecnificación	L1	Seleccionador + Comunicación
2025-10	Convocatoria oficial Selección (marco y especialidades)	Selección	L3	Seleccionador
2025-10	Guía técnica para organizadores (versión 1.0)	Tecnificación	L4	Equipo Técnico + Organización
2025-10	Reuniones provinciales con clubes (ronda 1)	Tecnificación	L4	Coordinadores de Zona
2025-10	Lanzamiento campaña "CxM Joven"	Tecnificación	L1	Comunicación
2025-11	Cierre de convocatoria Tecnificación y cribado	Tecnificación	L1	Seleccionador + Técnicos
2025-11	Pruebas de selección tecnificación (subida/bajada/fuerza)	Tecnificación	L1	Equipo Técnico
2025-11	Prelista (long list) Selección por modalidad	Selección	L3	Seleccionador
2025-11	Concentración #1 (G2/G1) – Técnica y seguridad	Tecnificación	L1	Técnicos
2025-11	Seguimiento técnico – alta de expedientes	Mixto	Transversal	Coordinación + Méd/Fisio
2025-12	Publicación definitiva de tecnificados (G2/G1)	Tecnificación	L1	Seleccionador + Comunicación
2025-12	Reunión inicial con familias (menores) y deportistas	Tecnificación	L1	Seleccionador + Psicología
2025-12	Concentración #2 (preparación invernal)	Tecnificación	L1	Técnicos
2025-12	Plan logístico 1º semestre (viajes/inscripciones/equipación)	Selección	L3	Logística
2026-01	Concentración #3 (economía de carrera en subida)	Tecnificación	L1	Técnicos
2026-01	Encuentro Tecnificación Femenina #1	Tecnificación	L2	Técnica responsable femenina
2026-01	Precalendario Selección – 1er bloque FEDME	Selección	L3	Seleccionador
2026-02	Evaluación técnica trimestral + Informe #1	Mixto	L1/L3	Equipo Técnico
2026-02	Concentración #4 (técnica de bajada segura)	Tecnificación	L1	Técnicos
2026-02	Reuniones con clubes (ronda 2)	Tecnificación	L4	Coordinadores Zona
2026-02	Cierre listas Selección para primeras pruebas	Selección	L3	Seleccionador + Logística
2026-03	Jornada de visibilización (8M) y referentes	Tecnificación	L2	Comunicación + Técnica femenina
2026-03	Participación en pruebas objetivo – bloque 1	Selección	L3	Seleccionador + Staff

2026-03	Concentración #5 (táctica y pacing)	Tecnificación	L1	Técnicos
2026-04	Encuentro Tecnificación Femenina #2	Tecnificación	L2	Técnica responsable femenina
2026-04	Concentración #6 (KV/vertical – bastones)	Tecnificación	L1	Técnicos
2026-04	Competiciones objetivo – bloque 2 (primavera)	Selección	L3	Seleccionador + Staff
2026-05	Evaluación técnica trimestral + Informe #2	Mixto	L1/L3	Equipo Técnico
2026-05	Concentración #7 (fuerza excéntrica/pliometría controlada)	Tecnificación	L1	Técnicos
2026-05	Ranking autonómico – actualización mid-season	Tecnificación	L4	Coordinación + Resultados
2026-06	Concentración #8 (técnica mixta línea/KV)	Tecnificación	L1	Técnicos
2026-06	Ventana de pruebas objetivo – bloque 3 (inicio verano)	Selección	L3	Seleccionador + Staff
2026-06	Confirmación logística Campus de Verano	Tecnificación	L1	Logística + Técnicos
2026-07	Campus de Verano (3-4 días)	Tecnificación	L1	Equipo Técnico + Monitores
2026-07	Evaluación técnica trimestral + Informe #3	Mixto	L1/L3	Equipo Técnico
2026-07	Revisión estrategia Selección (verano-otoño)	Selección	L3	Seleccionador
2026-08	Participación en pruebas objetivo – bloque 4 (verano)	Selección	L3	Seleccionador + Staff
2026-08	Mantenimiento técnico y salud (microactivaciones)	Tecnificación	L1	Técnicos + Méd/Fisio
2026-09	Cierre temporada y *debrief* final	Mixto	Transversal	Seleccionador + Equipo
2026-09	Evaluación técnica trimestral + Informe #4 (final)	Mixto	L1/L3	Equipo Técnico
2026-09	Encuesta de satisfacción (deportistas/familias/clubes)	Mixto	Transversal	Coordinación + Comunicación
2026-09	Memoria anual y planificación preliminar 2026-27	Mixto	Transversal	Seleccionador + Junta

8.2. Hitos e informes

Mes	Hito	Formato	Responsable	Criterio de cierre
2025-10	Publicación Convocatoria Tecnificación y Marco Selección	Web + RRSS	Comunicación	Publicado en plazos
2025-11	Resultados pruebas acceso tecnificación	PDF + e-mail	Equipo Técnico	100% candidatos informados
2025-12	Listas definitivas tecnificados	Resolución	Seleccionador	Publicadas
2026-02	Informe técnico trimestral #1	Informe	Equipo Técnico	100% entregado
2026-05	Informe técnico trimestral #2	Informe	Equipo Técnico	100% entregado
2026-07	Informe técnico trimestral #3	Informe	Equipo Técnico	100% entregado
2026-09	Informe técnico trimestral #4 (final)	Informe	Equipo Técnico	100% entregado
2026-07	Memoria Campus Verano	Memoria PDF	Equipo Técnico	≥15 asistentes
2026-09	Memoria anual 25-26	Memoria PDF	Seleccionador	Aprobada