



*Federación Madrileña de Orientación
Tecnificación y alto rendimiento
www.femado.org*

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN FEMADO 2025

1. OBJETIVOS

- 1. Aumentar la participación en la Liga Nacional y Liga de Madrid:**
Fomentar el compromiso y la regularidad en competiciones.
- 2. Desarrollar el nivel técnico, físico y mental de los deportistas:**
Implementar entrenamientos específicos que mejoren las habilidades requeridas en el deporte de orientación.
- 3. Crear un grupo cohesionado y comprometido**
- 4. Fomentar la continuidad deportiva para las categorías inferiores:**
Reducir la deserción deportiva y facilitar la continuidad en la transición, facilitando recursos y motivación a los jóvenes deportistas.
- 5. Promocionar el deporte de orientación:**
Aumentar el impacto del deporte, entre los jóvenes de Madrid.





*Federación Madrileña de Orientación
Tecnificación y alto rendimiento
www.femado.org*

2. REQUISITOS

Para formar parte del grupo de tecnificación, los deportistas deben cumplir con los siguientes criterios:

1. **Edad:** Tener entre 10 y 20 años en el año natural de la convocatoria.
2. **Licencia activa:** Estar federado en la Federación Madrileña de Orientación, pertenecer a un club FEMADO.
3. **Participación mínima:** Haber participado al menos en **3 competiciones de la Liga de Madrid** en la temporada anterior.
4. **Compromiso de asistencia:**
 - Participar al menos en los Campeonatos de España 2025.
 - Asistir al menos en una ocasión a los entrenamientos **y actividades programadas**.
5. **Actitud y compromiso:** Mostrar disposición y actitud para mejorar y trabajar en equipo.



- **ETAPA DE INICIACIÓN (PONER LOS FUNDAMENTOS) U-10**
 - **BENEFICIOS**

1. **Actividades de formación y aprendizaje:**
 - Acceso a actividades de aprendizaje organizadas en las carreras de LIGA FEMADO.
 - Acceso a los campos de entrenamiento organizados por la federación o entidades colaboradoras siempre que vayan orientadas a esta etapa.
2. **Charlas técnicas:**
 - Disponer de charlas técnicas y análisis de carreras junto a los deportistas Élite.
3. **Entrenamientos o recursos:**
 - Acceso a entrenamientos y recursos materiales.
4. **Equipamiento:**
 - Entrega de equipación oficial del grupo de tecnificación (camiseta, sudadera, etc.).



*Federación Madrileña de Orientación
Tecnificación y alto rendimiento
www.femado.org*

▪ **ETAPA DE FORMACIÓN (APRENDIENDO A ENTRENAR) M/F 12-14**

○ **BENEFICIOS**

1. Campos de entrenamiento:

⇒ Acceso a los campos de entrenamiento organizados por la federación o entidades colaboradoras siempre que vayan orientadas a esta etapa.

⇒ Ayuda parcial o total para cubrir costes de inscripción, transporte y alojamiento.

2. Apoyo económico y logístico:

⇒ Ayuda parcial o total para cubrir los costes de inscripción en Campeonatos de España.

3. Análisis y charlas técnicas:

⇒ Disponer de charlas técnicas y análisis de carreras junto a los deportistas Élite.

4. Entrenamientos:

⇒ Acceso a entrenadores cualificados, recursos técnicos y mapas para entrenar.

5. Equipamiento:

⇒ Entrega de equipación oficial del grupo de tecnificación (camiseta, sudadera, etc.).

○ **OBLIGACIONES Y CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN**

1. Participación en Campeonato de España y la Liga Nacional:

- Los deportistas deben participar al menos en **los Campeonatos de España**, puntuando en la categoría correspondiente.

2. Liga de Madrid:

- Participación obligatoria en al menos **7 pruebas de la Liga de Madrid y 3 pruebas de Liga de Madrid Sprint (incluyendo los Campeonatos de Madrid)**
- Se valorarán los resultados mediante un sistema de puntuación interno del programa, incentivando el desarrollo y mejora individual.



*Federación Madrileña de Orientación
Tecnificación y alto rendimiento
www.femado.org*

▪ **ETAPA DE TECNIFICACIÓN (ENTRENANDO A ENTRENAR) M/F 16-18 y 20***

○ **BENEFICIOS**

1. Apoyo económico y logístico:

⇒ Ayuda parcial o total para cubrir los costes de inscripción, transporte y alojamiento en competiciones nacionales.

2. Campos de entrenamiento:

⇒ Acceso a los campos de entrenamiento organizados por la federación o entidades colaboradoras.

⇒ Ayuda parcial o total para cubrir costes de inscripción, transporte y alojamiento.

3. Análisis y charlas técnicas:

⇒ Disponer de charlas técnicas y análisis de carreras junto a los deportistas Élite.

4. Entrenamientos especializados:

⇒ Acceso a entrenadores cualificados, recursos técnicos y mapas para entrenar.

5. Equipamiento:

⇒ Entrega de equipación oficial del grupo de tecnificación (camiseta, sudadera, etc.).

○ **OBLIGACIONES Y CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN**

1. Participación en la Liga Nacional:

- Los deportistas deben participar en al menos **5 competiciones de la Liga Nacional (Campeonatos de España incluidos)**, puntuando en la categoría correspondiente (M/F 16-18 y 20*).
- Se otorgarán **puntos por participación** en cada prueba nacional.





*Federación Madrileña de Orientación
Tecnificación y alto rendimiento
www.femado.org*

3. Participación Liga de Madrid:

- Participación obligatoria en al menos **7 pruebas de la Liga de Madrid y 3 pruebas de Liga de Madrid Sprint (incluyendo los Campeonatos de Madrid)**
- Se valorarán los resultados mediante un sistema de puntuación interno del programa, incentivando el desarrollo y mejora individual.

4. Entrenamientos específicos:

- Asistencia a sesiones de entrenamiento específicas organizadas por la federación y entidades/clubes colaboradores (mínimo 1 sesión mensual).
- Estas incluirán técnicas avanzadas, preparación física y simulaciones de competiciones.

5. Compromiso con las actividades, objetivos y los valores del proyecto.

*Se agrega la categoría M/F-20 aunque no sea la etapa que le corresponda por falta de participantes en esa edad.



Federación Madrileña de Orientación
 Tecnificación y alto rendimiento
 www.femado.org

RESUMEN OBLIGACIONES Y BENEFICIOS

OBLIGACIONES	ETAPA DE INICIACIÓN	ETAPA DE FORMACIÓN	ETAPA DE TECNIFICACIÓN
PARTICIPAR EN LOS CAMPEONATOS DE ESPAÑA		X	X
PARTICIPAR EN PRUEBAS DE LIGA DE MADRID		7	7
PARTICIPAR PRUEBAS DE LIGA DE MADRID SPRINT		3	3
PARTICIPAR PRUEBAS LIGA NACIONAL			5 (Incluyendo Camp. De España)
ENTRENAMIENTO TECNIFICACIÓN MENSUAL	OPCIONAL	OPCIONAL	1 MÍNIMO
BENEFICIOS	ETAPA DE INICIACIÓN	ETAPA DE FORMACIÓN	ETAPA DE TECNIFICACIÓN
ACTIVIDADES LIGA FEMADO	X		
CAMPOS DE ENTRENAMIENTO	Si va dirigido a esta etapa.	Si va dirigido a esta etapa.	X
CHARLAS TÉCNICAS Y ANÁLISIS	X	X	X
ENTRENAMIENTOS TÉCNICOS	X	X	X
EQUIPAMIENTO PROGRAMA FEMADO	X	X	X
TRANSPORTE Y LOGISTICA COMPETICIONES NACIONALES		Decisión técnica.	X



*Federación Madrileña de Orientación
Tecnificación y alto rendimiento
www.femado.org*

3. SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Para fomentar el compromiso y la motivación, se implementará un sistema de puntos basado en:

1. **Participación:**
 - **10 puntos** por cada prueba de la Liga Nacional en la que compitan.
 - **5 puntos** por cada prueba de la Liga de Madrid en la que participen.
2. **Resultados:**
 - **20 puntos** por entrar en el Top 5 en una prueba de la Liga Nacional.
 - **15 puntos** por entrar en el Top 10 en una prueba de la Liga de Nacional.
3. **Entrenamientos:**
 - **5 puntos** por asistir a cada sesión de entrenamiento del grupo de tecnificación.
4. **Compromiso y actitud:**
 - **Puntos adicionales** por actitudes destacadas (ejemplo: liderazgo, apoyo a compañeros, etc.).

