

RESISTENTIA

# ***BECAS***<sub>2027</sub>

ACTUALIZADO: 02/06/2027



# 1.OBJETO Y FINALIDAD

Las **BECAS RESISTENTIA T3** nacen con el propósito de **impulsar el desarrollo deportivo, académico y personal de los deportistas más jóvenes**, concretamente de las categorías **junior y sub-23**, que destacan por su proyección, compromiso y potencial competitivo.

Estas becas permitirán **una progresión profesionalizada hacia el alto rendimiento** dentro de una estructura técnica especializada, con medios científicos y técnicos de alto nivel, y con un entorno adecuado para su desarrollo (entrenadores, biomecánicos, nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas, etc.), brindando así a los deportistas seleccionados las herramientas necesarias **para alcanzar su máximo nivel dentro del triatlón** nacional e internacional.

En coherencia con el **Proyecto Deportivo RESISTENTIA 2026–2028**, estas becas se integran dentro de la estrategia del club para **fortalecer la base competitiva y asegurar el relevo generacional** de los equipos élite masculino y femenino. Estas becas no tienen carácter económico directo, sino que constituyen una **ayuda en los servicios ofertados por el club para su desarrollo**, que incluye los servicios de entrenamiento personalizado, control técnico y acceso a recursos de rendimiento avanzados.

Además, los becados participarán de forma activa en la vida del club, sirviendo como **referentes de comportamiento, compromiso y valores** para la cantera y el resto de los deportistas, representando al **C.D.T. RESISTENTIA T3** en competiciones autonómicas y nacionales.

## 2.NATURALEZA Y CUANTÍA

Las **BECAS C.D.T RESISTENTIA T3** se conciben como una **ayuda deportiva no económica**, cuyo valor reside en el acceso a un **entorno de entrenamiento de alto nivel**, un **seguimiento técnico especializado** y una **bonificación en la cuota del club** que permite a los deportistas continuar su desarrollo competitivo dentro del club sin gastos.

Los deportistas seleccionados contarán con un seguimiento individualizado realizado por el **staff técnico del club**, compuesto por el **director técnico, el entrenador de élite, el coordinador de escuela** y los **profesionales asociados de biomecánica, psicología, fisioterapia y nutrición deportiva**.

El programa contará con un máximo de **CINCO becas activas por temporada**, sin distinción de sexo o categoría, aunque se buscará mantener un equilibrio entre deportistas masculinos y femeninos siempre que los méritos deportivos y técnicos lo permitan.

Estas becas incluyen:

- Entrenador personal y grupo de entrenamiento de tecnificación de mañana o tarde
- Equipación oficial del club subvencionada
- Posibilidad de competir en Ligas nacionales de duatlón y/o triatlón
- Gastos de competición y ayudas para material de entrenamiento
- Pruebas de esfuerzo y control médico-deportivo
- Ayudas de alojamiento para quien venga a vivir a Valencia

El valor estimado de la ayuda asciende a **3000€ anuales por deportista + competiciones**, equivalente a la cobertura técnica-deportiva durante toda la temporada.

## 3. DURACIÓN Y RENOVACIÓN

Las **becas RESISTENTIA T3** tendrán una **vigencia anual**, comprendida entre el **1 de enero y el 31 de diciembre de cada temporada**. Al tratarse de un programa vinculado directamente al **calendario competitivo y de planificación anual**, la duración de la beca coincide con la temporada oficial del club, de modo que su continuidad dependerá del cumplimiento de los objetivos y compromisos definidos en el presente documento.

Durante este periodo, los deportistas seleccionados formarán parte activa del **grupo de tecnificación del club**, asumiendo los objetivos deportivos y de rendimiento establecidos por el cuerpo técnico. Al finalizar cada temporada, el cuerpo técnico y la dirección deportiva realizarán una **evaluación global del rendimiento, la progresión y el grado de cumplimiento** de las obligaciones por parte de cada becado/a.

Esta revisión se basará en:

- Resultados deportivos obtenidos en competiciones autonómicas y nacionales.
- Evolución de los indicadores de rendimiento registrados mediante **TrainingPeaks** y **WK05**.
- Nivel de compromiso, actitud y valores demostrados dentro y fuera del entrenamiento.
- Cumplimiento de los criterios de asistencia, comportamiento y colaboración en actividades del club.

En función de esta evaluación, la beca podrá:

- 1. Renovarse automáticamente** por un año adicional si el deportista mantiene o mejora su nivel de rendimiento y compromiso.
- 2. Revisarse parcialmente**, pudiendo mantenerse bajo condiciones específicas o reducida prioridad.
- 3. Ser revocada o no renovada**, si no se cumplen los requisitos mínimos establecidos.

El proceso de renovación se realizará **antes del inicio de la siguiente temporada**, publicándose la resolución final a través de los canales oficiales del club. En caso de vacantes, el cuerpo técnico podrá **otorgar nuevas becas durante la temporada**, siempre que exista un candidato que cumpla los requisitos y haya demostrado méritos suficientes para incorporarse al programa.

La finalidad de este sistema de evaluación continua no es únicamente valorar los resultados deportivos, sino **reconocer el esfuerzo sostenido, la evolución individual y el compromiso con la identidad RESISTENTIA**, garantizando que las becas sean un reflejo de mérito, constancia y valores compartidos.

## 4.REQUISITOS DE LAS PERSONAS CANDIDATAS

Podrán optar a las **becas RESISTENTIA T3** todos aquellos deportistas que cumplan los siguientes requisitos en el momento de la convocatoria:

### 4.1.REQUISITOS GENERALES

#### 4.1.1.Pertenencia al C.D.T. RESISTENTIA T3.

El solicitante deberá estar federado durante el 2027 bajo el nombre del club y representar al C.D.T RESISTENTIA T3 en todas las competiciones oficiales que determine el staff técnico.

#### 4.1.2.Licencia federativa en vigor, emitida por la Federación de Triatlón de la Comunitat Valenciana o la Federación Española de Triatlón.

#### 4.1.3.Edad comprendida entre las categorías junior y sub-23, es decir, deportistas nacidos entre 2004 y 2009.

#### 4.1.4.Participación activa en el programa de entrenamientos y competiciones oficiales del club, incluyendo eventos autonómicos y nacionales.

#### 4.1.5.Disponibilidad para los entrenamientos presenciales y sesiones técnicas del grupo de rendimiento o tecnificación.

#### 4.1.6.El deportista deberá alcanzar una puntuación mínima de 20 puntos para optar a beca. Igualmente, aquellos/as que obtengan entre 21-40 puntos podrán optar solo al 50% de la beca en el caso de quedar plazas disponibles.

### 4.2.REQUISITOS DEPORTIVOS MÍNIMOS

Para poder optar a la beca, los deportistas deberán realizar unas pruebas internas después del período de solicitud que consistirán en:

- Prueba de natación de 100 y 400 m en piscina de 25m.
- Prueba de 400 y 3000m (carrera).

Los valores y umbrales de referencia para la evaluación del rendimiento (FTP, VO<sub>2</sub>max, VAM o tiempos en natación y carrera) serán definidos anualmente por el cuerpo técnico en función de la evolución del grupo. Es decir, para optar a dichas becas, el deportista deberá llegar a una puntuación mínima en todas las pruebas; a criterio de la dirección técnica.

### **4.3.REQUISITOS ACTITUDINALES Y DE COMPROMISO UNA VEZ OBTENIDA LA BECA**

- 4.3.1.**Mostrar una **actitud responsable, respetuosa y proactiva** en entrenamientos, competiciones y actividades del club.
- 4.3.2.**Cumplir con la **asistencia mínima del 85%** de las sesiones planificadas (presenciales o virtuales), comunicando con antelación cualquier ausencia justificada.
- 4.3.3.**Mantener un **registro actualizado y completo de entrenamientos en TrainingPeaks**, con feedback regular hacia el cuerpo técnico.
- 4.3.4.**Participar en los **eventos, campus o actividades formativas** organizadas por el club, como parte de su compromiso con el equipo y la comunidad.
- 4.3.5.**Respetar la **imagen institucional del club**, utilizando la equipación oficial y actuando conforme a los valores de **compañerismo, esfuerzo y respeto** que caracterizan al proyecto RESISTENTIA.

### **4.4.EXCLUSIONES**

No podrán optar a las becas:

Los deportistas que no hayan cumplido los plazos de inscripción o entrega de documentación.

Aquellos que se encuentren sancionados o con expediente disciplinario abierto.

Los deportistas que pertenezcan simultáneamente a otro club o equipo durante la temporada

## 5.CRITERIOS DE SELECCIÓN Y BAREMO DE PUNTUACIÓN

La asignación y renovación de las becas del **Plan Interno RESISTENTIA** se basará en un sistema de **evaluación objetiva y técnica**, con una puntuación máxima de **100 puntos**, estructurada en tres grandes bloques:

### 5.1.FASE DE ACCESO (NUEVAS BECAS)

En la primera edición o en nuevas incorporaciones, la evaluación se centrará en tres componentes:

CRITERIO	VALOR MÁX.	DETALLE DE VALORACIÓN
<b>Historial deportivo (últimos 2 años)</b>	40 pts.	La valoración del historial deportivo se basará en los resultados obtenidos en competiciones oficiales durante las dos últimas temporadas, otorgándose la puntuación exacta según el siguiente baremo: <ul style="list-style-type: none"><li>• 40 puntos: Participación en Copas del Mundo.</li><li>• 25 puntos: Top-20 en Campeonato de España.</li><li>• 20 puntos: Puesto 21º-50º en Campeonato de España o pódium en Campeonato Autonómico.</li><li>• 15 puntos: Participación en Campeonato de España, al menos dos participaciones en liga nacional (segunda o primera división) o clasificación dentro del Top-10 autonómico.</li><li>• 10 puntos: Participación en clasificatorios de Campeonatos de España, pódium en prueba federada o alto rendimiento en otro deporte.</li><li>• 5 puntos: Participación regular en el calendario autonómico (mínimo 5 pruebas federativas) con posiciones medias dentro del Top-25.</li></ul>
<b>Pruebas de rendimiento (test internos)</b>	50 pts.	Media ponderada de los resultados obtenidos en las pruebas oficiales del club: Natación: 100 y 400 m Carrera: 400 y 3000 m  *La puntuación se obtendrá mediante el baremo oficial.
<b>Años en el club</b>	10 pts.	2 puntos por cada año federado/a en el club

## 5.2.FASE DE RENOVACIÓN (DEPORTISTAS BECADOS EN CONVOCATORIAS PREVIAS)

Para los deportistas que ya disfruten de la beca, la valoración se centrará en la **evolución del rendimiento y el cumplimiento del programa**, según los siguientes criterios:

<b>CRITERIO</b>	<b>PONDERACIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN GENERAL</b>
<b>Rendimiento deportivo e historial competitivo</b>	50 %	Valoración del historial deportivo de los últimos dos años y de los resultados obtenidos en las pruebas de rendimiento internas del club.
<b>Compromiso y valores</b>	30 %	Grado de implicación, actitud, asistencia y coherencia con los valores del equipo.
<b>Valoración técnica del staff</b>	20 %	Evaluación global por parte del cuerpo técnico sobre potencial, proyección, madurez y capacidad de adaptación al alto rendimiento.

### RENDIMIENTO DEPORTIVO (50 PUNTOS MÁXIMO)

<b>SUBCRITERIO</b>	<b>VALOR MÁX.</b>	<b>DETALLE DE VALORACIÓN</b>
<b>Evolución técnica y física</b>	25 pts.	Mejora en test de rendimiento (TrainingPeaks / WK05) o progresión de métricas respecto a la temporada anterior.
<b>Rendimiento competitivo</b>	25 pts.	Resultados y participación en competiciones oficiales del club durante la temporada. Se valorará tanto el nivel como la constancia.

### COMPROMISO Y VALORES (30 PUNTOS MÁXIMO)

Evalúa la implicación del deportista con la dinámica del club, la actitud ante el entrenamiento y su rol dentro del grupo. El control se realizará mediante **TrainingPeaks**, asistencia presencial y observación directa del staff técnico.

SUBCRITERIO	VALOR MÁX.	DETALLE DE VALORACIÓN
Asistencia a entrenamientos	10 pts.	≥ 85 % sesiones completadas → 10 pts. 75-84 % sesiones completadas → 7 pts. < 75 % sesiones completadas → 0-5 pts.
Actitud y comportamiento	10 pts.	Respeto, compañerismo, esfuerzo y colaboración en el grupo. Penaliza conductas negativas o falta de implicación.
Participación en la vida del club	10 pts.	Implicación en eventos, campus, jornadas con la escuela o actividades promocionales.

### VALORACIÓN TÉCNICA DEL STAFF (20 PUNTOS MÁXIMO)

Bloque de valoración final elaborado por el **cuerpo técnico**, basado en la observación y seguimiento continuado del deportista.

SUBCRITERIO	VALOR MÁX.	DETALLE DE VALORACIÓN
Proyección deportiva	10 pts.	Capacidad de crecimiento y potencial de alcanzar el alto rendimiento a medio plazo.
Adaptación a la planificación	5 pts.	Comunicación, cumplimiento de pautas y respuesta al trabajo técnico.
Madurez y equilibrio deportivo	5 pts.	Gestión de cargas, responsabilidad y compatibilidad académica/deportiva.

### 5.3.CRITERIOS DE DESEMPATE

En caso de igualdad en la puntuación total, se aplicarán los siguientes criterios por orden de prioridad:

- 5.3.1. Mayor puntuación en el bloque de **rendimiento deportivo e historial competitivo**.
- 5.3.2. Mayor puntuación en el bloque de **compromiso y valores**.
- 5.3.3. Decisión final del **director técnico**, previa deliberación del cuerpo técnico.

## 6. CAUSAS DE PÉRDIDA O REVOCACIÓN DE LA BECA

El disfrute de la beca podrá suspenderse o revocarse total o parcialmente cuando el deportista becado incumpla los compromisos establecidos en el presente plan o deje de reunir las condiciones que motivaron su concesión durante un **periodo de dos meses**.

La revocación tiene como finalidad **preservar la seriedad y coherencia del programa**, garantizando que las ayudas se mantengan únicamente para aquellos deportistas que demuestren rendimiento, compromiso y valores acordes con la identidad del **C.D.T. RESISTENTIA T3**.

### 6.1. CAUSAS GENERALES DE PÉRDIDA DE LA BECA

- 6.1.1. Incumplimiento reiterado del compromiso de asistencia**, no alcanzando el **85 % mínimo de sesiones planificadas** sin justificación adecuada.
- 6.1.2. Falta de participación en competiciones oficiales o pruebas de rendimiento** designados por el cuerpo técnico.
- 6.1.3. Baja voluntaria o cambio de club federativo** durante el periodo de vigencia de la beca.
- 6.1.4. Falta de comunicación o registro de entrenamientos** en la plataforma **TrainingPeaks** durante más de tres semanas consecutivas.
- 6.1.5. Comportamiento inadecuado o falta de respeto** hacia compañeros, técnicos, rivales o instituciones deportivas.
- 6.1.6. Desinterés manifiesto o actitud negativa** que afecte al rendimiento individual o a la dinámica del grupo
- 6.1.7. Incumplimiento de las normas de imagen y representación del club**, incluyendo el uso de la equipación oficial o la conducta en redes sociales.
- 6.1.8. Desobediencia o falta de colaboración** en las actividades o directrices establecidas por el cuerpo técnico o la dirección deportiva.
- 6.1.9. Sanciones disciplinarias** impuestas por federaciones o por el propio club por conductas antideportivas o contrarias a los valores del equipo.
- 6.1.10. No participar o negarse a colaborar** en actividades del club, campus, presentaciones o eventos institucionales vinculados a patrocinadores o proyectos sociales.

### 6.2. CAUSAS MÉDICAS O EXCEPCIONALES

- 6.2.1.** En caso de **lesión de larga duración o problemas personales o académicos** que impidan temporalmente el cumplimiento de los objetivos, el deportista deberá comunicarlo oficialmente a la dirección técnica.
- 6.2.2.** El cuerpo técnico podrá conceder una **exención temporal de la beca** o una **suspensión parcial**, manteniendo la plaza reservada hasta su recuperación o reincorporación.

**6.2.3.** Si la situación se prolonga durante más de tres meses sin comunicación o seguimiento, la beca podrá considerarse extinguida.

### **6.3. PROCEDIMIENTO DE REVOCACIÓN**

**6.3.1.** Ante la detección de cualquier incumplimiento grave o reiterado, el **cuerpo técnico** emitirá un **informe de evaluación** con la descripción de los hechos y las evidencias observadas.

**6.3.2.** El deportista afectado será informado y podrá presentar sus **alegaciones por escrito** en un plazo máximo de **cinco días naturales**.

**6.3.3.** Tras valorar las alegaciones, la **dirección deportiva** emitirá una **resolución final motivada**, que podrá incluir:

- **Advertencia formal.**
- **Suspensión temporal de la beca.**
- **Revocación definitiva y pérdida de los beneficios asociados.**

**6.3.4.** La decisión se notificará al deportista y se registrará en el **acta de seguimiento de becas** correspondiente.

### **6.4. REASIGNACIÓN DE PLAZAS**

En caso de revocación o renuncia voluntaria, el cuerpo técnico podrá **asignar la beca a otro deportista** que cumpla los requisitos y haya obtenido la siguiente mejor puntuación en la valoración general.

Esta reasignación se podrá realizar en cualquier momento de la temporada, garantizando así la **continuidad del programa y el aprovechamiento de los recursos**.

# 7.COMISIÓN TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN

La selección y seguimiento de los deportistas becados será responsabilidad de la **Comisión Técnica de Evaluación de Becas RESISTENTIA T3**, órgano encargado de garantizar la transparencia, la objetividad y la coherencia en el proceso de concesión y renovación de las becas.

## 7.1.COMPOSICIÓN DE LA COMISIÓN TÉCNICA

La comisión estará formada por los siguientes miembros:

- 7.1.1. Director Técnico del club**, que actuará como **presidente de la comisión** y responsable final del proceso.
- 7.1.2. Entrenador/a del grupo de rendimiento o élite**, encargado del análisis técnico y seguimiento deportivo.
- 7.1.3. Coordinador/a de escuela o base**, encargado de aportar la visión formativa y de progresión a medio plazo.
- 7.1.4. Presidente del club**, con funciones de supervisión y registro.
- 7.1.5. Asesor/a externo/a opcional** (nutricionista, psicóloga o fisioterapeuta del club) cuando el caso lo requiera, para aportar valoración multidisciplinar.

Todos los miembros deberán mantener confidencialidad absoluta sobre la información y documentación manejada durante el proceso.

## 7.2.FUNCIONES DE LA COMISIÓN

- 7.2.1. Revisar y validar las solicitudes** presentadas por los deportistas interesados.
- 7.2.2. Analizar la documentación deportiva** (resultados, test, métricas, informes técnicos).
- 7.2.3. Aplicar el baremo de puntuación** establecido en la Sección 5 del presente documento.
- 7.2.4. Emitir un informe individual** por cada candidato, justificando la puntuación final obtenida.
- 7.2.5. Elaborar el acta de resolución**, en la que se reflejará el listado de becados y suplentes.
- 7.2.6. Supervisar el cumplimiento y seguimiento trimestral** de los deportistas seleccionados.
- 7.2.7. Proponer modificaciones o revocaciones** en caso de incumplimiento, según lo establecido en la Sección 6.

## 7.3.PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y RESOLUCIÓN

El proceso de evaluación se desarrollará en tres fases:

## **FASE 1. PRESENTACIÓN DE CANDIDATURAS**

- Los deportistas interesados deberán presentar su solicitud dentro del plazo establecido por el club, acompañada de la documentación requerida (Anexo I).
- La documentación será enviada al correo oficial del club ([club@resistentia.es](mailto:club@resistentia.es)) o a través del formulario en la página web (<http://www.resistentia.es/becas>)
- El **plazo asignado será del 15 de Junio al 31 de Julio incluidos.**

## **FASE 2. EVALUACIÓN Y PUNTUACIÓN**

- La comisión aplicará los criterios de valoración establecidos en el presente plan, adaptándolos a cada tipo de candidatura:
  - Para **nuevos deportistas**, la evaluación se basará exclusivamente en el **rendimiento deportivo (100 %)**, considerando el historial competitivo de los dos últimos años, los resultados de las pruebas internas del club y años de pertenencia al club.
  - En el caso de **deportistas que opten a la renovación de la beca**, se aplicará la ponderación general de **50 % rendimiento, 30 % compromiso y valores y 20 % valoración técnica del staff**, conforme a lo establecido en la Sección 5 del presente documento.
- Se podrá convocar una **entrevista breve** o reunión técnica con los candidatos.
- Se emitirá una **puntuación final sobre 100 puntos.**
- El **plazo asignado será del 1 al 7 de Agosto.**

## **FASE 3. RESOLUCIÓN Y PUBLICACIÓN**

- La comisión elaborará el **acta final de concesión**, que incluirá:
  - Deportistas becados/as (5 plazas máximas).
  - Posibles suplentes, por orden de puntuación.
  - Observaciones técnicas o recomendaciones.
- La resolución será publicada a través de los **canales oficiales del club** (correo interno, tablón o grupo de comunicación) y comunicada individualmente a cada deportista.

## **7.4. CONFIDENCIALIDAD Y TRANSPARENCIA**

- El proceso de selección se desarrollará bajo los principios de **igualdad, mérito y objetividad**, garantizando la imparcialidad del comité evaluador.
- Toda la información recopilada será de **uso interno y confidencial**, empleándose únicamente para la gestión del programa de becas.
- Las decisiones adoptadas por la comisión tendrán **carácter técnico y definitivo**, sin posibilidad de reclamación posterior, salvo en los casos de error administrativo o incumplimiento de procedimiento.

## 8.COMPATIBILIDAD Y VIGENCIA

### 8.1.COMPATIBILIDAD CON OTRAS AYUDAS O PROGRAMAS

Las **Becas RESISTENTIA T3** son **incompatibles** con otras becas con carácter económico que el deportista pueda percibir, si estas proporcionan un sustento económico o deportivo.

En el caso de recibir otra ayuda económica o técnica de similar naturaleza (por ejemplo, programas **FER, FETRI, Ayudas Diputación o Plan de Tecnificación Autonómico**), el deportista deberá **informar por escrito** a la dirección técnica del club.

La comisión podrá valorar la situación de forma individual y, si se considera necesario, **ajustar el alcance de la beca** (sin pérdida de condición de becado) para garantizar un reparto equitativo.

### 8.2.INCOMPATIBILIDADES

La beca será **incompatible** con

- 8.2.1.**El disfrute simultáneo de otra beca o ayuda interna del club que **cubra los mismos servicios de entrenamiento**.
- 8.2.2.**Cualquier **bonificación económica individual otorgada por el club** que tenga la misma finalidad que el presente plan.
- 8.2.3.**El incumplimiento del principio de **exclusividad deportiva**, participando en competiciones o ligas representando a otro club o entidad sin autorización expresa de la dirección deportiva.
- 8.2.4.**La pertenencia simultánea a dos estructuras deportivas o equipos federativos de diferente club.

### 8.3.VIGENCIA Y ALCANCE

- 8.3.1.**Las becas tendrán una **vigencia anual**, comprendida entre el **1 de enero y el 31 de diciembre de cada temporada**, coincidiendo con el ciclo de planificación y competición del club.
- 8.3.2.**La condición de becado/a podrá **mantenerse, renovarse o extinguirse** según los resultados de la evaluación anual (ver Sección 3).
- 8.3.3.**Los deportistas que renueven su beca por más de una temporada deberán **actualizar su documentación** y confirmar el cumplimiento de los requisitos deportivos y de compromiso establecidos.
- 8.3.4.**En ningún caso la beca tendrá carácter vitalicio o automático; su continuidad dependerá exclusivamente del **mérito deportivo, la actitud y la valoración técnica** anual.

## **8.4.SUSPENSIÓN TEMPORAL DE LA VIGENCIA**

En caso de situaciones personales o académicas justificadas (por ejemplo, estudios en el extranjero, lesión prolongada, motivos familiares), la dirección técnica podrá autorizar una **suspensión temporal de la beca**, manteniendo la plaza reservada al deportista durante un periodo máximo de **tres meses consecutivos**.

# ANEXOS

Con el objetivo de garantizar la claridad y la correcta aplicación del **Plan de Becas RESISTENTIA T3**, se incorporan los siguientes anexos y modelos de referencia.

Estos documentos servirán de apoyo para la gestión administrativa y el seguimiento de los deportistas becados.

## ***ANEXO I – SOLICITUD, CURRÍCULUM DEPORTIVO Y PRUEBAS DE RENDIMIENTO***

Documento que deberán cumplimentar los deportistas interesados en optar a la beca, incluyendo:

- Datos personales y de contacto.
- Categoría y año de nacimiento.
- Competiciones disputadas (últimos 12 meses).
- Mejores resultados autonómicos y nacionales.
- Objetivos para la temporada.
- Resultados de prueba internos:
  - **Modelado de potencia / FTP (ciclismo)**
  - **400 m y 200 m (natación)**
  - **Carrera o competiciones modo test**
- Observaciones técnicas o progresión respecto al ciclo anterior.

## ***ANEXO II – COMPROMISO DEL DEPORTISTA BECADO***

Declaración firmada por el deportista en la que se compromete a:

- Cumplir con la asistencia mínima y la planificación establecida.
- Representar al club en competiciones oficiales.
- Respetar las normas de conducta, imagen y convivencia.
- Participar en las actividades institucionales del club.
- Aceptar las condiciones de revocación en caso de incumplimiento.

## ***OBSERVACIÓN FINAL***

Los anexos forman parte integrante del presente plan y podrán ser modificados o actualizados anualmente por la **Dirección Técnica de C.D.T. RESISTENTIA T3**, garantizando su adecuación a las necesidades del club y la evolución del programa de becas.

# ANEXO I - SOLICITUD, CURRÍCULUM DEPORTIVO Y PRUEBAS DE RENDIMIENTO

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Categoría:  Junior  Sub-23

Teléfono de contacto: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

## COMPETICIONES DISPUTADAS (ÚLTIMOS 12 MESES)

Indica las principales competiciones en las que has participado en los 12 últimos meses.

FECHA	PRUEBA	DISTANCIA / FORMATO	PUESTO	TIEMPO / RESULTADO	OBSERVACIONES

## RESULTADOS DESTACADOS

Describe tus logros más relevantes de la temporada (pódiums, clasificaciones nacionales, mejores marcas personales, etc.):

---

---

---

---

## TEST DE RENDIMIENTO REALIZADOS

Indica los resultados más recientes obtenidos en las pruebas internas del club.

PRUEBA	FECHA	RESULTADO	OBSERVACIONES
Test de natación 400 m			
Test de natación 200 m			
Carrera (test o competición controlada)			
Otras pruebas o métricas relevantes (VAM, VO <sub>2</sub> max, lactato, etc.)			

## EVOLUCIÓN Y OBJETIVOS

Describe brevemente tu evolución en el último ciclo de entrenamiento y los objetivos que te marcas para la próxima temporada:

---

---

---

---

→ Este documento servirá de base para la valoración técnica del cuerpo técnico.

# ANEXO II - COMPROMISO DEL DEPORTISTA BECADO

Yo, \_\_\_\_\_, con DNI nº \_\_\_\_\_, acepto la concesión de la beca RESISTENTIA T3, comprometiéndome a cumplir con las obligaciones, valores y condiciones establecidas en la convocatoria oficial de la beca.

Declaro haber leído y comprendido el contenido íntegro del plan, y manifiesto mi conformidad con los siguientes compromisos:

## 1. ENTRENAMIENTO Y SEGUIMIENTO

- Cumplir con un mínimo del 85 % de las sesiones planificadas, justificando las ausencias con antelación.
- Mantener actualizados mis entrenamientos y comentarios en TrainingPeaks.
- Participar en las pruebas internas y competiciones designadas por el cuerpo técnico.

## 2. COMPORTEAMIENTO Y VALORES

- Mantener una actitud responsable, respetuosa y comprometida con mis compañeros y entrenadores.
- Respetar los valores de RESISTENTIA: esfuerzo, disciplina, humildad, compañerismo y respeto.
- Evitar cualquier conducta o publicación que dañe la imagen del club o sus patrocinadores.

## 3. REPRESENTACIÓN DEL CLUB

- Competir y entrenar bajo la licencia federativa de RESISTENTIA T3.
- Utilizar la equipación oficial en competiciones, actos y entrenamientos.
- Colaborar en actividades del club (campus, presentaciones, jornadas escuela, etc.).


## 4. CUMPLIMIENTO DEL PROGRAMA

- Aceptar los controles técnicos periódicos, la evaluación anual y las condiciones de renovación o revocación de la beca.
- Comunicar de inmediato cualquier situación personal, médica o académica que pueda afectar al cumplimiento de los compromisos

Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / 20\_\_\_

Firmas:

 Deportista becado/a

 Director técnico - RESISTENTIA T3

# ANEXO III. BAREMOS PRUEBAS DE EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO

## BAREMO FEMENINO

### CARRERA (TIEMPO)

400m

PUNTUACIÓN	TIEMPO
10	≤ 1:04
9	1:04 – 1:05
8	1:06 – 1:07
7	1:08 – 1:09
6	1:10 – 1:11
5	1:12 – 1:13
4	1:14 – 1:15
3	1:16 – 1:17
2	1:17 – 1:18
1	> 1:19

3000m

PUNTUACIÓN	TIEMPO
10	≤10:00
9	10:01 – 10:15
8	10:16 – 10:30
7	10:31 – 10:45
6	10:46 – 11:00
5	11:01 – 11:15
4	11:16 – 11:30
3	11:31 – 11:45
2	11:46 – 12:00
1	> 12:00

### NATACIÓN (PISCINA 25 M)

100m

PUNTUACIÓN	TIEMPO
10	≤ 1:01
9	1:00 – 1:01
8	1:02 – 1:03
7	1:04 – 1:05
6	1:06 – 1:07
5	1:08 – 1:09
4	1:10 – 1:11
3	1:12 – 1:13
2	1:14 – 1:15
1	> 1:15

400m

PUNTUACIÓN	TIEMPO
10	≤ 4:50
9	4:51 – 5:00
8	5:01 – 5:10
7	5:11 – 5:20
6	5:21 – 5:30
5	5:31 – 5:40
4	5:41 – 5:50
3	5:51 – 6:00
2	6:01 – 6:10
1	> 6:10

## BAREMO MASCULINO

### CARRERA (TIEMPO)

400m

PUNTUACIÓN	TIEMPO
10	≤ 0:59
9	1:00 – 1:01
8	1:02 – 1:03
7	1:04 – 1:05
6	1:06 – 1:07
5	1:08 – 1:09
4	1:10 – 1:11
3	1:12 – 1:13
2	1:14 – 1:15
1	> 1:15

3000m

PUNTUACIÓN	TIEMPO
10	≤ 9:00
9	9:01 – 9:15
8	9:16 – 9:30
7	9:31 – 9:45
6	9:46 – 10:00
5	10:01 – 10:15
4	10:16 – 10:30
3	10:31 – 10:45
2	10:46 – 11:00
1	> 11:00

### NATACIÓN (PISCINA 25 M)

100m

PUNTUACIÓN	TIEMPO
10	≤ 0:57
9	0:58 – 0:59
8	1:00 – 1:01
7	1:02 – 1:03
6	1:04 – 1:05
5	1:06 – 1:07
4	1:08 – 1:09
3	1:10 – 1:11
2	1:12 – 1:13
1	> 1:13

400m

PUNTUACIÓN	TIEMPO
10	≤ 4:25
9	4:26 – 4:35
8	4:36 – 4:45
7	4:46 – 4:55
6	4:56 – 5:05
5	5:06 – 5:15
4	5:16 – 5:25
3	5:26 – 5:35
2	5:36 – 5:45
1	> 5:45