

1. Acciones de selección de mujeres para que participen en acciones formativas y prácticas empresas, tanto formación periodo transitorio, como formación para mejorar nivel tecnico como juezas, entrenadoras.
2. Convenios de colaboración con empresas para que las mujeres ocupen puestos de donde se encuentran infrarrepresentadas.
3. Desarrollo de cursos de formación específicos para mujeres en nuevas tecnologías.
4. Creación de un espacio de encuentro o foro que facilita el intercambio de experiencias entre mujeres deportistas (alto rendimiento, discapacidad..etc)
5. Creación de un distintivo o sello de empresas socialmente responsables con la igualdad oportunidades que distinga aquellas empresas que mejor contribuyen a la igualdad de mujeres en el deporte, que patrocinen, ayuden, formen...
6. Organización de unas jornadas que aborden en profundidad la importancia del deporte, en diversos ámbitos (salud, psicología, fortaleza, liderazgo, visión femenina)
7. Elaboración de materiales específicos de educación, género y deporte, hablando de la igualdad oportunidades y con eliminación de roles y estereotipos sexistas.
8. Formación específica para los monitores deportivos, con el objeto incorporar la perspectiva de género en las actividades dirigidas a jóvenes y a la infancia.
9. URMD contemple forma especifica necesidades de las mujeres
10. Conveniar con Federaciones clases de defensa personal gratuita en centros sociales abiertas a toda la población femenina.
- 11.-Desarrollo de programas de colaboración con asociaciones de personas con discapacidad o diversidad funcional para conocer sus necesidades
13. Ayudas para guarderías para poder acudir a pruebas deportivas o entrenamientos o creación de centros/lugares específicos en instalaciones deportivas.
14. Ayudas directas a Deportistas que destaquen (alto rendimiento), pago de licencias, subvencion de gastos para acudir a campeonatos o pruebas puntuables de equipos o participantes femeninas.
15. Ayudas a deportistas femeninas para compra de material, equipación, transporte
16. Ayudas a Federaciones y Clubes que incorporen a niñas y jóvenes a la practica, incremento por fidelización

17. Elaborar una campaña de sensibilización dirigida a la población en general sobre la necesidad una participación social equilibrada entre hombres y mujeres en los ámbitos políticos y sociales
18. Realizar un curso de formación de políticas públicas de igualdad de oportunidades destinados los cargos federativos o clubes deportivos.
19. Reconocimiento social de mujeres deportistas destacadas utilizando sus nombres para premios, que sean objeto de reconocimiento específico, visibilización en medios de comunicación social, páginas webs oficiales y comunicaciones de federaciones y administración.
20. Firma de un protocolo con los medios locales para pelear por un tratamiento no sexista en la información que se transmite a la población
21. Campañas específicas para los medios de comunicación con el objeto de que participen en la transmisión de imágenes no estereotipadas
22. Eliminación de subvenciones aquellos medios de comunicación que ofrezcan publicidad sexista o discriminatoria.