



## EQUIPO NACIONAL ESP-2024

### Primer Ciclo Temporada 2019-2020 (Año II)

#### 1. Justificación y objetivos

- El desarrollo del talento deportivo es un proceso complejo en el que la intervención del círculo más cercano al deportista debe complementarse con el apoyo de las instituciones que velan por el desarrollo del deporte, tanto a nivel local como nacional e internacional. En este contexto, la RFEN, dentro de su estrategia deportiva a medio y largo plazo, plantea el programa ESP-2024 con los siguientes objetivos:
  1. Detectar nadadores/as españoles con proyección para su futuro tránsito a los Equipos Nacionales en competiciones de índole internacional.
  2. Realizar un seguimiento continuo de su formación con el fin de detectar posibles áreas de mejora y asegurar su adecuada progresión a lo largo de los años.
  3. Apoyar la labor de los entrenadores/as y nadadores/as aportando medios tanto materiales como humanos que complementen los medios disponibles en sus respectivos núcleos de entrenamiento.
  4. Estimular la formación de los técnicos mediante la puesta en marcha de planes de trabajo comunes y la facilitación de información técnica.
  5. Fortalecer la cultura y valores del Equipo Nacional entre los nadadores/as jóvenes con proyección de nuestro país.
- El Programa ESP-2024 se estructura en base al calendario olímpico y, teniendo en cuenta las edades de los finalistas en Juegos Olímpicos en las diferentes pruebas (20-22 años) y el nivel de sus marcas (alrededor de los 900 puntos FINA), establece un programa de trabajo de unos 6 años de duración (incluyendo las actividades del Equipo Nacional Absoluto).
- Partiendo de los 15 años de edad, se propone un itinerario que debe servir de referencia a nadadores/as y entrenadores/as para seguir una progresión racional hacia la natación de alto nivel. En realidad, los futuros nadadores/as olímpicos españoles probablemente ya están compitiendo en nuestras piscinas, con edades comprendidas entre los 14 y 18 años y con un nivel deportivo superior a la media. Por tanto, parece del todo lógico poner en marcha programas que los identifiquen y complementen su formación.

Equipo Nacional Absoluto (Niveles Joven, Europeo, Mundial u Olímpico)			
			
ESP-2024	Año 4	19 años chicos y 18 años chicas	Categoría absoluto joven
	Año 3	18 años chicos y 17 años chicas	Categoría junior
	Año 2	17 años chicos y 16 años chicas	Categoría junior
	Año 1	16 años chicos y 15 años chicas	Categoría infantil

- Los nadadores/as y entrenadores/as responsables que se incluyen en el programa ESP-2024 disponen del soporte derivado de los programas de apoyo a la preparación que desarrolla la RFEN (competiciones, concentraciones, ...), así como del apoyo de los distintos profesionales (biomecánicos, médicos, fisioterapeutas, psicólogos, ...), que habitualmente trabajan con los Equipos de la RFEN.



## Real Federación Española de Natación

### 2. Criterios de inclusión 2019-2020

---

- La selección para el Programa ESP-2024 durante la temporada 2019-20 se hará en base a las marcas realizadas en las siguientes competiciones, dividiendo la temporada en dos ciclos que van de septiembre a abril (ciclo 1) y de mayo a agosto (ciclo 2)

Actividad nacional	Campeonato de España Infantil – Invierno Campeonato de España “Open” Absoluto y Junior Campeonato de España Infantil – Verano Campeonato de España Absoluto y Junior - Verano
Actividad internacional	Mediterranean Cup 2020 Campeonato de Europa Junior 2020 Campeonato de Europa Absoluto 2020 Juegos Olímpicos 2020

- Serán incluidos aquellos nadadores/as que acrediten en dichas competiciones marcas iguales o inferiores a las de la tabla de marcas de referencia (punto 5) correspondiente a su año de nacimiento, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:
  - Accederán al programa un máximo de 3 nadadores/as por prueba y edad.
  - Las marcas acreditadas en un ciclo de la temporada tendrán validez para la entrada en el Programa ESP-2024 en el siguiente ciclo de competiciones, teniendo en cuenta que los ciclos van de septiembre a abril y de mayo a agosto.
  - Todos los deportistas seleccionados deberán cumplimentar y firmar la correspondiente Declaración de Disponibilidad (punto 6), para confirmar que están conformes para participar en el programa ESP-2024.
  - El Responsable de los Equipos Nacionales Jóvenes se reserva el derecho de proponer la selección de algún nadador/a que no haya cumplido estrictamente los criterios de inclusión, en beneficio de los objetivos y del rendimiento del Equipo Nacional. Para ello, podrá tener en cuenta:
    - Nadadores que acrediten marcas por aproximación porcentual a las marcas de referencia (punto 5).
    - Nadadores/as que acrediten las marcas de referencia (punto 5) en otras competiciones internacionales representando al Equipo Nacional.
    - Nadadores/as que hayan formado parte de los programas ESP-2020 y ESP-2024 en temporadas anteriores.
    - Nadadores/as con posible proyección para formar parte de los Equipos de Relevos del Equipo Nacional.



### **3. Previsión de actividades Primer Ciclo Temporada 2019-2020**

---

- Para cumplir con los objetivos propuestos, el programa ESP-2024 establece una serie de actividades de formación para deportistas y técnicos. Dichas actividades deben de servir como herramientas que no sólo provoquen una mejora puntual de la capacidad de trabajo, sino una progresión de cara a actuaciones futuras con el Equipo Nacional.
- Las actividades previstas durante el primer ciclo de la temporada 2019-20 para aquellos nadadores/as que hayan cumplido con los criterios para su inclusión en el programa son:

Concentración Preparación General 1	26 Octubre – 3 Noviembre
Concentración Preparación General 2 en Altura	26 Enero – 13 Febrero
Competición Preparación Específica	Enero – Febrero (por confirmar)

- Además de estas actividades grupales, el Responsable de los Equipos Nacionales Jóvenes (de acuerdo con el entrenador/a correspondiente) se reserva el derecho de proponer controles de seguimiento para algunos/as nadadores/as incluidos en el Programa ESP-2024, siempre y cuando ello pueda suponer un beneficio en la preparación y formación de los nadadores/as convocados.
- Todos los participantes en las actividades de preparación (nadadores/as y entrenadores/as) deben mostrar un compromiso inequívoco con su preparación y en beneficio del rendimiento del equipo nacional. La no asistencia injustificada a alguna de las actividades de preparación a las que haya sido convocado o la falta de compromiso en la preparación podrán conllevar la exclusión del programa.
- La renuncia a cualquiera de las actividades previstas en el Programa supondrá la renuncia a él en su totalidad. El programa está ejecutado como un único plan de trabajo, donde las adaptaciones y las progresiones de las cargas de trabajo hacen necesario su total seguimiento para lograr los objetivos marcados.
- Todos los nadadores/as deberán cumplir con las normas de equipación señaladas por la RFEN para las actividades programadas en el ESP-2024.

#### 4. Integrantes Programa ESP-2024 Primer Ciclo Temporada 2019/20

- Con arreglo a los resultados conseguidos en las competiciones clasificatorias durante el segundo ciclo de la temporada 2018-19 y, en función de las marcas de referencia y criterios de dicho ciclo, se compone el grupo de nadadores/as que integran el Programa ESP-2024 para el primer ciclo de la temporada 2019-2020.
- El listado de componentes del programa ESP-2024 se actualizará en Abril de 2020, una vez finalizadas las competiciones de clasificación del ciclo 1 y con arreglo a las marcas de referencia que figuran en el punto 5.

#### Nadadores/as

- **18 deportistas** han logrado la marca de referencia del Programa ESP-2024: 9 en categoría femenina y 9 en categoría masculina:

Categoría masculina				
19 años	Manuel Martos* (00)	200 espalda	1:58,76	<b>-1,33%</b>
		100 espalda	0:55,08	-0,40%
18 años	Ferran Siré (01)	200 mariposa	2:00,31	<b>-0,12%</b>
	Carles Coll (01)	200 braza	2:15,51	<b>-0,00%</b>
17 años	Nicolás García (02)	200 espalda	2:01,13	<b>-1,34%</b>
		1500 libres	15:25,09	<b>-1,11%</b>
	Alejandro Puebla (02)	800 libres	8:07,22	-0,76%
	Mario Molla (02)	100 mariposa	0:54,60	<b>-0,39%</b>
16 años	Marcos Martín (02)	400 estilos	4:24,42	<b>-0,07%</b>
		100 libres	0:51,01	<b>-1,88%</b>
	Luís Domínguez (03)	200 libres	1:52,37	-0,95%
	Aitor Machuca (03)	100 libres	0:51,82	<b>-0,29%</b>

\* Nadador perteneciente al Equipo Nacional Absoluto (ENA).



## Real Federación Española de Natación

Categoría femenina				
18 años	Julia Pujadas (01)	200 mariposa	2:11,72	<b>-0,02%</b>
		400 estilos	4:38,53	<b>-2,95%</b>
17 años	Alba Vázquez* (02)	200 estilos	2:13,43	-2,26%
		200 braza	2:29,98	-0,70%
	Sara Lahrach (02)	100 braza	1:09,42	<b>-1,39%</b>
16 años	Paula Juste* (03)	400 estilos	4:41,79	<b>-2,78%</b>
		400 libres	4:10,72	-2,40%
	Ainhoa Campabadal (03)	200 libres	2:01,67	-0,95%
		200 libres	2:00,51	<b>-1,93%</b>
		100 libres	0:56,16	-1,25%
15 años	Carmen Weiler (04)	50 libres	0:25,79	<b>-3,32%</b>
		100 libres	0:55,60	-3,29%
	Inés Sancho (04)	200 braza	2:31,63	<b>-1,61%</b>
		100 braza	1:11,07	-1,03%
	Paula Otero (04)	200 libres	2:02,53	<b>-1,25%</b>
		800 libres	8:51,67	-0,34%
	Gemma Naz (04)	100 mariposa	1:01,83	<b>-0,33%</b>

\* Nadadoras pertenecientes al Equipo Nacional Absoluto (ENA).

## Entrenadores/as (temporada 2018-19)

- 12 son los entrenadores/as responsables de los/as integrantes en el programa:

Entrenador/a responsable	Grupo entrenamiento	Federación	Nadador/a
			Julia Pujadas
			Ainhoa Campabadal
Luis Rodríguez	Centro Tecnificación	Fed. Catalana Natació	Ferran Siré
			Carles Coll
			Mario Molla
			Sara Lahrach
Paloma García	Centro Tecnificación	Fed. Madrileña de Natación	Inés Sancho
			Marcos Martín
Ivan Bunakov	Nexus International School	Singapur	Carmen Weiler
Xavier Casademont	Centro Tecnificación	Fed. Andaluza de Natación	Alba Vázquez
José M <sup>a</sup> Rojano	CN Lleida	Fed. Catalana Natació	Paula Juste
Fernando Aláez	El Olivar	Fed. Aragonesa de Natación	Luis Domínguez
Pedro Simón	C.D. Gredos San Diego	Fed. Madrileña de Natación	Nicolás García
José Romacho	C.D. H2O El Ejido	Fed. Andaluza de Natación	Manuel Martos
Luisa Domínguez	Centro de Tecnificación	Fed. Galega de Natación	Paula Otero
Fco. Javier Aledo	C.N. Cartagonova Cartagena	Fed. Natación Región de Murcia	Alejandro Puebla
María Gamito	Navial	Fed. Andaluza de Natación	Gemma Naz
Carlos Macía	C.N. El Cisne	Fed. Natación Castilla-La Mancha	Aitor Machuca



## Clubes (temporada 2018-19)

---

- 15 clubes aportan nadadores/as al programa:

Club	Responsable Técnico	Nadador/a
C.D. Gredos San Diego	David Ramiro	Inés Sancho
		Nicolás García
		Sara Lahrach
		Marcos Martín
C.N. Delfín	Rubén Zahinos	Carmen Weiler
C.N. Colombino	Alberto Martínez	Alba Vázquez
C.N. Lleida	José M <sup>a</sup> Rojano	Paula Juste
C.N. Caldes	Lourdes Becerra	Ainhoa Campabadal
El Olivar	Fernando Aláez	Luis Domínguez
C.D. H2O El Ejido	José Romacho	Manuel Martos
C.N. Liceo	Jesús de la Fuente	Paula Otero
C.N. Cartagonova Cartagena	Fco. Javier Aledo	Alejandro Puebla
C.N. Catalunya	Xavi Anglés	Mario Molla
Navial	Joan Borrás	Gemma Naz
C.N. El Cisne	Carlos Maciá	Aitor Machuca
C.N. Terrassa	Eugeni López	Ferran Siré
C.N. Sant Andreu	Jordi Jou	Julia Pujadas
C.N. Tarraco	Ignacio Reyes	Carles Coll



Real Federación Española de Natación



## 5. Marcas de Referencia Programa ESP-2024 Temporada 2019/2020

MASCULINO					FEMENINO			
16 años (2004 y menores)	17 Años (2003)	18 Años (2002)	19 Años (2001)	PRUEBA	18 Años (2002)	17 Años (2003)	16 Años (2004)	15 Años (2005 y menores)
00:23,56	00:23,21	00:22,98	00:22,75	<b>50 LIBRES</b>	00:25,66	00:25,92	00:26,18	00:26,44
00:51,82	00:51,05	00:50,55	00:50,05	<b>100 LIBRES</b>	00:55,55	00:56,11	00:56,67	00:57,24
01:53,27	01:51,60	01:50,49	01:49,40	<b>200 LIBRES</b>	02:00,38	02:01,58	02:02,80	02:04,03
03:58,64	03:56,28	03:53,94	03:51,62	<b>400 LIBRES</b>	04:11,56	04:14,07	04:16,61	04:19,18
08:12,85	08:07,97	08:03,14	07:58,36	<b>800 LIBRES</b>	08:36,30	08:41,47	08:46,68	08:51,95
15:41,81	15:32,49	15:23,25	15:14,11	<b>1500 LIBRES</b>	16:29,29	16:39,19	16:49,18	16:59,27
01:03,81	01:02,87	01:02,24	01:01,63	<b>100 BRAZA</b>	01:09,61	01:10,30	01:11,01	01:11,72
02:18,32	02:16,28	02:14,93	02:13,60	<b>200 BRAZA</b>	02:29,68	02:31,18	02:32,69	02:34,21
00:56,96	00:56,12	00:55,56	00:55,01	<b>100 ESPALDA</b>	01:01,37	01:01,98	01:02,60	01:03,23
02:04,76	02:02,91	02:01,70	02:00,49	<b>200 ESPALDA</b>	02:12,46	02:13,79	02:15,13	02:16,48
00:55,44	00:54,62	00:54,08	00:53,54	<b>100 MARIPOSA</b>	00:59,95	01:00,55	01:01,16	01:01,77
02:03,58	02:01,76	02:00,55	01:59,36	<b>200 MARIPOSA</b>	02:11,62	02:12,93	02:14,26	02:15,61
02:06,16	02:04,29	02:03,06	02:01,84	<b>200 ESTILOS IND.</b>	02:14,67	02:16,01	02:17,37	02:18,75
04:26,39	04:23,75	04:21,14	04:18,55	<b>400 ESTILOS IND.</b>	04:43,91	04:46,75	04:49,62	04:52,52



## 6. Declaración de disponibilidad

Todos los nadadores/as y sus entrenadores/as responsables, que hayan logrado su clasificación para integrarse en dicho programa, y en las actuaciones que se detallan del mismo, deberán cumplimentar este impreso.

### 6.1. DISPONIBILIDAD

ACEPTO participar

RENUNCIO a participar

*Indicar motivos de la renuncia*

#### a. DATOS PERSONALES DEL NADADOR/A

NOMBRE	
TELEFONO	
E-MAIL DE CONTACTO	
E-MAIL DE CONTACTO FAMILIAR	
TELEFONO DE CONTACTO FAMILIAR	
ENTRENADOR/A	
E-MAIL DEL ENTRENADOR/A	



Real Federación Española de Natación



## ACUERDO

He leído y comprendido todos los apartados explicados en este documento, y por tanto **ACEPTO / NO ACEPTO** dichas condiciones.

Firma del Nadador/a \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Firma del tutor/a \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
(Menores de 18 años)

Firma del entrenador/a \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Firma/Sello del Club \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

***Este documento deberá ser enviado debidamente cumplimentado, a no más tardar del viernes 20 de septiembre de 2019, a la dirección de correo: [santiveiga@rfen.es](mailto:santiveiga@rfen.es)***

Madrid, septiembre de 2019