

PROGRAMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO DE LAS PRUEBAS OLÍMPICAS DE RELEVOS Temporada 2018-2019

La evolución y consolidación de nuestro deporte en el ámbito internacional, no debe pasar tan solo por nuestra mejora de nuestro rendimiento en prueba individuales, sino también en las pruebas de relevos. Que nuestro Equipo Nacional Absoluto pueda presentar, de manera regular en todas las competiciones internacionales, equipos de relevos en las pruebas olímpicas de nivel no inferior al de finalista y con el objetivo final de aspirar a los puestos de honor, debe ser un objetivo común de toda nuestra natación: nadadores/as, técnicos/as, Clubes y la propia R.F.E.N.

La línea de trabajo de la R.F.E.N. para sus Equipos Nacionales durante este ciclo está inscrita en la estrategia de preparación a medio plazo, que finalizará con los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. Dentro de ello, la R.F.E.N. pone en marcha un programa para el desarrollo de nuestro rendimiento en las pruebas de relevos olímpicas mediante la planificación de una serie de actuaciones de preparación, como herramienta de mejora y progresión de aquellos nadadores y nadadoras, posibles integrantes de nuestros equipos nacionales en estas pruebas.

Analizando los resultados en las pruebas por relevos en el ciclo olímpico que finalizo con los JJ.OO. de Río de Janeiro 2016, estas fueron las marcas que dieron acceso a las finales, tanto en el Campeonato del Mundo de Kazán 2015, como en los JJ.OO. de Río de Janeiro 2016:

PUESTO 8º ELIMINATORIAS				
PRUEBA	KAZAN 2015	RIO JANEIRO 2016	PROMEDIO 2015-2016	BUDAPEST 2017
4x100 Libres Masc	03:15,47	03:14,17	03:14,82	03:14,88
4x100 Libres Fem	03:38,35	03:36,85	03:37,60	03:38,29
4x200 Libres Masc	07:10,92	07:09,16	07:10,04	07:10,53
4x200 Libres Fem	07:55,08	07:53,43	07:54,26	07:56,49
4x100 Estilos Masc	03:34,02	03:33,67	03:33,84	03:33,83
4x100 Estilos Fem	04:00,42	03:59,34	03:59,88	04:01,78
4x100 Estilos Mixto				03:47,66

Es muy probable que las marcas de acceso a las finales, tanto en el Campeonato del Mundo de Gwangju-KOR 2019, así como, en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, no estén demasiado alejadas a estas. Por ello, nuestro proceso de mejora si queremos que nuestros Equipos sean competitivos a nivel mundial y olímpico, solo puede estar encaminado hacia lograr dichos registros.

Analizando más estos datos, podemos observar también que promedios suponen en las respectivas pruebas individuales, el lograr estos registros mediante su suma:

PRUEBA	PROMEDIO PUESTO 8	PROMEDIO MARCA
4x100 Libres Masc	03:14,82	00:48,71
4x100 Libres Fem	03:37,60	00:54,40
4x200 Libres Masc	07:10,04	01:47,51
4x200 Libres Fem	07:54,26	01:58,56
		00:53,70
4x100 Estilos Masc	03:33,84	01:00,20
		00:51,20
		00:48,70
		01:00,20
4x100 Estilos Fem	03:59,88	01:06,70
		00:58,50
		00:54,50

Teniendo por delante 2 años, es evidente que, si queremos en este ciclo, lograr Equipos Nacionales de relevos de nivel mundial, debemos conseguir una progresión en nuestros relevos marcada directamente por la propia exigencia de la competición.

La progresión a llevar a cabo, temporada a temporada, por medio del sumatorio de nuestras cuatro mejores marcas, para que nuestros relevos logren el nivel mundial y olímpico que deseamos:

PRUEBAS	2016-2017	Promedio	2017 - 2018	Promedio	2018 - 2019	Promedio
4x100 Lib Masc	03.18.94	00.49.73	03.16.88	00.49.22	03.16.00	00.49.00
4x100 Lib Fem	03.43.10	00.55.78	03.40.90	00.55.22	03.39.80	00.54.95
4x200 Lib Masc	07.17.81	01.49.45	07.13.40	01.48.35	07.11.24	01.47.81
4x200 Lib Fem	08.02.63	02.00.66	07.57.88	01.59.47	07.55.50	01.58.87
4x100 Est Masc	03.38.23	00.54.25	03.36.08	00.53.90	03.35.00	00.53.50
		01.01.80		01.01.00		01.00.80
		00.52.50		00.51.80		00.51.70
		00.49.70		00.49.30		00.49.00
4x100 Est Fem	04.04.62	01.01.50	04:02,21	01.00.70	04.01.00	01.00.50
		01.06.50		01.06.50		01.06.50
		01.00.85		00.59.75		00.59.25
		00.55.75		00.55.25		00.54.75
4x100 Est Mixto					03:47,66	

La inclusión en este programa debe suponer una gran oportunidad para aprovechar las diversas actuaciones previstas, y no solo utilizar esta herramienta para la mejoría puntual de su preparación, sino al mismo tiempo recoger información, experiencia y conocimientos para que sus programas de entrenamiento mejoren paralelamente a su participación en él.

Pertenecer a este programa, no supone bajo ningún concepto el formar parte del Equipo E.N.A., ni puede entenderse como un anexo a los criterios de selección publicados para los Equipos Nacionales. El programa pretende facilitar una herramienta a todos/as aquellos/as técnicos/as y nadadores/as involucrados/as en nuestros Equipos Nacionales Absolutos de relevos, con el objetivo de lograr entre todos la mejora de nuestro Equipo Nacional Absoluto, y su objetivo final no es otro que el colaborar y trabajar conjuntamente para que dichos Equipos logren su clasificación para competiciones internacionales, atendiendo a los criterios publicados.

Por ello, los/as nadadores/as deben mostrar un compromiso inequívoco con su preparación y conducta, de acuerdo con el plan establecido. Si a criterio de la Dirección Técnica de Natación no se cumpliera con el mencionado compromiso, el/la nadador/a podrá ser retirado/a del programa.

El programa será revisado al inicio de la temporada 2018-2019, en función de los resultados logrados durante la temporada 2017-2018.



Real Federación Española de Natación
Dirección Técnica de Natación



CRITERIOS DE INCLUSION PARA LA TEMPORADA 2018-2019

Serán incluidos/as en el programa, aquellos/as nadadores y nadadoras:

- No pertenecientes a ningún otro programa de la R.F.E.N. (E.N.A. y ESP-2024)
- Realizar su preparación en un programa con base en territorio nacional.
- Haber logrado la marca mínima FINA B para los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.
- Estar clasificado/a entre los 5 mejores clasificados/as en el ranking nacional 2018 en la prueba de 100 libres, tanto en categoría masculina como femenina.
- Estar clasificado/a entre los 5 mejores clasificados/as, en el ranking nacional 2018 en la prueba 200 libres tanto en categoría masculina como femenina
- Ser el/la mejor clasificado/a en el ranking nacional 2018 en la prueba de 100 espalda tanto en categoría masculina como femenina
- Ser el/la mejor clasificado/a en el ranking nacional 2018 en la prueba de 100 braza tanto en categoría masculina como en categoría femenina.
- Ser el/la mejor clasificado/a en el ranking nacional 2018 en la prueba de 100 mariposa tanto en categoría masculina como femenina
- Los/as componentes de aquellos equipos de relevos que durante el Campeonato de Europa Absoluto Glasgow 2018 hayan logrado su clasificación para la final, se integraran directamente en el programa E.N.A. para la temporada 2018-2019 hasta la celebración del Campeonato de España Open 2019.
- La inclusión de nadadores/as en este programa de relevos se mantendrá según estos criterios.
- La Dirección Técnica de Natación, en beneficio del rendimiento de nuestros Equipos Nacionales en pruebas de relevos, podrá convocar para este programa nadadores/as que no hayan cumplido estrictamente con estos criterios.

ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

Los/as nadadores/as seleccionados/as para el programa serán beneficiarios/as de algunas de las actividades, tanto de preparación como de competición, programadas para el Equipo E.N.A y con ello, del apoyo científico de los/as distintos/as profesionales (biomecánicos/as, médicos, fisioterapeutas, ...) , que habitualmente trabajan con los Equipos de la R.F.E.N.

La Dirección Técnica de Natación propondrá a los/as técnicos/as responsables las actuaciones planificadas y la convocatoria para las mismas.

NADADORES/AS CLASIFICADOS/AS (septiembre 2018)

Atendiendo a los criterios publicados y a los resultados conseguidos hasta agosto 2018, se comunica la composición del programa de relevos hasta el Campeonato de España OPEN 2019. Atendiendo los criterios de inclusión, dicha composición se actualizará según los resultados conseguidos en el Cto. de España OPEN 2019.

Aquellos componentes de Equipos de Relevos que en el Open de España 2019 logren su clasificación para el Campeonato del Mundo de 2019, serán incluidos en el programa E.N.A., y dichos relevos ya no formaran parte este programa.

Aquellos nadadores/as que con sus resultados en los YOG 2018 logren marcas de acceso a este programa, se incorporaran al mismo hasta la celebración del Open de España 2019.

4x100 mts Libres Masculinos					FINA B
1º	Moritz BERG	93	R. CANOE NC	0:49,79	0:50,03
2º	Juan F. SEGURA	94	CD SEK	0:50,12	
3º	Oskitz AGUILAR	95	CDN BIDASOAXXI	0:50,18	
4º	Alex RAMOS	99	* CN SANT ANDREU	0:50,32	
TOTAL				3:20,41	
5º	Atlas GUERRERO	95	CN SANT ANDREU	0:50,61	

4x100 mts Libres Femeninos					FINA B
1ª	Lidón MUÑOZ	95	* CN SANT ANDREU	0:54,48	0:56,01
2ª	Marta GONZALEZ	95	CN SANT ANDREU	0:55,44	
3ª	Melanie COSTA	89	* CN T ERRASSA	0:55,89	
4ª	Marta CANO	2000	R. CANOE NC	0:56,24	
TOTAL				3:42,05	
5ª	Aínoha CAMPABADAL	2003	CN CALDES	0:56,74	

4x200 mts Libres Masculinos					FINA B
1º	EQUIPO E.N.A.				1:50,23
2º					
3º					
4º					
5º	Francisco AREVALO	99	** REAL CANOE	1:49,43	
TOTAL					

4x200 mts Libres Femeninos					FINA B
1ª	EQUIPO E.N.A.				2:00,80
2ª					
3ª					
4ª					
5º	Nerea IBAÑEZ	99	CN ALBACETE	2:01,27	
TOTAL					

4x100 mts Estilos Masculinos					FINA B
E	Hugo GONZALEZ	99	* R. CANOE NC	0:54,84	0:55,47
B	Joan BALLESTER	95	CE MEDITERRANI	1:02,24	1:01,73
M	Alberto LOZANO	98	CN SANT ANDREU	0:53,17	0:53,52
C	Moritz BERG	93	R. CANOE NC	0:49,79	0:50,03
TOTAL					3:40,04

4x100 mts Estilos Femeninos					FINA B
E	Duane da ROCHA	88	CN MIJAS	1:00,87	1:02,06
B	Jessica VALL	88	* CN SANT ANDREU	1:06,58	1:09,08
M	Aina HIERRO	98	CN PALMA	1:00,48	0:59,66
C	Lidón MUÑOZ	95	* CN SANT ANDREU	0:54,48	0:56,01
TOTAL					4:02,41

4x100 mts Estilos MIXTOS					FINA B
E	Hugo GONZALEZ	99	* R. CANOE NC	0:54,84	0:55,47
B	Jessica VALL	88	* CN SANT ANDREU	1:06,58	1:09,08
M	Alberto LOZANO	98	CN SANT ANDREU	0:53,17	0:53,52
C	Lidón MUÑOZ	95	* CN SANT ANDREU	0:54,48	0:56,01
TOTAL					3:49,07

Clubes pertenecientes a la temporada 2017-2018

(*) nadadores/as pertenecientes al Programa E.N.A. - (**) nadadores/as pertenecientes al Programa ESP-2024

Madrid, septiembre de 2018