



# EQUIPO NACIONAL JÓVENES ESP-2028

## NATACIÓN Y AGUAS ABIERTAS

### PRIMER CICLO TEMPORADA 2022-2023 - AÑO I

#### 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-2028** con los siguientes objetivos:

- 1º. Detectar nadadores/as españoles con proyección para su futuro tránsito a los Equipos Nacionales en competiciones de índole internacional.
- 2º. 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.
- 3º. 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.
- 4º. Estimular la formación de los técnicos mediante la puesta en marcha de planes de trabajo comunes y la facilitación de información técnica.
- 5º. Fortalecer la cultura y valores del Equipo Nacional entre los nadadores/as jóvenes con proyección de nuestro país.

El Programa **ESP-2028** se estructura en base al calendario olímpico y, teniendo en cuenta la edad y el nivel de los finalistas en Juegos Olímpicos en las diferentes especialidades, establece un programa de trabajo de unos 6 años de duración (incluyendo las actividades del **Equipo Nacional Absoluto-ENA**).

Partiendo alrededor de los 15 años, 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.

Equipo Nacional Absoluto – E.N.A. (Natación y Aguas Abiertas)		
		
	Año 3	18 años chicos y 17 años chicas
ESP-2028	Año 2	17 años chicos y 16 años chicas
	Año 1	16 años chicos y 15 años chicas

Los nadadores/as y entrenadores/as responsables que se incluyen en el programa ESP-2028 disponen del soporte derivado de los programas de apoyo a la preparación que desarrolla la RFEN, así como del apoyo de los distintos profesionales (biomecánicos, médicos, fisioterapeutas, psicólogos, etc.), que habitualmente trabajan con los Equipos de la RFEN, durante la celebración de las diferentes actuaciones propuestas en este Programa.



## 2. INTEGRANTES PROGRAMA ESP-2028 - PRIMER CICLO TEMPORADA 2022/2023

Con arreglo a los resultados conseguidos en las competiciones clasificatorias durante el segundo ciclo de la temporada 2021-2022 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-2028 para el primer ciclo de la temporada 2022-2023.

El listado de componentes del programa ESP-2028 se actualizará en abril de 2023, 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

- **13 deportistas** han logrado clasificarse para el Programa ESP-2028: 10 en categoría femenina y 3 en categoría masculina:

CATEGORÍA MASCULINA - NATACIÓN				
18 años	Carlos Garach Benito (04)	1500m libre	15:05,11	Roma (ITA)
		400m libre	03:51,16	Lima (PER)
		800m libre	07:52,73	Lima (PER)
	Nacho Campos Beas (04)	100m libre	0:49,93	Otopeni (ROM)
CATEGORÍA MASCULINA – AGUAS ABIERTAS				
15 años	Pablo Martínez Palop (07)	5 K	8ª	Mahe (SYC)
CATEGORÍA FEMENINA- NATACIÓN				
17 años	Emma Carrasco Cadens (05)	200m braza	02:26,93	Lima (PER)
		200m estilos	02:13,74	Lima (PER)
		400m estilos	04:44,97	Lima (PER)
	Carla Carrón Muiña (05)	200m libre	02:01,09	Sabadell
16 años	María Ramos Najji (06)	100m braza	01:10,45	Sabadell
	Laura Cabanes Garzás (06)	100 m mariposa	1:00,91	Sabadell
15 años	Estella Llum Tonrath Nollgen (07)	200m espalda	02:13,60	Otopeni (ROM)
		100m espalda	01:02,63	Otopeni (ROM)
	Nahia Garrido Malvar (07)	200m espalda	02:14,28	Banska B (SLK)
		100m espalda	01:02,27	Banska B (SLK)
	Jimena Ruiz Sánchez (07)	100m braza	01:10,09	Lima (PER)
14 años	Nayara Pineda López (08)	100m braza	01:10,88	Banska B (SLK)
CATEGORÍA FEMENINA – AGUAS ABIERTAS				
15 años	Noa Martín Argente (07)	5 K	3ª	Mahe (SYC)
	Carolina Oliveira Lara (07)	5 K	4ª	Mahe (SYC)

Se incluyen en la tabla de natación a los deportistas Emma Carrasco y Carlos Garach pertenecientes al Equipo Nacional Absoluto (ENA).



## ENTRENADORES (\* Según temporada 2021-22)

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

Entrenador/a responsable	Grupo entrenamiento	Federación	Nadador/a
Xavier Casademont	Centro Tecnificación	Fed. Andaluza de Natación	Carlos Garach
Raúl Bernal	CD Nados Castellón	Fed. Natación C. Valenciana	Nacho Campos
Lourdes Becerra	Centro Tecnificación	Fed. Catalana Natación	Emma Carrasco
Marc Tribulietx	Centro Tecnificación	Fed. Catalana Natación	Carolina Oliveira
Luisa Domínguez	Centro de Tecnificación	Fed. Galega de Natación	Carla Carrón
Alfonso Giménez	C. Campusesport	Fed. Balear de Natación	Estella Llum Tonrath
Joseba Zubeldia	Tolosaldea Usabal IKT	Fed. Vasca de Natación	Nahia Garrido
Asís Galán	Gredos San Diego	Fed. Madrileña Natación	María Ramos
Paloma García	Centro Tecnificación	Fed. Madrileña Natación	Jimena Ruiz
Raúl Utrilla	CN Daimiel	Fed. Natación Castilla la Mancha	Laura Cabanes
Félix Silva	CD Torrelago Wellness	Fed. Natación Castilla León	Nayara Pineda
José López	CN Ferca-San José	Fed. Natación C. Valenciana	Noa Martín
			Pablo Martínez

## CLUBES (\* Según temporada 2021-22)

- 11 clubes aportan nadadores/as al programa

Club	Responsable Técnico	Nadador/a
CN Sant Andreu	Jordi Jou	Emma Carrasco
Tolosaldea Usabal IKT	Joseba Zubeldía	Nahia Garrido
C.N. Arzúa	Marcos García	Carla Carrón
C Campusesport	Alfonso Giménez	Estella Llum Tonrath
C.N. Churriana	Javier Olmos	Carlos Garach
C.N. Daimiel	Raúl Utrilla	Laura Cabanes
CD Torrelago Wellness	Félix Silva	Nayara Pineda
Gredos San Diego	Guiomar Quiñones	María Ramos
		Jimena Ruiz
CN Ferca-San José	José López	Noa Martín
		Pablo Martínez
CN Caldes	José Muñoz	Carolina Oliveira
C.D. Nados Castellón	Raúl Bernal	Nacho Campos



### 3. PREVISIÓN DE ACTIVIDADES - PRIMER CICLO TEMPORADA 2022-2023

Las actividades previstas tienen como objetivo complementar la preparación que deportistas incluidos en el Programa ESP-2028 realizan con el fin de alcanzar el máximo rendimiento en las competiciones de referencia de la temporada, contribuyendo a los objetivos marcados para el Equipo Nacional de Jóvenes.

Para cumplir con los objetivos propuestos, el programa ESP-2028 establece una serie de actividades de formación para deportistas y técnicos. Dichas actividades deben 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 de Jóvenes.

Las actividades previstas durante el primer ciclo de la temporada 2022-2023 para aquellos nadadores/as que hayan cumplido con los criterios para su inclusión en el programa son:

	Conc. Preparación General. - CAR S. Cugat.	3 al 7 octubre 2022.
	Rotterdam Qualification Meet.	1 al 4 de diciembre 2022.
<b>Natación y Aguas Abiertas</b>	Conc. Preparación.	Enero 2023.
	Competición de Preparación.	Enero-febrero 2023.
	Conc. Preparación CAR Sierra Nevada.	Febrero-marzo 2023.

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-2028, siempre y cuando ello pueda suponer un beneficio en la preparación y formación de los nadadores/as convocados.

### 4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN 2022-2023

Serán incluidos en el Programa ESP-2028 para el segundo ciclo de la temporada 2022-2023 aquellos nadadores/as que acrediten 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:

- Las marcas, reflejadas en el punto 5, deberán de ser acreditadas en las competiciones de referencia indicadas a continuación:

<b>NATACIÓN Y AGUAS ABIERTAS</b>	- Campeonato de España de Larga Distancia (3000/5000m)
	- Campeonato de España Infantil – Invierno
	- Campeonato de España "Open" Absoluto y Junior

- En la especialidad de Aguas Abiertas, será necesario acreditar marca en una de las pruebas de 400, 800 o 1500m libre, además de la marca de 3000/5000m.
- Los deportistas correspondientes a la categoría infantil de Aguas Abiertas (nacidos/as en 2008-2009) podrán ser seleccionados para las actuaciones del Programa ESP-2028, siempre que cumplan con las marcas de preclasificación establecidas en el punto 5.



- 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/as que acrediten marcas por aproximación porcentual a las marcas de referencia (punto 5).
  - Nadadores/as que acrediten las marcas de referencia (punto 5) en competiciones diferentes de las señaladas más abajo en este punto.
  - Nadadores/as que hayan formado parte de los programas de seguimiento en temporadas anteriores.
  - Nadadores/as con posible proyección para formar parte de los Equipos de Relevos del Equipo Nacional.
- Para la elaboración de las marcas de referencia, se ha tomado en consideración el Ranking Mundial F.I.N.A. a 4 de septiembre de 2022.

## 5. MARCAS DE REFERENCIA - TEMPORADA 2022/2023

### • NATACIÓN

CATEGORÍA FEMENINA			PRUEBAS	CATEGORÍA MASCULINA		
15 AÑOS (2008 y menores)	16 AÑOS (2007)	17 AÑOS (2006)		18 AÑOS (2005)	17 AÑOS (2006)	16 AÑOS (2007 y menores)
00:26,54	00:26,28	00:26,02	<b>50 Libre</b>	00:22,94	00:23,17	00:23,40
00:57,95	00:57,37	00:56,81	<b>100 Libre</b>	00:50,37	00:50,87	00:51,38
02:04,70	02:03,46	02:02,24	<b>200 Libre</b>	01:50,39	01:51,49	01:52,60
04:20,37	04:17,80	04:15,24	<b>400 Libre</b>	03:54,02	03:56,36	03:58,72
08:56,74	08:51,43	08:46,17	<b>800 Libre</b>	08:04,81	08:09,66	08:14,56
17:07,87	16:57,69	16:47,62	<b>1500 Libre</b>	15:27,77	15:37,05	15:46,42
00:29,52	00:29,23	00:28,94	<b>50 Espalda</b>	00:25,78	00:26,04	00:26,30
01:03,39	01:02,76	01:02,14	<b>100 Espalda</b>	00:55,69	00:56,25	00:56,81
02:18,39	02:17,02	02:15,67	<b>200 Espalda</b>	02:01,65	02:02,87	02:04,09
00:32,26	00:31,94	00:31,63	<b>50 Braza</b>	00:28,25	00:28,53	00:28,81
01:11,21	01:10,50	01:09,80	<b>100 Braza</b>	01:02,62	01:03,25	01:03,88
02:34,54	02:33,01	02:31,49	<b>200 Braza</b>	02:15,75	02:17,11	02:18,48
00:27,47	00:27,19	00:26,93	<b>50 Mariposa</b>	00:24,12	00:24,36	00:24,60
01:02,01	01:01,39	01:00,78	<b>100 Mariposa</b>	00:54,07	00:54,62	00:55,16
02:16,75	02:15,40	02:14,06	<b>200 Mariposa</b>	02:00,22	02:01,43	02:02,64
02:20,05	02:18,66	02:17,29	<b>200 Estilos I.</b>	02:03,07	02:04,30	02:05,55
04:56,10	04:53,17	04:50,26	<b>400 Estilos I.</b>	04:20,89	04:23,50	04:26,13



- AGUAS ABIERTAS

CATEGORÍA FEMENINA				CATEGORÍA MASCULINA		
15 AÑOS (2008 y menores)	16 AÑOS (2007)	17 AÑOS (2006)	PRUEBAS	18 AÑOS (2005)	17 AÑOS (2006)	16 AÑOS (2007 y menores*)
04:31,75	04:29,06	04:26,39	<b>400 Libre</b>	04:00,06	04:02,46	04:06,10
09:17,30	09:11,78	09:06,32	<b>800 Libre</b>	08:13,51	08:18,45	08:25,93
17:37,27	17:26,81	17:16,44	<b>1500 Libre</b>	15:50,97	16:00,48	16:14,88
36:25,00			<b>3000 Libre</b>			
	1:00:10,00	59:50,00	<b>5000 Libre</b>	56:00,00	56:40,00	57:20,00

\*La inclusión de nadadores de categoría masculina menores de 16 años estará supeditada a la consecución de la marca establecida para la participación en el Campeonato de Europa Junior en la prueba de 3000m durante la celebración del Campeonato de España de Larga Distancia.

Madrid, septiembre de 2022  
Responsable Equipos Jóvenes de Natación y Aguas Abiertas