

E.N.A. - EQUIPO NACIONAL ABSOLUTO – Temporada 2018-2019

OBJETIVOS PRIORITARIOS

1. Criterios para la composición del Equipo Nacional Absoluto -E.N.A.- para el ciclo olímpico 2017-2020 en su segundo ciclo de la temporada 2018-2019.
2. La composición del listado de nadadores/as que integran el E.N.A., se establece con los resultados obtenidos en el primer ciclo de temporada 2018-2019 y entrará en vigor a todos los efectos hasta después de haberse disputado las siguientes competiciones:
 - Actividad Nacional:
 - Campeonato de España Absoluto Open de verano Terrassa (Bcn), 03 al 07 de agosto de 2019
 - Campeonato de España Junior de verano Terrassa (Bcn), 03 al 07 de agosto de 2019.
 - Actividad Internacional:
 - Campeonato de Europa Junior Kazán-RUS, 03 al 07 de julio de 2019
 - Campeonato del Mundo Absoluto Gwangju-KOR, 21 al 28 de julio de 2019
 - Campeonato del Mundo Junior Budapest-HUN, 20 al 25 de agosto de 2019

1.- CRITERIOS PARA LA COMPOSICIÓN DEL E.N.A. – CICLO OLÍMPICO 2017-2020

La composición del E.N.A. se actualizará a lo largo de todo el ciclo olímpico en 2 ocasiones por temporada, con un total de 8 veces en 4 años.

El objetivo de este documento es dar a conocer los/as nadadores/as que lo integran, según sus niveles y resultados.

Pertenecer al E.N.A. da la opción de participar en las actividades preparatorias programadas por la R.F.E.N. con la finalidad de complementar la preparación de los/as deportistas/as y ayudar a sus entrenadores/as y clubes de cara a la competición internacional prioritaria del año

La inclusión en el programa E.N.A. 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 los programas de entrenamiento mejoren paralelamente a su participación en él.

La inclusión definitiva en el programa E.N.A., estará sujeto al compromiso por parte de los/as nadadores/as a la participación en las actividades programadas, que serán valoradas a la finalización las mismas, para su posterior toma en consideración en el momento de confeccionar el E.N.A. para el período sucesivo.

Los/as nadadores/as deben mostrar un compromiso inequívoco con su preparación y conducta, de acuerdo con el plan establecido por su entrenador/a responsable y aprobado por los responsables del Equipo Nacional. Si a criterio de la D.T.N. algún/a nadador/a no cumpliera con el mencionado compromiso, podrá ser retirado/a del programa.

La renuncia o no presentación a cualquiera de las actividades previstas en el Programa para las que sean convocados/as 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

Para su inclusión, se considerarán las marcas obtenidas por cada nadador/a en la(s) competición(es) de referencia del segundo ciclo de la temporada -se indican en el Objetivos Prioritarios (apartado nº 2)-.

La distribución se realiza en CINCO grupos, atendiendo a los diferentes niveles de resultados según los siguientes criterios:

| | |
|----------------------------------|---|
| NIVEL 1 OLIMPICO | ▫ Nadadores/as que consiguen marca de nivel olímpico, en la(s) competición(es) de referencia del ciclo. |
| NIVEL 2 MUNDIAL | ▫ Nadadores/as que consiguen marca de nivel mundial, en la(s) competición(es) referencia del ciclo. |
| NIVEL 3 EUROPEO | ▫ Nadadores/as que consiguen marca de nivel europeo, en la(s) competición(es) de referencia del ciclo. |
| NIVEL 4 JÓVENES | ▫ Nadadores/as que han conseguido cualquiera de las marcas de nivel jóvenes pertenecientes a las edades: Masc: 1999 y menores / Fem: 2000 y menores |
| NIVEL 5 INTERNACIONAL | <p>▫ N.5.1. Nadadores/as que han conseguido cualquiera de las marcas de los niveles 1-2-3-4, no en la(s) competición(es) de referencia reflejado en este documento, sino en alguna(s) otra(s) competición(es) perteneciente(s) al calendario estatal R.F.E.N. o al calendario internacional L.E.N. o F.I.N.A..</p> <p>▫ N.5.2. Nadadores/as integrantes de aquellos equipos de relevos clasificados para el Cto de Mundo p50 a celebrar en Gwangju-KOR 2019</p> |

2.- COMPOSICIÓN DEL E.N.A – ABRIL 2019

Se relacionan a continuación, las pruebas que han dado derecho a cada nadador/a a conseguir el mejor nivel atendiendo a la competición prioritaria del año, según los criterios establecidos en la temporada 2018-2019 (1º ciclo):

Dieciocho mínimas individuales de referencia han sido las conseguidas:

- 12 mínimas individuales en categoría femenina
- 06 mínimas individuales en categoría masculina

| Categoría Femenina | | | | 12 |
|--------------------------------|-------------------|----------|----------------------------|-----------|
| Nivel 1 - Olímpico | | | | 01 |
| Mireia Belmonte (90) | 400 Estilos Indv. | 4:36,09 | Sabadell (Bcn), 10/04/2019 | |
| Nivel 2 - Mundial | | | | 06 |
| Mireia Belmonte (90) | 800 Libre | 8:32,29 | Sabadell (Bcn), 06/04/2019 | |
| | 1500 Libre | 16:13,20 | Sabadell (Bcn), 08/04/2019 | |
| Jimena Pérez (97) | 1500 Libre | 16:19,32 | Sabadell (Bcn), 08/04/2019 | |
| África Zamorano (98) | 200 Espalda | 2:09,60 | Sabadell (Bcn), 06/04/2019 | |
| Jessica Vall (88) | 100 Braza | 1:07,40 | Sabadell (Bcn), 09/04/2019 | |
| Marina García (94) | 200 Braza | 2:24,06 | Sabadell (Bcn), 07/04/2019 | |
| Nivel 3 – Europeo | | | | 02 |
| Mireia Belmonte (90) | 400 Libre | 4:09,56 | Sabadell (Bcn), 07/04/2019 | |
| Jimena Pérez (97) | 400 Estilos Indv. | 4:42,32 | Sabadell (Bcn), 10/04/2019 | |
| Nivel 4 - Jóvenes | | | | 01 |
| Alba Vázquez (02) | 200 Braza | 2:27,65 | Sabadell (Bcn), 07/04/2019 | |
| Nivel 5 - Internacional | | | | 02 |
| Jimena Pérez (97) | 800 Libre | 8:35,62 | Sabadell (Bcn), 06/04/2019 | |
| Jessica Vall (88) | 200 Braza | 2:26,97 | Sabadell (Bcn), 07/04/2019 | |

| Categoría Masculina | | | | 06 |
|------------------------------|-------------------|---------|----------------------------|----|
| Nivel 3 – Europeo | | | | 04 |
| Miguel Duran (95) | 400 Libre | 3:49,11 | Sabadell (Bcn), 06/04/2019 | |
| Hugo González (99) | 200 Espalda | 1:58,62 | Sabadell (Bcn), 09/04/2019 | |
| | 200 Estilos Indv. | 1:59,48 | Sabadell (Bcn), 07/04/2019 | |
| Francisco Javier Chacón (99) | 400 Estilos Indv. | 4:17,98 | Sabadell (Bcn), 10/04/2019 | |
| Nivel 4 – Jóvenes | | | | 02 |
| Hugo González (99) | 100 Espalda | 0:54,53 | Sabadell (Bcn), 06/04/2019 | |
| Manuel Martos (00) | 200 Espalda | 1:59,05 | Sabadell (Bcn), 09/04/2019 | |

NADADORAS/ES

La composición la forman **10 nadadoras/es**, que dan acceso a formar parte del E.N.A.

- 6 en categoría femenina
- 4 en categoría masculina

| Número de Nadadoras/es por Niveles | | | | | | |
|------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------------|-------|
| | N1 Olímpico | N2 Mundial | N3 Europeo | N4 Jóvenes | N5 Internacional | TOTAL |
| Femeninos | 01 | 04 | -- | 01 | -- | 06 |
| Masculinos | -- | -- | 03 | 01 | -- | 04 |
| Totales | 01 | 04 | 03 | 02 | -- | 10 |

ENTRENADORAS/ES – GRUPOS DE ENTRENAMIENTO

10 entrenadoras/es han sido los responsables de la preparación de estos/as nadadores/as en el primer ciclo de la temporada 2018-2019

| Entrenador/a: | Nivel 1 Olímpico | Nivel 2 Mundial | Nivel 3 Europeo | Nivel 4 Jóvenes | Nivel 5 Internacional |
|---|---------------------|---------------------------------|---------------------|--------------------|--------------------------|
| Frederic Vergnoux <i>R.F.E.N. - CAR Sant Cugat</i> | Mireia Belmonte | Jimena Pérez | | | |
| Jordi Jou <i>CN Sant Andreu - Barcelona</i> | | África Zamorano Jessica Vall | | | |
| Alejandro López <i>CN Sabadell - Sabadell (Bcn)</i> | | Marina García | | | |
| Dave Durden - <i>Unv. California Berkeley</i> | | | Hugo González | | |
| José Ig. González – <i>Real Canoe</i> | | | | | |
| Serafín Calvo <i>R.F.E.N. - CAR BLUME Madrid</i> | | | Francisco J. Chacón | | |
| Eugenio López <i>CN Terrassa</i> | | | Miguel Durán | | |
| Jeremy Kipp . <i>Univ. Northwestern</i> José A. Romacho - <i>CD H2O EI Ejido</i> | | | | Manuel Martos | |
| Xavi Casademont <i>Centro Territorial Fdr. Andaluza</i> | | | | Alba Vázquez | |

CLUBES – FEDERACIONES TERRITORIALES

9 son los clubes a los que pertenecen los/as nadadoras/es del Equipo Nacional Absoluto

4 son las Federaciones Territoriales.

| Club (temp. 2018-2019) | Federación Territorial | Entrenador/a (temp. 2018-2019) | Masculinos | Femeninos |
|---------------------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| Club Natació Sant Andreu | Cataluña | Jordi Jou | | Jessica Vall África Zamorano |
| Club Natació Sabadell | Cataluña | Alex López | | Marina García |
| Real Canoe Natación Club | Madrid | José Ignacio González | Hugo González | |
| U.C.A.M. Fuensanta | Región Murcia | Rubén Gambín | | Mireia Belmonte |
| C.D. Gredos SAN Diego | Madrid | David Ramiro | | Jimena Pérez |
| Club Natació Terrassa | Cataluña | Eugenio López | Miguel Duran | |
| Club Natación Alcalá | Andalucía | Francisco Porcar | Francisco J. Chacón | |
| C.N. Colombino | Andalucía | Alberto Martínez | | Alba Vázquez |
| CD H2O El Ejido | Andalucía | José Antonio Romacho | Manuel Martos | |

ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN

Las actividades de preparación tienen como objetivo complementar la preparación de los/as nadadores/as para las competiciones de referencia de la temporada y con ello contribuir a la consecución de los objetivos marcados para el Equipo Nacional Absoluto.

Dichas bases incluyen desde el desarrollo de habilidades imprescindibles en la natación internacional de alto nivel:

- la mejora de su condición física dentro y fuera del agua
- mejora de sus hábitos dentro y fuera de la piscina
- desarrollo de la "Cultura del Equipo Nacional"
- mejora de su capacidad de entrenamiento, desarrollo de las habilidades técnicas,

Se podrá incluir en algunas de las actividades de preparación previstas para el Equipo E.N.A. a nadadoras/es no pertenecientes a este en base a los siguientes criterios:

- Nadadores/as integrantes del programa de relevos, según se explica en documento específico,
- Nadadores/as integrantes de los programas de los Equipos Nacionales por Edades (ESP-2024, Junior e Infantil) que se consideren de interés para su preparación de la actividad competitiva prioritaria internacional de sus categorías, y con vistas a una futura incorporación al propio programa E.N.A.
- Nadadores/as que, por interés del Equipo Nacional, se considera beneficiosa su incorporación a las actividades del E.N.A.

TABLA DE MARCAS DE REFERENCIA 2018 - 2019

Se ha tomado como referencia el Ranking Mundial F.I.N.A en p50 mts, con fecha del 01 de enero de 2018 hasta el 27 de agosto de 2018, estableciéndose las siguientes Marcas de Referencia que han servido para catalogar a los/as nadadores/as del Equipo Nacional Absoluto para la temporada 2018-2019.

| Niveles | N1 – Olímpico | | N2 – Mundial | | N3 – Europeo | | N4 – Jóvenes (1999 y posteriores) | |
|----------------------|---------------|----------|---------------|----------|--------------|----------|-----------------------------------|----------|
| | Criterio | Posición | Criterio | Posición | Criterio | Posición | Criterio | Posición |
| Pruebas Olímpicas | Ranking | 16 | (*) Ranking-2 | 20 | Ranking | 50 | Progresión % del Programa ESP2024 | |
| Pruebas NO Olímpicas | | | | | Ranking | 25 | | |

(*) Ranking-2: Se consideran a DOS nadadores/as por país

ANEXO 1 - MARCAS DE REFERENCIA PROGRAMA E.N.A. 2018-2019

| MASCULINO | | | | PRUEBAS | FEMENINO | | | |
|-----------|----------|----------|----------|-------------------------|----------|----------|----------|----------|
| NIVEL 4 | NIVEL 3 | NIVEL 2 | NIVEL 1 | | NIVEL 1 | NIVEL 2 | NIVEL 3 | NIVEL 4 |
| JÓVENES | EUROPEO | MUNDIAL | OLÍMPICO | | OLÍMPICO | MUNDIAL | EUROPEO | JÓVENES |
| 00:22,53 | 00:22,29 | 00:21,97 | 00:21,87 | 50 LIBRES | 00:24,86 | 00:24,94 | 00:25,14 | 00:25,61 |
| 00:49,70 | 00:48,79 | 00:48,68 | 00:48,25 | 100 LIBRES | 00:53,58 | 00:54,13 | 00:54,54 | 00:55,19 |
| 01:48,48 | 01:47,52 | 01:46,84 | 01:46,35 | 200 LIBRES | 01:56,88 | 01:57,59 | 01:58,53 | 01:59,22 |
| 03:50,41 | 03:49,66 | 03:47,33 | 03:46,60 | 400 LIBRES | 04:06,73 | 04:08,93 | 04:10,72 | 04:11,20 |
| 07:59,47 | 07:57,68 | 07:54,32 | 07:51,78 | 800 LIBRES | 08:27,60 | 08:32,65 | 08:35,25 | 08:36,53 |
| 15:14,40 | 15:11,86 | 15:03,36 | 14:58,88 | 1500 LIBRES | 16:07,48 | 16:25,05 | 16:28,90 | 16:30,29 |
| | 00:24,92 | | | 50 ESPALDA | | | 00:27,96 | |
| 00:54,75 | 00:54,40 | 00:53,96 | 00:53,68 | 100 ESPALDA | 00:59,62 | 01:00,01 | 01:00,49 | 01:00,81 |
| 01:59,15 | 01:58,74 | 01:57,74 | 01:56,81 | 200 ESPALDA | 02:08,58 | 02:09,86 | 02:10,67 | 02:11,15 |
| | 00:27,25 | | | 50 BRAZA | | | 00:30,87 | |
| 01:01,24 | 01:00,48 | 00:59,78 | 00:59,46 | 100 BRAZA | 01:06,99 | 01:07,55 | 01:08,03 | 01:09,00 |
| 02:12,86 | 02:11,32 | 02:10,33 | 02:08,97 | 200 BRAZA | 02:23,74 | 02:25,60 | 02:26,40 | 02:28,05 |
| | 00:23,54 | | | 50 MARIPOSA | | | 00:26,21 | |
| 00:52,68 | 00:52,29 | 00:51,77 | 00:51,65 | 100 MARIPOSA | 00:57,88 | 00:58,18 | 00:58,89 | 00:59,62 |
| 01:58,08 | 01:56,97 | 01:56,33 | 01:55,76 | 200 MARIPOSA | 02:07,89 | 02:09,03 | 02:10,49 | 02:11,09 |
| 02:00,53 | 02:00,16 | 01:59,27 | 01:58,17 | 200 ESTILOS IND. | 02:11,14 | 02:12,76 | 02:13,35 | 02:13,76 |
| 04:18,74 | 04:18,09 | 04:15,87 | 04:14,27 | 400 ESTILOS IND. | 04:38,32 | 04:39,92 | 04:42,80 | 04:43,36 |

Madrid, mayo de 2019