



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 (primer 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 segundo ciclo de temporada 2017-2018 y entrará en vigor a todos los efectos hasta después de haberse disputado las siguientes competiciones:
 - Actividad Nacional:
 - Campeonato de España Absoluto Open de Primavera y Campeonato de España Junior
A designar, 06 al 10 de abril.2019
 - Actividad Internacional:
 - La R.F.E.N. incorporará en el programa E.N.A. para este primer periodo de la temporada 2018-2109, a aquellos/as nadadores/as que logren las marcas de clasificación para la temporada 2017-2108 durante los Juegos Olímpicos de la Juventud a celebrar en Buenos Aires-ARG, del 07 al 12 de octubre de 2018.

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 2 veces 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 que la R.F.E.N. organice, con la finalidad de complementar la preparación de los/as deportistas/as y ayudar a sus entrenadores/as y clubes en este objetivo, de cara a la competición internacional prioritaria del año, cubriendo así, con las máximas garantías posibles durante todo el ciclo olímpico, siempre bajo las directrices marcadas por la Dirección Técnica de Natación.

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 la Dirección Técnica de Natación. 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 con 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 INTERNACIONALES	▫ 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 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.. ▫ N.5.2. Nadadores/as integrantes de aquellos equipos de relevos clasificados para el Cto de Mundo p50 a celebrar en Gwangju-KOR 2019

2.- COMPOSICIÓN DEL E.N.A – OCTUBRE 2018

Se relacionan a continuación, las pruebas que han dado derecho a cada nadador/a al conseguir el mejor nivel atendiendo la competición prioritaria del año según los criterios establecidos en la temporada 2017-2018 (2º ciclo):

Veintiséis mínimas individuales de referencia han sido las conseguidas, que dan derecho a formar parte del E.N.A.:

- 10 mínimas individuales en categoría masculina
- 16 mínimas individuales en categoría femenina

Categoría Masculina				10
Nivel 1 - Olímpico				01
Joan Lluís Pons (96)	400 Estilos Indv.	4:14,26	Glasgow, 09/08/2018	
Nivel 2 – Mundial				01
Hugo González (99)	200 Estilos Indv.	1:58,77	Glasgow, 06/08/2018	
Nivel 3 – Europeo				02
Hugo González (99)	200 Espalda	1:58,43	Glasgow, 07/08/2018	
	400 Estilos Indv.	4:18,66	Mairena Aljarafe., 12/07/2018	
Nivel 4 – Jóvenes				05
Cesar Castro (99)	200 Libre	1:47,85	Glasgow, 05/08/2018	
Albert Escrits (98)	800 Libre	8:01,39	Glasgow, 07/08/2018	
✓ Ferran Julia (2000)	800 Libre	8:02,56	Helsinki, 07/07/2018	
Alex Castejón (98)	400 Estilos Indv.	4:19,16	Mairena Aljarafe, 12/07/2018	
Manuel Martos (2000)	200 Espalda	1:59,37	Buenos Aires, 12/10/2018	
Nivel 5 – Internacionales				01
Miguel Duran (95)	800 Libre	7:59,14	(*) N5 - Mataró, 27/06/2018	
Marc Sánchez (92)	4x200 Libre			
Alex Ramos (99)	4x200 Libre			



Categoría Femenina				16
Nivel 1 - Olímpico				08
Mireia Belmonte (90)	400 Libre	4:05,87	Tarragona, 25/06/2018	
	800 Libre	8:26,55	Tarragona, 23/06/2018	
	200 Mariposa	2:07,80	Tarragona, 25/06/2018	
Jimena Pérez (97)	1500 Libre	16:16,41	Glasgow, 07/08/2018	
Jessica Vall (88)	100 Braza	1:06,58	Mairena del Aljarafe, 13/07/2018	
	200 Braza	2:23,02	Glasgow, 07/08/2018	
Marina García (94)	200 Braza	2:23,36	Mairena del Aljarafe, 14/07/2018	
Catalina Corro (95)	400 Estilos Indv.	4:38,16	Mairena del Aljarafe, 12/07/2018	
Nivel 2 - Mundial				03
Mireia Belmonte (90)	200 Estilos Indv.	2:11,66	Tarragona, 24/06/2018	
	400 Estilos Indv.	4:40,53	Tarragona, 23/06/2018	
Jimena Pérez (97)	800 Libre	8:32,46	Glasgow, 03/08/2018	
Nivel 3 - Europeo				04
Lidón Muñoz (95)	50 Libre	0:25,15	Glasgow, 03/08/2018	
	100 Libre	0:54,64	Glasgow, 07/08/2018	
Melanie Costa (89)	200 Libre	1:58,53	Glasgow, 05/08/2018	
Marina García (94)	100 Braza	1:07,48	Glasgow, 04/08/2018	
Nivel 4 - Jóvenes				
Nivel 5 - Internacionales				01
Mireia Belmonte (90)	1500 Libre	16:12,87	(*) N5 - Canet, 09/06/2018	
Esther Morillo (2001)	4x200 Libre			
África Zamorano (98)	4x200 Libre			

NADADORES/AS

La composición la forman **19 nadadores/as**, que dan acceso a formar parte del E.N.A.

- 10 en categoría masculina
9 en categoría femenina

Número de Nadadores/as por Niveles						
	N1 Olímpico	N2 Mundial	N3 Europeo	N4 Jóvenes	N5 Internacional	TOTAL
Masculinos	1	1	-	5	3	10
Femeninos	5	-	2	-	2	09
Totales	06	01	02	05	05	19

ENTRENADORES/AS – GRUPOS DE ENTRENAMIENTO

DOCE entrenadores/as han sido los responsables de la preparación de estos/as nadadores/as en el segundo ciclo de la temporada 2017-2018

Entrenador/a:	Nivel 1 Olímpico	Nivel 2 Mundial	Nivel 3 Europeo	Nivel 4 Jóvenes	Nivel 5 Internacionales
José A. del Castillo <i>R.F.E.N. - CAR Sant Cugat</i>	Joan Lluís Pons Catalina Corro			Alex Castejón	Alex Ramos
Frederic Vergnoux <i>R.F.E.N. - CAR Sant Cugat</i>	Mireia Belmonte Jimena Pérez				Miguel Durán
Jordi Jou <i>CN Sant Andreu - Barcelona</i>	Jessica Vall		Lidón Muñoz	Albert Escrits	África Zamorano
Alejandro López <i>CN Sabadell - Sabadell (Bcn)</i>	Marina García				
Sergio López - <i>Univ. Auburn - EE.UU.</i> José Iq. González - <i>Real Canoe</i>		Hugo González			
Rafael Huete <i>Centro Fdr. Balear – Palma M.</i>			Melanie Costa		
Luis Rodríguez <i>Fed. Catalana - CAR S. Cugat</i>				Ferran Julia	Esther Morillo
Serafín Calvo <i>R.F.E.N. - CAR BLUME Madrid</i>				Cesar Castro	
Biel Arrom–Xavi Torres <i>Palma de Mallorca</i>					Marc Sánchez
José Antonio Romacho <i>CD H2O El Ejido</i>				Manuel Martos	



Real Federación Española de Natación
Dirección Técnica de Natación



CLUBES – FEDERACIONES TERRITORIALES

TRECE son los clubes a los que pertenecen los/as nadadores/as del Equipo Nacional Absoluto
SIETE son las Federaciones Territoriales.

Club (temp. 2017-2018)	Federación Territorial	Entrenador/a (temp. 2017-2018)	Masculinos	Femeninos
Club Natació Sant Andreu	Cataluña	Jordi Jou	Albert Escrits Alex Ramos	Jessica Vall África Zamorano Lidón Muñoz
Club Natació Sabadell	Cataluña	Alex López	Marc Sánchez	Marina García
Real Canoe Natación Club	Madrid	José Ignacio González	Hugo González	
U.C.A.M. Fuensanta	Región Murcia	Rubén Gambín	Miguel Duran	Mireia Belmonte
Club Deportivo Gredos San Diego	Madrid	David Ramiro		Jimena Pérez
Club Natació Terrassa	Cataluña	Eugenio López		Melanie Costa
Club Esportiu Mediterrani	Cataluña	Juanma Rull		Esther Morillo
Club Natación Santa Olaya	Asturias	José Rivera	Cesar Castro	
Club Deportivo Bidasoa XXI	País Vasco	Javier Iguíñez		Catalina Corro
Club Natación Palma Mallorca	Baleares	Marcelo Cuartero	Joan Lluís Pons	
Club Natació Calella	Catalana	Jordi Comas	Alex Castejón	
Club Natació Cervera	Catalana	Joan Ll. Mas	Ferran Julia	
CD H2O El Ejido	Andalucía	José Antonio Romacho	Manuel Martos	



ACTIVIDAD DE PREPARACIÓN (hasta marzo 2019)

Actividades programadas, que dan posibilidad de selección según los Niveles descritos:

Fechas	Lugar	Actividad	N.1 Olímpico	N.2 Mundial	N.3 Europeo	N.4 Jóvenes	N.5 Internacional
08 al 16.Sep.2018	Tenerife-ESP T3	Stage inicio temporada	X	X	X	X	X
28 al 30.Sep.2018	Eindhoven-HOL	FINA WORLD CUP	X	X	X		
04 al 06.Oct.2018	Budapest-HUN	FINA WORLD CUP	X	X	X	X	X
A determinar	CARD Sierra Nevada-ESP	Stage(s) Altura	X	X	X	X	X
02 al 18.Ene.2019	A determinar	Concentración ENA	X	X	X	X	X
18 al 20.Ene.2019	Amberes-BEL	Meeting de Flandes	X	X	X	X	X
A determinar 2019	CARD Sierra Nevada-ESP	Concentración Altitud	X	X	X	X	X
A determinar 2019	Font Romeu-FRA	Concentración Altitud	X	X	X	X	X
A determinar 2019	A determinar	Meeting Internacional	X	X	X		
15 al 17.Mar.2019	Edimburgo-GBR	Meeting de Edimburgh	X	X	X	X	X

En todas las actividades de preparación, se plantea sentar las bases y los objetivos en la preparación de dichos/as nadadores/as para afrontar las competiciones de referencia para esta temporada 2018-2019, y con ello obtener garantías de conseguir 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,

La Dirección Técnica de Natación VALORARA la participación en algunas de las actividades de preparación previstas para el Equipo E.N.A., de:

- Tal y como ya se indica en el documento específico, los/as nadadores/as integrantes del programa de relevos también podrán participar de ciertas actividades del Equipo E.N.A., a propuesta de la propia D.T.N.
- De aquellos/as 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.
- De aquellos/as nadadores/as que, por interés del Equipo Nacional, se considera beneficiosa su incorporación a las actividades del E.N.A.



Real Federación Española de Natación
Dirección Técnica de Natación



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 (1er ciclo)..

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

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

Tabla de Marcas de Referencia en anexo 1.

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

MASCULINOS				PRUEBAS	FEMENINOS			
NIVEL 4 Jóvenes 20 años (1999) y menores	NIVEL 3 EUROPEO	NIVEL 2 MUNDIAL	NIVEL 1 OLÍMPICO		NIVEL 1 OLÍMPICO	NIVEL 2 MUNDIAL	NIVEL 3 EUROPEO	NIVEL 4 Jóvenes 19 años (2000) y menores
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, octubre de 2018.