



E.N.A. - EQUIPO NACIONAL ABSOLUTO

NATACIÓN Y AGUAS ABIERTAS

TEMPORADA 2021-2022 – CICLO OLÍMPICO 2021-2024

1. ASPECTOS GENERALES

El presente documento tiene por objetivo establecer el grupo de nadadores/as que formará parte del **Equipo Nacional Absoluto – Natación y Aguas Abiertas (E.N.A.)** para la temporada 2021-2022. Ambos equipos, Natación y Aguas Abiertas, se unifican a partir de la presente temporada bajo las siglas E.N.A.

La R.F.E.N. centralizará gran parte de los recursos de alta competición para la preparación de este grupo de nadadores/as frente a las competiciones internacionales de referencia de cada temporada y con vistas al objetivo final de los Juegos Olímpicos.

E.N.A.- NATACIÓN

Se actualizará a lo largo de todo el ciclo olímpico, en 2 ocasiones por temporada, con un total de 8 veces dentro del ciclo olímpico. Se establecen dos ciclos durante la temporada:

- 1º ciclo: desde el inicio de temporada hasta el Campeonato de España “Open”.
- 2º ciclo: a partir del Campeonato de España “Open” hasta la competición internacional de referencia de la temporada.

La composición reflejada en el presente documento se mantendrá hasta el mes de abril, una vez disputado el **Campeonato de España Absoluto Open de Primavera y Campeonato de España Junior** (9 al 13 de abril de 2022), única competición de referencia para la composición del E.N.A.- NATACIÓN. del 2º ciclo de la temporada.

E.N.A.- AGUAS ABIERTAS

Se actualizará al principio de cada temporada, de acuerdo con la valoración de los resultados obtenidos durante la temporada previa, con un total de 4 veces dentro del ciclo olímpico. Una vez disputados los selectivos internacionales, el equipo quedará compuesto por aquellos nadadores/as clasificados para las competiciones internacionales de referencia.

Las competiciones de referencia para la temporada 2021/22, que se tendrán en cuenta para la composición del próximo E.N.A.- AGUAS ABIERTAS de la temporada 2022/2023, son:

Campeonato de España Absoluto - AA – Lago de Banyoles (20 al 22 mayo 2022)
Campeonato del Mundo Absoluto - AA – Budapest (HUNGRÍA) – 26 al 30 junio 2022
Campeonato de Europa Junior e Infantil - AA – TBC
Campeonato de Europa Absoluto - AA – Roma (ITALIA), 17 al 21 agosto 2022
Campeonato del Mundo Junior e Infantil - AA – Seychelles (SYC), 1 al 4 septiembre 2022



2. COMPOSICIÓN DEL E.N.A. – SEPTIEMBRE 2021

Se relacionan a continuación los nadadores/as que formarán parte del E.N.A. en el 1º ciclo de la temporada 2021-2022, de acuerdo con los criterios publicados la pasada temporada.

E.N.A. - NATACIÓN				
NIVEL OLÍMPICO				
HUGO GONZÁLEZ DE OLIVEIRA	200Ei	1:56.31	06/06/2021	BARCELONA
	100E	52.78	27/07/2021	TOKYO (JPN)
JOAN LLUIS PONS RAMON	400Ei	4:12.67	24/07/2021	TOKYO (JPN)
MIREIA BELMONTE GARCÍA	400Ei	4:35.13	25/07/2021	TOKYO (JPN)
JESSICA VALL MONTERO	200B	2:23.31	28/07/2021	TOKYO (JPN)
NICOLÁS GARCÍA SAIZ	200E	1:56.35	29/07/2021	TOKYO (JPN)
NIVEL MUNDIAL				
JESSICA VALL MONTERO	100B	1:06.93	18/05/2021	BUDAPEST (HUN)
HUGO GONZÁLEZ DE OLIVEIRA	50E	24.47	18/05/2021	BUDAPEST (HUN)
MARINA GARCÍA URZAINQUI	200B	2:24.25	20/05/2021	BUDAPEST (HUN)
MARIA DE VALDÉS ÁLVAREZ	1500L	16:14.77	21/05/2021	BUDAPEST (HUN)
ÁFRICA ZAMORANO SANZ	200E	2:09.76	23/05/2021	BUDAPEST (HUN)
MIREIA BELMONTE GARCÍA	1500L	16:11.68	26/07/2021	TOKYO (JPN)
	800L	8:26.71	29/07/2021	TOKYO (JPN)
JIMENA PÉREZ BLANCO	1500L	16:15.99	26/07/2021	TOKYO (JPN)
CATALINA CORRO LORENTE	400Ei	4:39.35	04/08/2021	LAS PALMAS (ESP)
NIVEL EUROPEO				
LIDÓN MUÑOZ DEL CAMPO	50L	24.90	17/05/2021	BUDAPEST (HUN)
JIMENA PÉREZ BLANCO	800L	8:33.14	18/05/2021	BUDAPEST (HUN)
MARIA DE VALDÉS ÁLVAREZ	800L	8:33.90	18/05/2021	BUDAPEST (HUN)
CESAR CASTRO VALLE	200L	1:47.13	19/05/2021	BUDAPEST (HUN)
ÁFRICA ZAMORANO SANZ	200Ei	2:12.80	21/05/2021	BUDAPEST (HUN)
PAULA OTERO FERNÁNDEZ	1500L	16:19.46	03/08/2021	LAS PALMAS (ESP)
	800L	8:35.48	06/08/2021	LAS PALMAS (ESP)
CATALINA CORRO LORENTE	200Ei	2:13.43	07/08/2021	LAS PALMAS (ESP)
NIVEL JÓVENES				
CARLES COLL MARTÍ	200B	2:12.18	05/06/2021	BARCELONA
	50L	22.47	04/08/2021	LAS PALMAS (ESP)
LAURA RODRÍGUEZ SÁNCHEZ	200B	2:27.54	06/08/2021	LAS PALMAS (ESP)
EMMA CARRASCO CADENS	200B	2:27.81	06/08/2021	LAS PALMAS (ESP)
NIVEL INTERNACIONAL				
HUGO GONZÁLEZ DE OLIVEIRA	100M	52.14	09/04/2021	MISSION VIEJO (USA)
	200E	1:57.51	11/04/2021	MISSION VIEJO (USA)
LIDÓN MUÑOZ DEL CAMPO	100L	54.52	02/06/2021	CANET EN ROUSSILLON (FRA)
CARLES COLL MARTÍ	200Ei	2:00.30	27/06/2021	ROMA (ITA)

E.N.A. - AGUAS ABIERTAS

NIVEL OLÍMPICO

ALBERTO MARTÍNEZ MURCIA	10K	Clasificado Juegos Olímpicos - Tokio 2021
PAULA RUIZ BRAVO	10K	Clasificada Juegos Olímpicos - Tokio 2021
MARIA DE VALDÉS ÁLVAREZ	10K	Clasificada Campeonato Europa Absoluto - Budapest 2021

NIVEL INTERNACIONAL

GUILLEM PUJOL BELMONTE	5K	Clasificado Campeonato Europa Absoluto - Budapest 2021
ALEJANDRO PUEBLA MARTÍNEZ	10K	Clasificado Campeonato Europa Junior - Paris 2021
ALBA HERRERO LÁZARO	10K	Clasificada Campeonato Europa Junior - Paris 2021
ÁNGEL DE OÑA RAMÍREZ	10K	Clasificado Campeonato Europa Junior - Paris 2021

3. ANÁLISIS DETALLADO E.N.A. – SEPTIEMBRE 2021

NADADORES/AS

	Nivel OLÍMPICO	Nivel MUNDIAL	Nivel EUROPEO	Nivel JÓVENES	Nivel INTERNACIONAL	TOTAL
Femenino	4	4	2	2	1	13
Masculino	4	0	1	1	3	9
TOTAL	8	4	3	3	4	22

ENTRENADORES/AS – GRUPOS DE ENTRENAMIENTO (Temporada 2020/2021)

ENTRENADOR/A REPOSABLE	Nivel OLÍMPICO	Nivel MUNDIAL	Nivel EUROPEO	Nivel JÓVENES	Nivel INTERNACIONAL
Jordi Jou / Juan M. Rando CN Sant Andreu	Jessica VALL Joan L. PONS	África ZAMORANO	Lidón MUÑOZ		
Frederic Vergnoux R.F.E.N. - CAR Sant Cugat	Mireia BELMONTE Alberto MARTÍNEZ	Jimena PÉREZ			Alejandro PUEBLA
Dave Durden / Jose I. González Berkeley / Real Canoe N.C.	Hugo GONZÁLEZ				
Pedro Simon Gredos San Diego	Nicolas GARCÍA				
Xavi Casademont CETD Málaga	Paula RUIZ			Laura RODRÍGUEZ	Ángel DE OÑA
Jesús de la Fuente CN Liceo	Maria De VALDÉS				
Jose A. del Castillo CN Sabadell		Marina GARCIA Catalina CORRO			
Jose Rivera CN Santa Olaya			Cesar CASTRO		



Real Federación Española de Natación
Dirección Equipo Nacional – Natación y Aguas Abiertas



Luisa Dominguez / Fernando Zarzosa CGTD Pontevedra			Paula OTERO		
Jose A. del Castillo / Sergi López CN Sabadell / Virginia				Carles COLL	
Lourdes Becerra CTD FCN - Sant Cugat				Emma CARRASCO	
Joan Giralt CN Mataró					Guillem PUJOL
Fran Amat / Carmen Herrero CTD Petxina					Alba HERRERO

CLUBES – FEDERACIONES TERRITORIALES (Temporada 2020/2021)

CLUB	FEDERACIÓN	FEMENINOS	MASCULINOS
C.N. Sant Andreu	CATALUÑA	Jessica VALL África ZAMORANO Lidón MUÑOZ	Joan L. PONS
C.N. Sabadell		Marina GARCÍA Catalina CORRO	Carles COLL
C.N. Mataró			Guillem PUJOL
C.N. Inef Lleida		Emma CARRASCO	
C.D. Gredos San Diego	MADRID	Jimena PEREZ	Nicolás GARCÍA
Real Canoe N.C.			Hugo GONZÁLEZ
UCAM Fuensanta	REGIÓN DE MURCIA	Mireia BELMONTE	
C.N. Ancora Cartagena			Alberto MARTÍNEZ
C.N. Cartagonova			Alejandro PUEBLA
C.N. Inacua	ANDALUCÍA	Paula RUIZ	Ángel DE OÑA
C.N. Mijas		Laura RODRÍGUEZ	
C.N. Liceo	GALICIA	Maria de VALDÉS	
C.N. Arteixo		Paula OTERO	
C.N. Santa Olaya	ASTURIAS	Cesar CASTRO	
C.N. Tennis Elche	COMUNIDAD VALENCIANA	Alba HERRERO	



4. ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN – 1º CICLO

Las siguientes actividades tienen como objetivo complementar la preparación de los 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.

A continuación, se señalan las actividades ENA previstas hasta los campeonatos clasificatorios en cada disciplina, Open de España y Campeonato de España de Aguas Abiertas.

E.N.A.- NATACIÓN

ACTIVIDAD	FECHAS	SEDE
Concentración ENA-1	octubre 2021	Tenerife Top Training
Campeonato Europa Absoluto p25*	noviembre 2021	Kazán (RUS)
Campeonato Mundo Absoluto p25*	diciembre 2021	Abu Dhabi (UAE)
Concentración ENA-2	enero 2022	Lanzarote
Flanders Swimming Cup	enero 2022	Amberes (BEL)
Edinburgh International Swim Meet	marzo 2022	Edimburgo (GBR)

* De acuerdo con los criterios de selección publicados.

E.N.A.- AGUAS ABIERTAS

ACTIVIDAD	FECHAS	SEDE
LEN Cup 10K / Final Copa España 5K	septiembre 2021	Barcelona
Concentración ENA-1	octubre 2021	Tenerife Top Training
World Series – Leg 8*	diciembre 2021	Eilat (ISR)
World Series – Leg 9*	diciembre 2021	Abu Dhabi (UAE)
Concentración ENA-2	enero 2022	Lanzarote
LEN Cup – Leg 1	mar 2022	Eilat

* Solo Nivel Olímpico.

La Dirección del E.N. podrá incluir en algunas de las actividades de preparación previstas para el Equipo E.N.A. a nadadoras/es no incluidos en los listados anteriores, en base a los siguientes criterios:

- Nadadores/as integrantes del Programa ESP-2024 que se considere de interés para su preparación y con vistas a una futura incorporación al propio programa E.N.A.
- Nadadores/as que, por interés del Equipo Nacional, se considere beneficiosa su incorporación a las actividades del E.N.A.

Los deportistas incluidos en el programa mostrarán el máximo compromiso con todas las actividades propuestas por la Dirección del Equipo Nacional con el objetivo del seguimiento y preparación del E.N.A. (concentraciones, competiciones, etc.), así como con todas las competiciones nacionales de la disciplina durante la temporada en vigor. La falta del compromiso mencionado podrá conllevar la exclusión del programa.



5. CRITERIOS PARA LA COMPOSICIÓN DEL E.N.A.

Para la selección del E.N.A., se considerarán los resultados obtenidos en las competiciones de referencia señaladas en el Punto 1.

La distribución de los nadadores/as pertenecientes al Equipo Nacional Absoluto se realiza en CUATRO niveles para Natación y TRES para Aguas Abiertas.

E.N.A.- NATACIÓN

- ✓ Para confeccionar los diferentes niveles se han tomado como referencia las posiciones del **Ranking Mundial F.I.N.A en p50m a 1 de septiembre de 2021**.
- ✓ Marcas de referencia señaladas en el Punto 6.

NIVEL	CRITERIO	VENTAJAS
1	– Nadadores/as que consigan la marca correspondiente al puesto 8º (2 nadadores/as por país).	– Estudio necesidades individuales con incidencia en el rendimiento del deportista.
2	– Nadadores/as que consigan la marca correspondiente al puesto 16º (2 nadadores/as por país).	– Actividades “Mentorship” para entrenadores y deportistas.
3	<ul style="list-style-type: none"> – Nadadores/as que consigan la marca correspondiente al Top50 (pruebas olímpicas). – Nadadores/as que consigan la marca correspondiente al Top25 (pruebas NO olímpicas). – Nadadores/as que consigan la marca correspondiente Nivel 1, 2 y 3 fuera de las competiciones de referencia reflejadas en este documento (Punto 1), siempre que sean competiciones oficiales pertenecientes a calendarios nacionales o internaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> – Participación en competiciones internacionales con el objetivo de mejorar la experiencia internacional. – Acceso a concentraciones preparatorias durante la temporada con el objetivo de complementar el programa de entrenamiento y mejorar el rendimiento en momentos importantes de la temporada. – Acceso al Equipo de Apoyo del E.N.A. y de los Centros Nacionales (servicios médicos, nutrición, psicología, etc.)
JÓVENES Masc: 2002 y menores Fem: 2003 y menores	– Nadadores/as que consigan la marca correspondiente al Nivel Jóvenes.	– Póliza integral de salud ASISA.



E.N.A.- AGUAS ABIERTAS

- ✓ Para confeccionar los diferentes niveles se tomarán como referencia las **posiciones obtenidas en las competiciones objetivo de la temporada 2021/22.**

NIVEL	CRITERIO	VENTAJAS
1	<ul style="list-style-type: none"> Nadadores/as que consigan clasificar dentro de los 8 primeros puestos en los Campeonatos de Europa, Campeonatos del Mundo y JJOO. 	<ul style="list-style-type: none"> Estudio necesidades individuales con incidencia en el rendimiento del deportista. Actividades “Mentorship” para entrenadores y deportistas.
2	<ul style="list-style-type: none"> Nadadores/as que consigan clasificar dentro de los 16 primeros puestos en los Campeonatos de Europa, Campeonatos del Mundo y JJOO (solo 10K, prueba olímpica). Nadadores/as que consigan clasificar dentro de los 16 primeros puestos en Selectivo 10K para las competiciones internacionales de referencia (2 nadadores/as por país). 1º Clasificado/a español en el Campeonato de España de Aguas Abiertas Absoluto (10K). 	<ul style="list-style-type: none"> Participación en competiciones internacionales con el objetivo de mejorar la experiencia internacional. Acceso a concentraciones preparatorias durante la temporada con el objetivo de complementar el programa de entrenamiento y mejorar el rendimiento en momentos importantes de la temporada.
JÓVENES Masc: 2002 y menores Femn: 2003 y menores	<ul style="list-style-type: none"> Nadadores/as que consigan clasificar dentro de los 25 primeros puestos en los Campeonatos de Europa, Campeonatos del Mundo y JJOO. Nadadores/as que consigan clasificar dentro de los 25 primeros puestos en el Selectivo 10K (2 nadadores/as por país). Nadadores/as que consigan clasificar dentro de los 10 primeros puestos en los Campeonatos de Europa Junior y Campeonatos del Mundo Junior (10K – Jun2). 	<ul style="list-style-type: none"> Acceso al Equipo de Apoyo del E.N.A. y de los Centros Nacionales (servicios médicos, nutrición, psicología, etc.) Póliza integral de salud ASISA.



Real Federación Española de Natación
Dirección Equipo Nacional – Natación y Aguas Abiertas



6. MARCAS DE REFERENCIA – E.N.A. NATACIÓN

JOVENES	NIVEL 3	NIVEL 2	NIVEL 1	Pruebas	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	JOVENES
00:25,37	00:24,96	00:24,54	00:24,20	50 Libre	00:21,60	00:21,82	00:22,08	00:22,50
00:55,27	00:54,31	00:53,51	00:52,90	100 Libre	00:47,71	00:48,07	00:48,54	00:49,52
02:00,08	01:58,15	01:57,26	01:55,74	200 Libre	01:44,79	01:45,77	01:46,75	01:48,40
04:11,75	04:09,78	04:06,26	04:04,07	400 Libre	03:44,35	03:46,17	03:48,88	03:50,95
08:38,14	08:34,32	08:26,61	08:19,10	800 Libre	07:45,73	07:49,94	07:55,81	07:59,99
16:30,15	16:21,93	16:09,00	15:52,12	1500 Libre	14:51,88	14:57,72	15:13,58	15:19,25
00:28,67	00:28,10	00:28,01	00:27,78	50 Espalda	00:24,80	00:24,96	00:25,05	00:25,56
01:01,25	01:00,46	00:59,62	00:59,01	100 Espalda	00:52,77	00:53,43	00:54,03	00:54,81
02:13,33	02:11,69	02:09,72	02:07,87	200 Espalda	01:56,15	01:56,66	01:58,41	01:59,90
00:31,59	00:30,81	00:30,72	00:30,23	50 Braza	00:26,92	00:27,11	00:27,23	00:27,92
01:08,59	01:07,34	01:06,47	01:05,99	100 Braza	00:58,72	00:59,31	01:00,11	01:01,21
02:28,55	02:26,42	02:23,40	02:22,05	200 Braza	02:07,66	02:09,20	02:11,12	02:13,44
00:26,77	00:26,11	00:25,84	00:25,65	50 Mariposa	00:23,17	00:23,35	00:23,41	00:24,00
00:59,50	00:58,54	00:57,54	00:56,43	100 Mariposa	00:50,92	00:51,40	00:51,94	00:52,97
02:12,05	02:09,99	02:08,89	02:07,24	200 Mariposa	01:54,92	01:55,29	01:56,89	01:58,42
02:14,45	02:12,89	02:10,72	02:09,57	200 Estilos I.	01:56,97	01:57,64	01:59,52	02:00,96
04:45,61	04:43,40	04:39,35	04:37,03	400 Estilos I.	04:09,91	04:12,67	04:17,44	04:18,88

Madrid, octubre de 2021
Dirección Equipo Nacional – Natación y Aguas Abiertas

EQUIPO NACIONAL ABSOLUTO – NATACIÓN y AGUAS ABIERTAS