



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

E.N.A. - EQUIPO NACIONAL ABSOLUTO

NATACIÓN - TEMPORADA 2020-2021 – 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 (E.N.A.) para la temporada 2020-2021.

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.

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. 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.

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 deportistas y ayudar a sus entrenadores/as y clubes de cara a la competición internacional de referencia de la temporada.

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.

2. MODIFICACIÓN DEL PROGRAMA DEBIDO A LA PANDEMIA COVID-19

La situación global debida a la pandemia por el COVID-19 ha provocado, dentro del ámbito deportivo y por motivos obvios, la suspensión de muchas de las actividades y competiciones previstas durante la temporada 2019-2020.

Dentro del programa E.N.A., y ante la situación derivada de la pandemia, el primer objetivo fue dar continuidad a las actividades de los Equipos Nacionales durante los meses de verano. Ello permitió asegurar la continuidad de los programas de entrenamiento y la posibilidad de finalizar la temporada con una competición de referencia.

De cara a la temporada 2020-2021 la situación descrita provoca la necesaria reformulación del programa E.N.A., tanto en sus criterios de inclusión como en el listado de deportistas o la previsión de actividades.

La inclusión de deportistas en las actividades del E.N.A. para la primera parte de la temporada 2020-2021 se ha realizado bajo criterio de la Dirección del Equipo Nacional, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- 1) Composición del E.N.A. de la temporada 2019-2020 (1º Ciclo).
- 2) Resultados de las competiciones celebradas durante la temporada 2019-2020.
- 3) Proyección de los deportistas para las competiciones de referencia de la temporada 2020-2021.
- 4) Compromiso demostrado con las actividades del Equipo Nacional durante la temporada previa.

Cabe destacar que la situación actual excepcional conlleva la celebración de dos citas olímpicas durante el ciclo 2021-2024, lo cual requiere una estrategia que permita conseguir el mejor rendimiento posible en Tokyo 2021, sin perder de vista la preparación del E.N.A. a medio-largo plazo.



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

3. COMPOSICIÓN DEL E.N.A. – OCTUBRE 2020

Se relacionan a continuación los nadadores/as que formarán parte del Equipo Nacional Absoluto en el 1º ciclo de la temporada 2020-2021.

EQUIPO FEMENINO

Nadadora	Entrenador/a	Club	Fed. Territorial	Responsable Club
Jessica Vall (88)	Jordi Jou	C.N. Sant Andreu	Cataluña	Jordi Jou
Mireia Belmonte (90)	Fred Vergnoux	UCAM Fuensanta	Región Murcia	Rubén Gambín
Marina García (94)	Jose A. del Castillo	C.N. Sabadell	Cataluña	Álex López
Lidón Muñoz (95)	Jordi Jou	C.N. Sant Andreu	Cataluña	Jordi Jou
Catalina Corró (95)	Jose A. del Castillo	C.N. Sabadell	Cataluña	Álex López
Paloma de Bordons (96)	Jose A. García	CN Bahía De Cádiz	Andalucía	Jose A. García
Jimena Pérez (97)	Fred Vergnoux	Gredos San Diego	Madrid	David Ramiro
África Zamorano (98)	Jordi Jou	C.N. Sant Andreu	Cataluña	Jordi Jou
María de Valdés (98)	Jesús de la Fuente	C.N. Liceo	Galicia	Jesús de la Fuente
Alba Vázquez (02)	Xavi Casademont	C.N. Colombino	Andalucía	Alberto Martínez
Paula Juste (03)	Fred Vergnoux	C.N. Lleida	Cataluña	José Rojano

EQUIPO MASCULINO

Nadador	Entrenador/a	Club	Fed. Territorial	Responsable Club
Moritz Berg (93)	Jose I. González	Real Canoe N.C.	Madrid	Jose I. González
Bruno Ortiz (93)	Jose I. González	Real Canoe N.C.	Madrid	Jose I. González
Juan Segura (94)	Juan Camus	C.D. Sek	Madrid	Juan Camus
Joan Ballester (95)	Raul Navalón	C.E. Mediterrani	Cataluña	Raul Navalón
Joan Lluís Pons (96)	Jordi Jou	C.N. Sant Andreu	Cataluña	Jordi Jou
Raul Santiago (97)	Jordi Jou	C.N. Sant Andreu	Cataluña	Jordi Jou
Albert Escrits (98)	Jordi Jou	C.N. Sant Andreu	Cataluña	Jordi Jou
Alex Castejón (98)	Jose A. del Castillo	C.N. Sabadell	Cataluña	Álex López
Francisco J. Chacón (99)	Kiko Porcar	C.N. Alcalá	Andalucía	Kiko Porcar
Manu Martos (00)	Katie Robinson Jose Romacho	H2O El Ejido	Andalucía	José Romacho
Hugo González (99)	Dave Durden Jose I. González	Real Canoe N.C.	Madrid	Jose I. González
Miguel Durán (95)	Eugeni López	C.N. Terrassa	Cataluña	Eugeni López
Cesar Castro (99)	Jose Rivera	C.N. Santa Olaya	Asturias	Jose Rivera

- **IMPORTANTE:** para mantener el apoyo R.F.E.N. en relación a las actividades preparatorias E.N.A. programadas durante el primer ciclo de la temporada (octubre a marzo), será necesario participar en la primera competición de referencia señalada en el Punto 4. (Open de Holanda) y nadar por debajo del 2% de la marca mínima FINA A (Tokyo 2021).



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

4. CRITERIOS PARA LA COMPOSICIÓN DEL E.N.A. – 2º CICLO

Para la selección del E.N.A. en el 2º ciclo de la temporada 2020-21 se considerarán las marcas obtenidas en las siguientes competiciones de referencia:

- **Campeonato Nacional Open de Holanda**
Rotterdam (HOL), del 3 al 6 de diciembre de 2020
- **Campeonato de España Absoluto Open de Primavera y Campeonato de España Junior**
Sabadell, 24 al 28 de marzo de 2021

La distribución de los nadadores/as pertenecientes al Equipo Nacional Absoluto se realiza en CINCO niveles, atendiendo a los resultados obtenidos según los siguientes criterios:

NIVEL 1 OLÍMPICO	– Nadadores/as que consiguen marca de nivel olímpico, en las competiciones de referencia del ciclo.
NIVEL 2 MUNDIAL	– Nadadores/as que consiguen marca de nivel mundial, en las competiciones referencia del ciclo.
NIVEL 3 EUROPEO	– Nadadores/as que consiguen marca de nivel europeo, en las competiciones de referencia del ciclo.
NIVEL 4 JÓVENES	– Nadadores/as que han conseguido cualquiera de las marcas de nivel jóvenes pertenecientes a las edades: Masculino: 2001 y menores / Femenino: 2002 y menores.
NIVEL 5 INTERNACIONAL	– Nadadores/as que han conseguido cualquiera de las marcas de los niveles 1-2-3-4, no en las competiciones de referencia reflejadas en este documento, sino en otras competiciones pertenecientes al calendario estatal R.F.E.N. o calendario internacional L.E.N. o F.I.N.A. – Nadadores/as integrantes de equipos de relevos clasificados para las competiciones de referencia de la temporada.

El Área Técnica R.F.E.N. podrá incluir nadadores/as que no cumplan estrictamente estos criterios o excluir a aquellos que no cumplan con el compromiso adquirido.

► BENEFICIOS DEL PROGRAMA:

✓ NIVEL 1- 2: OLÍMPICO Y MUNDIAL

- Participación en competiciones internacionales (FINA World Cup, Mare Nostrum, etc.) 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.
- Seguimiento y asesoramiento en aspectos fisiológicos y nutricionales.
- Cobertura en todas aquellas necesidades de apoyo a la preparación (nutrición, psicología, etc.), siempre que se trate de deportistas que no reciban ayuda directa para su preparación (ADO o PODIUM).
- Póliza integral de salud ASISA.

✓ NIVELES 3-4-5: EUROPEO, JOVENES E 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.
- Se valorará la participación en competiciones internacionales en función del calendario y presupuesto CSD de la temporada en curso.
- Seguimiento y asesoramiento en aspectos fisiológicos y nutricionales.

La Dirección del Equipo Nacional podrá incluir nadadores/as que no cumplan estrictamente estos criterios o excluir a aquellos que no cumplan con el compromiso adquirido.



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

5. MARCAS DE REFERENCIA 2020 - 2021

Para confeccionar la siguiente tabla se ha tomado como referencia los siguientes puestos del **Ranking Mundial F.I.N.A 2019 en p50m a 1 de septiembre de 2019**.

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 % del Programa ESP2024	
Pruebas NO Olímpicas					Ranking	25		

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

Nivel Jóvenes	Nivel Europeo	Nivel Mundial	Nivel Olímpico	Pruebas	Nivel Olímpico	Nivel Mundial	Nivel Europeo	Nivel Jóvenes
00:22,53	00:22,18	00:21,97	00:21,87	50 Libre	00:24,67	00:24,85	00:25,11	00:25,41
00:49,55	00:48,76	00:48,52	00:48,11	100 Libre	00:53,40	00:54,01	00:54,52	00:55,00
01:48,31	01:47,39	01:46,93	01:46,19	200 Libre	01:56,85	01:57,51	01:58,23	01:59,19
03:50,78	03:49,93	03:47,95	03:47,06	400 Libre	04:06,60	04:08,37	04:09,37	04:10,46
07:57,50	07:56,65	07:50,65	07:48,93	800 Libre	08:26,13	08:32,40	08:36,25	08:36,28
15:13,26	15:12,41	14:59,86	14:56,10	1500 Libre	16:09,80	16:16,26	16:24,47	16:26,88
	00:25,25	00:25,00		50 Espalda		00:27,95	00:28,23	
00:54,47	00:54,34	00:53,81	00:53,40	100 Espalda	00:59,57	01:00,13	01:00,46	01:00,76
01:59,30	01:58,53	01:57,61	01:56,96	200 Espalda	02:08,58	02:10,27	02:10,92	02:11,15
	00:27,54	00:27,27		50 Braza		00:30,97	00:31,28	
01:01,02	01:00,18	00:59,41	00:59,24	100 Braza	01:06,91	01:07,06	01:07,59	01:08,92
02:12,27	02:10,97	02:09,94	02:08,42	200 Braza	02:23,88	02:24,95	02:25,96	02:28,20
	00:23,61	00:23,38		50 Mariposa		00:26,05	00:26,31	
00:53,01	00:52,15	00:51,85	00:51,47	100 Mariposa	00:57,63	00:57,88	00:58,73	00:59,36
01:58,18	01:57,04	01:56,48	01:55,86	200 Mariposa	02:07,76	02:09,58	02:10,05	02:10,32
02:00,64	01:59,86	01:59,14	01:58,27	200 Estilos I.	02:10,72	02:11,92	02:13,43	02:14,05
04:18,06	04:17,56	04:15,37	04:13,46	400 Estilos I.	04:38,32	04:41,04	04:42,32	04:43,12



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

6. ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN

Las actividades de preparación 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.

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

- 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, etc.

Los nadadores/as E.N.A. podrán unirse a cualquiera de los programas de alto nivel apoyados por R.F.E.N., con el objetivo de mejorar su preparación de cara a los objetivos de la temporada:

- CAR Sant Cugat
- NEAN Sant Andreu
- NEAN Sabadell
- Programa Aguas Abiertas

Los entrenadores/as E.N.A., de acuerdo con la Dirección del Equipo Nacional, elegirán el programa de entrenamiento que mejor se ajuste a las necesidades y objetivos de sus deportistas.

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 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.

Madrid, octubre de 2020
Dirección Equipo Nacional – Natación y Aguas Abiertas