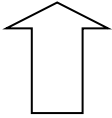


EQUIPO NACIONAL ESP-2024 NATACIÓN Y AGUAS ABIERTAS

Primer Ciclo Temporada 2021-2022 (Año IV)

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-2024 con los siguientes objetivos:
 1. Detectar nadadores/as españoles con proyección para su futuro tránsito a los Equipos Nacionales en competiciones de índole internacional.
 2. 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.
 3. 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.
 4. Estimular la formación de los técnicos mediante la puesta en marcha de planes de trabajo comunes y la facilitación de información técnica.
 5. Fortalecer la cultura y valores del Equipo Nacional entre los nadadores/as jóvenes con proyección de nuestro país.
- El Programa ESP-2024 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).
- 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. En realidad, los futuros nadadores/as olímpicos españoles probablemente ya están compitiendo en nuestras piscinas, con edades comprendidas entre los 14 y 18 años y con un nivel deportivo superior a la media. Por tanto, parece del todo lógico poner en marcha programas que los identifiquen y complementen su formación.

Equipo Nacional Absoluto – E.N.A. (Natación y Aguas Abiertas)		
		
ESP-2024	Año 3	18 años chicos y 17 años chicas
	Año 2	17 años chicos y 16 años chicas
	Año 1	16 años chicos y 15 años chicas

- Los nadadores y entrenadores responsables que se incluyen en el programa ESP-2024 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. Previsión de actividades Primer Ciclo Temporada 2021-2022

- Para cumplir con los objetivos propuestos, el programa ESP-2024 establece una serie de actividades de formación para deportistas y técnicos. Dichas actividades deben de 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.
- Las actividades previstas durante el primer ciclo de la temporada 2021-2022 para aquellos nadadores/as que hayan cumplido con los criterios para su inclusión en el programa son:

Natación y Aguas Abiertas	Conc. Preparación General. CAR S. Cugat.	29 octubre – 6 noviembre 2021.
	Open de Cataluña Junior e Infantil.	9 al 12 de diciembre 2021.
	Conc. Preparación CAR Sierra Nevada.	2 al 10 de enero 2022.
	Competición de preparación. Amberes.	Enero-febrero 2022.
	Conc. Preparación CAR Sierra Nevada.	Febrero-marzo. 2022.

- 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-2024, siempre y cuando ello pueda suponer un beneficio en la preparación y formación de los nadadores/as convocados.

3. Integrantes Programa ESP-2024 Primer Ciclo Temporada 2021/2022

- Con arreglo a los resultados conseguidos en las competiciones clasificatorias durante el segundo ciclo de la temporada 2020-2021 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-2024 para el primer ciclo de la temporada 2021-2022.
- El listado de componentes del programa ESP-2024 se actualizará en abril de 2022, una vez finalizadas las competiciones de clasificación del ciclo 1 y con arreglo a las marcas de referencia que figuran en el punto 5.



Real Federación Española de Natación
Área Técnica Natación y Aguas Abiertas



Consejo
Superior
de Deportes

Nadadores/as

- 14 deportistas han logrado clasificarse para el Programa ESP-2024: 7 en categoría femenina y 7 en categoría masculina:

Categoría masculina - Natación				
19 años	Alejandro Puebla (02)	1500m libre	15:13,58	-0,06%
		100m espalda	00:54,97	-0,07%
	Nicolás García (02)	200m espalda	01:56,35	-3,56%
		50m libre	00:22,47	-1,25%
	Carles Coll (01)	200m braza	02:12,18	-1,07%
		200m estilos	02:01,05	-0,65%
18 años	Luis Domínguez Calonge (03)	100m libre	00:49,69	-1,73%
		200m libre	01:49,03	-1,34%
17 años	Carlos Garach Benito (04)	1500m libre	15:15,66	-1.84%
		400m libre	03:52,77	-1.51%
		800m libre	08:04,60	-0.70%
	Nacho Campos Beas (04)	100m libre	04:48,00	-0.26%
16 años	Ian Florencio Fernández (05)	200m libre	01:52,58	-0,61%
Categoría masculina – Aguas Abiertas				
19 años	Alejandro Puebla Martínez (02)		TOP-10 Eurojunior Paris	
17 años	Carlos Garach Benito (04)		TOP-10 Eurojunior Paris	
Categoría femenina- Natación				
17 años	Laura Rodríguez Sánchez (04)	200m braza	02:27,54	-2.46%
		100m braza	01:09,53	-1,11%
		50m libre	00:25,61	-1,21%
	Carmen Weiler Sastre (04)	100m espalda	01:01,37	-1,00%
		100m libre	00:55,72	-0,70%
	Angela Martínez Guillén (04)	1500m libre	16:32,90	-0,63%
	Paula Otero Fernández (04)	400m libre	04:12,70	-0,54%
		800m libre	08:35,48	-1,16%
1500m libre		16:19,46	-2,01%	
16 años	Emma Carrasco Cadens (05)	200m braza	02:27,81	-3,30%
		200m estilos	02:14,66	-2,02%
		400m estilos	04:46,23	-1,18%
	Sara Micó González (05)	1500m libre	16:42,55	-0,66%
15 años	María Ramos Najji (06)	100m braza	01:11,15	-0,79%
Categoría Femenina – Aguas Abiertas				
17 años	Angela Martínez Guillén (04)		TOP-10 Eurojunior Paris	
	Paula Otero Fernández (04)		TOP-10 Eurojunior Paris	

- Se incluyen en la tabla de natación a los deportistas Emma Carrasco, Paula Otero (04), Laura Rodríguez (04), Nicolás García (02), Carles Coll y Alejandro Puebla pertenecientes al Equipo Nacional Absoluto (ENA).



Real Federación Española de Natación
Área Técnica Natación y Aguas Abiertas



Consejo
Superior
de Deportes

Entrenadores

- 12 son los entrenadores responsables de los/as integrantes en el programa.

Entrenador/a responsable	Grupo entrenamiento	Federación	Nadador/a
Xavier Casademont	Centro Tecnificación	Fed. Andaluza de Natación	Laura Rodríguez
			Carlos Garach
Tatiana Jiménez	C. N. Elche	Fed. Natación Comunitat Valenciana	Ángela Martínez
Lourdes Becerra	Centro Tecnificación	Fed. Catalana Natación	Emma Carrasco
Marc Tribulietx	Centro Tecnificación	Fed. Catalana Natación	Ian Florencio
Luisa Domínguez	Centro de Tecnificación	Fed. Galega de Natación	Paula Otero
Fernando Aláez/Sergi López	El Olivar	Fed. Aragonesa de Natación	Luis Domínguez
Ivan Bunakov	Nexus International School	Singapur	Carmen Weiler
Asís Galán	Gredos San Diego	Fed. Madrileña Natación	María Ramos
Pedro Simón	Gredos San Diego	Fed. Madrileña Natación	Nicolás García
Fran Amat	Tenis Elche	Fed. Natación Comunitat Valenciana	Sara Micó
Raúl Bernal	C.D. Nados Castellón	Fed. Natación Comunitat Valenciana	Nacho Campos
Fred Vergnoux	CAR Santa Cugat	Fed. Canaria de Natación	Alejandro Puebla
José A. del Castillo/Sergi López	C. N. Sabadell/Virginia	Fed. Catalana Natación	Carles Coll

Clubes

- 13 clubes aportan nadadores/as al programa

Club	Responsable Técnico	Nadador/a
INEFC Lleida	Marc Cleries	Emma Carrasco
C.N. Mijas	Ximena Varón	Laura Rodríguez
C.N. Arteixo	Luchi Leiro	Paula Otero
C. N. Delfín	Rubén Zahinos	Carmen Weiler
C.N. Churriana	Alejandro Mateos	Carlos Garach
El Olivar	Fernando Aláez	Luis Domínguez
Gredos San Diego	David Ramiro	María Ramos
		Nicolás García
Tenis Elche	Fran Amat	Sara Micó
C.N. Esplugues	Alberto Gallardo	Ian Florencio
C. N. Elche	Tatiana Jiménez	Ángela Martínez
C.D. Nados Castellón	Raúl Bernal	Nacho Campos
C.N. Cartagonova Cartagena	Fco. Javier Aledo	Alejandro Puebla
C.N. Sabadell	José A. del Castillo	Carles Coll



4. Criterios de inclusión 2021-2022

Serán incluidos en el Programa ESP-2024 para el segundo ciclo de la temporada 2021-2022 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 deberán de ser acreditadas en las competiciones indicadas más abajo en este punto 5.
- En la especialidad de Aguas Abiertas, será necesario acreditar marca en una de las tres distancias (400m, 800m o 1500m), además de la marca de 3000/5000m.
- Los deportistas correspondientes a la categoría infantil de Aguas Abiertas (nacidos/as en 2007-2008) podrán ser seleccionados para las actuaciones del Programa ESP-2024, 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.
- Competiciones nacionales:

NATACIÓN Y AGUAS ABIERTAS	- Campeonato de España de Larga Distancia (3000/5000m)
	- Campeonato de España Infantil – Invierno
	- Campeonato de España “Open” Absoluto y Junior



Real Federación Española de Natación
Área Técnica Natación y Aguas Abiertas



Consejo
Superior
de Deportes

5. Marcas de Referencia Programa ESP-2024 Temporada 2021/2022

• NATACIÓN

CATEGORÍA FEMENINA			PRUEBAS	CATEGORÍA MASCULINA		
15 AÑOS (2007 y menores)	16 AÑOS (2006)	17 AÑOS (2005)		18 AÑOS (2004)	17 AÑOS (2005)	16 AÑOS (2006 y menores)
00:26,30	00:26,04	00:25,78	50 Libre	00:22,93	00:23,16	00:23,50
00:57,35	00:56,79	00:56,22	100 Libre	00:50,51	00:51,01	00:51,78
02:04,46	02:03,23	02:02,01	200 Libre	01:50,05	01:51,15	01:52,82
04:18,82	04:16,26	04:13,72	400 Libre	03:53,02	03:55,35	03:57,71
08:52,45	08:47,18	08:41,96	800 Libre	08:04,18	08:09,02	08:13,91
16:58,43	16:48,35	16:38,36	1500 Libre	15:24,92	15:34,17	15:43,51
01:03,28	01:02,66	01:02,03	100 Espalda	00:55,59	00:56,15	00:56,99
02:17,69	02:16,32	02:14,97	200 Espalda	02:01,38	02:02,60	02:04,44
01:11,24	01:10,54	01:09,84	100 Braza	01:02,32	01:02,94	01:03,88
02:33,70	02:32,18	02:30,67	200 Braza	02:15,75	02:17,11	02:19,16
01:01,67	01:01,06	01:00,46	100 Mariposa	00:54,01	00:54,55	00:55,36
02:16,81	02:15,45	02:14,11	200 Mariposa	01:59,96	02:01,16	02:02,98
02:18,75	02:17,37	02:16,01	200 Estilos I.	02:02,40	02:03,63	02:05,48
04:53,60	04:50,69	04:47,81	400 Estilos I.	04:20,33	04:22,93	04:25,56

• AGUAS ABIERTAS (* Actualizadas dic-21)

CATEGORÍA FEMENINA			PRUEBAS	CATEGORÍA MASCULINA		
15 AÑOS (2007 y menores)	16 AÑOS (2006)	17 AÑOS (2005)		17 AÑOS (2005)	16 AÑOS (2006)	15 AÑOS (2007 y menores)
04:31,10	04:27,75	04:24,45	400 Libre	04:02,32	04:05,96	04:10,26
09:18,22	09:11,33	09:04,52	800 Libre	08:23,75	08:31,31	08:40,26
17:45,74	17:32,59	17:19,59	1500 Libre	16:07,23	16:21,74	16:38,92
36:10,00			3000 Libre			34:15,00
	1:01:00,00	1:00:40,00	5000 Libre	57:30,00	58:10,00	

Madrid, diciembre de 2021
Responsable Equipos Jóvenes de Natación y Aguas Abiertas