




## EQUIPO NACIONAL ESP-2024 NATACIÓN Y AGUAS ABIERTAS

### Segundo Ciclo Temporada 2020-2021 (Año III)

#### 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 de edad, 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 (Natación y Aguas Abiertas)		
		
ESP-2024	Año 4	19 años chicos y 18 años chicas
	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/as y entrenadores/as 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 (competiciones, concentraciones, etc.), así como del apoyo de los distintos profesionales (biomecánicos, médicos, fisioterapeutas, psicólogos, etc.), que habitualmente trabajan con los Equipos de la RFEN.



## 2. Previsión de actividades Segundo Ciclo Temporada 2020-2021

- 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 segundo ciclo de la temporada 2020-21 para aquellos nadadores/as que hayan cumplido con los criterios para su inclusión en el programa son:

Natación	Concentración Preparación General Altura	12-26 Mayo 2021
	Competición Preparatoria (por confirmar)	Junio 2021
Aguas Abiertas	Concentración Preparación General Altura	12-26 Mayo 2021
	Concentración Contenidos Aguas Abiertas	2-4 Junio 2021
	Competición Aguas Abiertas (por confirmar)	5 Junio 2021

- 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 Segundo Ciclo Temporada 2020/21

- Con arreglo a los resultados conseguidos en las competiciones clasificatorias durante el primer ciclo de la temporada 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 segundo ciclo de la temporada 2020-2021.
- El listado de componentes del programa ESP-2024 se actualizará en Septiembre de 2021, una vez finalizadas las competiciones de clasificación del ciclo 2 y con arreglo a las marcas de referencia que figuran en el punto 5.

### Nadadores/as

- **15 deportistas** han logrado la marca de referencia del Programa ESP-2024: 8 en categoría femenina y 7 en categoría masculina:

Categoría masculina - Natación			
19 años	Mario Molla Yanes (02)	100m libre	49,62 <b>-0,87%</b>
		100m mariposa	53,30 <b>-0,45%</b>
		200m libre	1:48,92 <b>-0,44%</b>
		50m libre	22,69 <b>-0,26%</b>
18 años	Luis Domínguez Calonge (03)	100m libre	50,00 <b>-1,10%</b>
	Pedro Sánchez Castillo (03)	200m espalda	2:01,57 <b>-0,10%</b>
Categoría masculina – Aguas Abiertas			



19 años	Alejandro Puebla Martínez (02)	5000m libre	52:46,52	<b>-6,74%</b>
		1500m libre	15:21,29	-3,12%
18 años	Iván González Calderón (03)	5000m libre	56:27,57	-0,66%
		1500m libre	15:41,75	<b>-1,94%</b>
17 años	Pablo Cabana del Amo (04)	5000m libre	55:54,90	<b>-2,83%</b>
		1500m libre	16:07,25	-0,28%
16 años	Mario Arias Diez (05)	5000m libre	56:58,55	<b>-2,09%</b>
		400m libre	04:06,33	-1,08%

#### Categoría femenina- Natación

	Angela Martínez Guillén (04)	1500m libre	16:28,25	<b>-1,11%</b>
		800m libre	8:41,33	-0,03%
17 años	Laura Rodríguez Sánchez (04)	100m braza	1:09,74	<b>-0,81%</b>
		200m braza	2:30,70	-0,32%
	Paula Otero Fernández (04)	800m libre	8:40,38	<b>-0,21%</b>
		400m libre	4:13,67	-0,16%
16 años	Emma Carrasco Cadens (05)	400m estilos	4:48,75	<b>-0,30%</b>
15 años	Aina Fernández González (06)	200m braza	2:33,99	<b>-0,14%</b>
	Sara Martínez Martínez (06)	200m braza	2:34,00	-0,14%

#### Categoría Femenina – Aguas Abiertas

19 años	Alba Herrero Lázaro (02)	5000m libre	58:46,21	<b>-1,53%</b>
		400m libre	4:18,17	-0,71%
18 años	Candela Sánchez Lora (03)	5000m libre	59:10,21	<b>-1,68%</b>
		1500m libre	16:55,91	-1,09%
17 años	Angela Martínez Guillén (04)	5000m libre	59:21,73	-2,20%
		1500m libre	16:28,25	<b>-4,73%</b>
	Paula Otero Fernández (04)	5000m libre	58:20,88	-3,97%
		800m libre	8:40,38	<b>-4,35%</b>

- No se incluyen en la tabla los deportistas Nicolás García (02) y Carmen Weiler (04) pertenecientes al Equipo Nacional Absoluto (ENA).
- Para los deportistas incluidos en la especialidad de aguas abiertas se especifica la marca de mayor nivel en piscina además del resultado de larga distancia.



## Entrenadores/as

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

Entrenador/a responsable	Grupo entrenamiento	Federación	Nadador/a
Luisa Domínguez	Centro de Tecnificación	Fed. Galega de Natación	Paula Otero Pablo Cabana
Fran Amat	Tenis Elche	Fed. Natació Comunitat Valenciana	Pedro Sánchez Alba Herrero
Lourdes Becerra	Centro Tecnificación	Fed. Catalana Natació	Mario Molla Emma Carrasco
Fred Vergnoux	CAR Sant Cugat	R.F.E.N.	Alejandro Puebla
Tatiana Jiménez	C.N. Elche	Fed. Natació Comunitat Valenciana	Ángela Martínez
Félix Silva	Torrelago Wellness	Fed. Natación Castilla y León	Mario Arias
Pedro Simón	Gredos San Diego	Fed. Madrileña Natación	Candela Sánchez
Fernando Aláez	El Olivar	Fed. Aragonesa de Natación	Luis Domínguez
Xavier Casademont	Centro Tecnificación	Fed. Andaluza de Natación	Laura Rodríguez
Serafin Calvo	Centro de Tecnificación	Fed. Madrileña de Natación	Iván González
Jordi Toca	C.N. Banyoles	Fed. Catalana Natació	Aina Fernández
Félix Marcé	Centro Cheste	Fed. Natació Comunitat Valenciana	Sara Martínez

## Clubes

- 13 clubes aportan nadadores/as al programa

Club	Responsable Técnico	Nadador/a
Tenis Elche	Fran Amat	Pedro Sánchez Alba Herrero Sara Martínez
C.N. Cartagonova Cartagena	Fco. Javier Aledo	Alejandro Puebla
C.N. Arteixo	Luchi Leiro	Paula Otero
C.N. Elche	Tatiana Jiménez	Ángela Martínez
C.N. Pontearreas	Andrés Carreras	Pablo Cabana
C.D. Torrelago Wellness	Félix Silva	Mario Arias
Gredos San Diego	David Ramiro	Candela Sánchez
El Olivar	Fernando Aláez	Luis Domínguez
C.D. El Valle	Eva Cofrade	Iván González
C.N. Terrassa	Eugeni López	Mario Molla
C.N. Mijas	Ximena Varón	Laura Rodríguez
INEFC Lleida	Marc Cleries	Emma Carrasco
C.N. Banyoles	Jordi Toca	Aina Fernández



Real Federación Española de Natación  
Área Técnica Natación y Aguas Abiertas



#### 4. Criterios de inclusión 2021-2022

---

- **NATACIÓN**

Serán incluidos en el Programa ESP-2024 para el primer ciclo de la temporada 2021-22 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:

- Accederán al programa un máximo de 3 nadadores/as por prueba y edad.
- Las marcas deberán de ser acreditadas en alguna de las siguientes competiciones:

- 
- Campeonato de España Infantil – Verano
  - Campeonato de España Absoluto y Junior – Verano
  - Mediterranean Cup 2021
  - Campeonato de Europa Junior 2021
  - Campeonato del Mundo Junior 2021
- 

- **AGUAS ABIERTAS**

Serán incluidos en el Programa ESP-2024 para el primer ciclo de la temporada 2021-22 aquellos nadadores/as que muestren un alto rendimiento competitivo en los siguientes campeonatos:

- 
- Campeonato de España de Aguas Abiertas
  - Campeonato de Europa Junior e Infantil de Aguas Abiertas 2021
  - Campeonato del Mundo Junior e Infantil de Aguas Abiertas 2021
- 

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.



## 5. Marcas de Referencia Programa ESP-2024 Temporada 2020/2021

### • NATACIÓN

MASCULINO					FEMENINO			
16 años (2005 y menores)	17 Años (2004)	18 Años (2003)	19 Años (2002)	PRUEBA	18 Años (2003)	17 Años (2004)	16 Años (2005)	15 Años (2006 y menores)
00:23,56	00:23,21	00:22,98	00:22,75	<b>50 LIBRES</b>	00:25,66	00:25,92	00:26,18	00:26,44
00:51,82	00:51,05	00:50,55	00:50,05	<b>100 LIBRES</b>	00:55,55	00:56,11	00:56,67	00:57,24
01:53,27	01:51,60	01:50,49	01:49,40	<b>200 LIBRES</b>	02:00,38	02:01,58	02:02,80	02:04,03
03:58,64	03:56,28	03:53,94	03:51,62	<b>400 LIBRES</b>	04:11,56	04:14,07	04:16,61	04:19,18
08:12,85	08:07,97	08:03,14	07:58,36	<b>800 LIBRES</b>	08:36,30	08:41,47	08:46,68	08:51,95
15:41,81	15:32,49	15:23,25	15:14,11	<b>1500 LIBRES</b>	16:29,29	16:39,19	16:49,18	16:59,27
01:03,81	01:02,87	01:02,24	01:01,63	<b>100 BRAZA</b>	01:09,61	01:10,30	01:11,01	01:11,72
02:18,32	02:16,28	02:14,93	02:13,60	<b>200 BRAZA</b>	02:29,68	02:31,18	02:32,69	02:34,21
00:56,96	00:56,12	00:55,56	00:55,01	<b>100 ESPALDA</b>	01:01,37	01:01,98	01:02,60	01:03,23
02:04,76	02:02,91	02:01,70	02:00,49	<b>200 ESPALDA</b>	02:12,46	02:13,79	02:15,13	02:16,48
00:55,44	00:54,62	00:54,08	00:53,54	<b>100 MARIPOSA</b>	00:59,95	01:00,55	01:01,16	01:01,77
02:03,58	02:01,76	02:00,55	01:59,36	<b>200 MARIPOSA</b>	02:11,62	02:12,93	02:14,26	02:15,61
02:06,16	02:04,29	02:03,06	02:01,84	<b>200 ESTILOS IND.</b>	02:14,67	02:16,01	02:17,37	02:18,75
04:26,39	04:23,75	04:21,14	04:18,55	<b>400 ESTILOS IND.</b>	04:43,91	04:46,75	04:49,62	04:52,52

### • AGUAS ABIERTAS

MASCULINO					FEMENINO			
16 años (2005 y menores)	17 Años (2004)	18 Años (2003)	19 Años (2002)	PRUEBA	19 Años (2002)	18 Años (2003)	17 Años (2004)	16 Años (2005 y menores)
04:09,00	04:05,00	04:03,00	04:00,00	<b>400 LIBRES</b>	04:20,00	04:22,00	04:24,00	04:28,00
08:32,00	08:24,00	08:19,00	08:14,00	<b>800 LIBRES</b>	08:55,00	08:59,00	09:03,00	09:10,00
16:25,00	16:10,00	16:00,00	15:50,00	<b>1500 LIBRES</b>	17:00,00	17:07,00	17:15,00	17:28,00
58:10,00	57:30,00	56:50,00	56:20,00	<b>5000 LIBRES</b>	59:40,00	1:00:10,00	1:00:40,00	1:01:15,00