



## **EQUIPO NACIONAL ESP-2020**

**Temporada 2016 / 2017**

---

### **INTRODUCCION**

El desarrollo de un nadador de nivel olímpico requiere la participación de diferentes agentes a lo largo de su carrera. La identificación, la formación y el desarrollo del talento deportivo son procesos complejos en los 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.

La clave para la mejora de nuestro nivel deportivo a medio y largo plazo es una correcta coordinación de los esfuerzos dirigidos a la formación y desarrollo de los deportistas jóvenes con talento.

El Programa España 2020 (ESP-2020) nació precisamente con esa intención, la de coordinar los esfuerzos de todos aquellos programas en los que hay nadadores con talento para conseguir orientar la preparación de los mismos en el camino de los Juegos Olímpicos.

El programa ESP-2020 pretende, detectar, hacer el seguimiento, y apoyar a este grupo de nadadores jóvenes y a sus entrenadores, con el fin de tutelar su formación en busca de crear en todos ellos en las características propias de los deportistas y técnicos de Alto Rendimiento, y así que puedan instalarse en el menor plazo de tiempo posible y con todas las garantías, en los programas de preparación de los Juegos de Tokio 2020.

### **JUSTIFICACIÓN**

La evolución deportiva de un país se mide fundamentalmente por sus resultados olímpicos. Por ello, los programas de preparación de los equipos nacionales han de estructurarse con carácter cuatrienal o superior, y con el objetivo prioritario del rendimiento en los Juegos Olímpicos.

Pero la preparación de un deportista que aspire a conseguir un buen rendimiento en unos Juegos Olímpicos exige un trabajo estructurado y consistente durante más de 6 años. De manera que los planes de preparación que van de un ciclo olímpico a otro necesitan un complemento que permita asegurar que deportistas jóvenes cuyo objetivo excede del ciclo olímpico en curso, tengan el seguimiento y apoyo necesarios.

Algunos nadadores/as capaces de acceder a la final en los JJ. OO probablemente ya habrán participado anteriormente en una final olímpica. y forman parte del Equipo Nacional Absoluta, de sus programas de apoyo y seguimiento, enfocados a su preparación olímpica.

Pero la gran mayoría de posibles finalistas y medallistas olímpicos, por edad, lo harán en su primera participación olímpica. Esta es la razón por la que resulta extremadamente necesario estructurar un programa que permita complementar y dar consistencia a la preparación de aquellos nadadores cuya edad, talento y rendimiento actual les coloca como candidatos para estar en las finales olímpicas en el año 2020.

En todo este proceso resulta muy importante, el exponer a nuestros jóvenes deportistas y a sus técnicos a niveles de preparación y exigencia muy elevados, en busca de lograr la consistencia necesaria que requiere su trabajo cotidiano, si queremos lograr resultados deportivos en las grandes competiciones internacionales, y especialmente en unos Juegos Olímpicos.

La línea de trabajo de la RFEN para sus Equipos de grupos de Edad durante la presente temporada, está inscrita en la estrategia de preparación a medio-largo plazo, que finalizará con los Juegos Olímpicos de 2020. No obstante, las



características del deporte olímpico y en concreto las de la natación de nivel internacional, exigen también que los equipos que participen en las competiciones de referencia de cada año, reúnan todas las garantías para un óptimo rendimiento

La inclusión en el programa ESP-2020 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 sus programas de entrenamiento mejoren paralelamente a su participación en el programa ESP-2020

## **CRITERIOS DE INCLUSIÓN**

Los nadadores que representarán a España en los JJ.OO. de Tokio 2020 están ya entrenando en nuestras piscinas, y salvo excepciones, lo más probable es que tengan entre 14 y 18 años, y un nivel deportivo muy superior a la media, de manera que en los criterios de inclusión en el programa deben tenerse en cuenta la edad y el rendimiento actual.

Para determinar los criterios que dan acceso al programa, nos hemos basado en las medias de las edades de los finalistas olímpicos de natación, que está entorno a los 21-23 años, y en las marcas de referencia de nivel olímpico. Considerando uno y otro aspecto, y en base a una progresión lógica del rendimiento, se establecen los criterios para la inclusión en el Programa.

Atendiendo a los resultados conseguidos en las competiciones clasificatorias durante la temporada, 2015-2016 y en función de las marcas de referencia y criterios de dicha temporada, se compone el grupo de nadadores que se relaciona más adelante y que integran el Programa ESP-2020 para la temporada 2016-2017.

- A. Accederán al programa un máximo de 3 nadadores por prueba y edad.
- B. La incorporación y aceptación definitiva estará supeditada a los acuerdos con la CTN, sobre los objetivos internacionales y el programa de entrenamiento, por parte del nadador, su entrenador y su club, por medio de la presentación del correspondiente "Documento de Disponibilidad" anexo a este documento.
- C. Los nadadores deben mostrar un compromiso inequívoco con su preparación y conducta, de acuerdo con el plan establecido por su entrenador responsable y aprobado por el Responsable de los Equipos Nacionales por Edades. Si a criterio de dicho Responsable algún nadador no cumpliera con el mencionado compromiso, podrá ser retirado del equipo
- D. Los nadadores, y sus técnicos responsables, que finalmente se incorporen al Equipo ESP-2020 dispondrán del soporte derivado de los programas de apoyo a la preparación, que con tal fin desarrolla la RFEN (competiciones, concentraciones,...) , así como del apoyo de los distintos profesionales (biomecánicos, médicos, fisioterapeutas,..) , que habitualmente trabajan con los Equipos de la RFEN
- E. El Responsable del Programa valorará y propondrá, atendiendo a los objetivos, gestión, control, y trabajo del Equipo, la inclusión de nadadores que no cumplan con estos criterios en alguna de las actividades previstas en el Programa. Siempre que ello suponga una mejora en los resultados del programa y en el rendimiento del Equipo.
- F. La CTN podrá valorar tomar en consideración los resultados conseguidos en otras competiciones
- G. La renuncia a cualquiera de las actividades previstas en el Programa 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 marcados.



## **COMPETICIONES CLASIFICATORIAS**

- Campeonato de España por Edades de invierno 2017
- Campeonato de España Open 2017.
- Campeonato de Europa Junior 2017
- Campeonatos de España de Verano 2017 (Abs, Junior, Infantil y Alevín)
- EYOF 2017
- Campeonato del Mundo Absoluto 2017
- Campeonato del Mundo Junior 2017
- Otras Competiciones Internacionales, siempre que se haga representando al Equipo Nacional

El Equipo ESP-2020, se actualizará en Marzo de 2017, una vez finalizado en Open de España 2017, con arreglo a las marcas de referencia para esta temporada 2016-17 que figuran en el anexo 1, y a las competiciones clasificatorias que aquí se detallan.

## **ACTUACIONES**

1.- Las actuaciones de preparación previstas dentro del Programa de preparación del Equipo ESP-2020, para aquellos nadadores/as que hayan cumplido con los criterios para su inclusión en el programa serán:

- Concentración General- CAR Sant Cugat: Octubre - Noviembre 2016
- Competición Preparatoria Pisc.50mts Diciembre 2016
- Concentración Específica en Altura – CARD Sierra Nevada: Enero 2017
- Concentración Específica CARD Sierra Nevada Mayo 2017
- Competición Preparatoria Mayo 2017

2.- En todas ellas, se plantea sentar las bases y los objetivos en la preparación de dichos nadadores para afrontar las competiciones de referencia para esta temporada 2016-2017, y al mismo tiempo con vistas a su futura incorporación a los programas de los Equipos Nacionales Absolutos, con garantías de conseguir los objetivos marcados para este Equipo.

Dichas bases incluyen desde el desarrollo de habilidades técnicas imprescindibles en la natación internacional de alto nivel, la mejora de su condición física 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, etc.

3.- Dicho programa debe suponer una importante herramienta para la mejora de la preparación y formación de los nadadores clasificados para el mismo, en vistas a su incorporación a los programas del Equipo Nacional Absoluto. Pero al mismo tiempo para la mejora de su rendimiento de cara a su progresión y clasificación dentro de las competiciones internacionales de referencia dentro de las categorías por edades.

Los resultados de los nadadores clasificados para este programa en las últimas temporadas nos confirman en la utilidad y la necesidad de un programa de estas características con vista a la mejora de nuestra natación en el ámbito internacional.



**A.- 33 Nadadores/as han logrado marca de referencia del Programa ESP-2020.  
19 en categoría Masculina y 14 en categoría Femenina.**

NADADOR/A	AÑO	CAT	CLUB	PRUEBA	TIEMPO	MINIMA	%	TÉCNICO	NUCLEO	
1	<b>Aguada B. Cons**</b>	00	F	CN Galaico	800libres	<b>08:39,99</b>	08:46,33	-1,20	Luisa Domínguez	CTD Galicia
					400libres	<b>04:15,47</b>	04:15,47	0,00		
2	<b>Aina Olivan</b>	02	F	CN Sabadell	800libres	<b>09:06,34</b>	09:06,67	-0,06	Noelia Martínez	CN Sabadell
3	<b>Albert Escrits**</b>	98	M	CN Granollers	1500libres	<b>15:11,60</b>	15:32,54	-2,25	Luis Rodríguez	CTD Catalunya
					400libres	<b>03:54,06</b>	03:54,62	-0,24		
4	<b>Alberto García</b>	00	M	CD Gredos S. Diego	200libres	<b>01:52,31</b>	01:54,35	-1,78	Paloma García	CTD Madrid
					100libres	<b>00:51,75</b>	00:52,05	-0,58		
5	<b>Alberto Lozano**</b>	98	M	CN Cdad de Alcorcon	100Mariposa	<b>00:52,65</b>	00:53,49	-1,57	Diego Méndez	CN Cdad de Alcorcon
6	<b>Alejandro Raez</b>	99	M	Navial	200brazo	<b>02:15,21</b>	02:16,66	-1,06	Xavier Casademont	CTD Andalucía
					100brazo	<b>01:03,11</b>	01:03,17	-0,09		
7	<b>Alex Ramos</b>	99	M	CN Cornellà	200libres	<b>01:51,21</b>	01:52,51	-1,16	Luis Rodríguez	CTD Catalunya
					100libres	<b>00:50,77</b>	00:51,08	-0,61		
8	<b>Alexia Arredondo</b>	02	F	CN Sta. Olaya	200Espalda	<b>02:18,67</b>	02:19,11	-0,32	Montse Suarez	CN Sta. Olaya
9	<b>Alonso Carazo</b>	00	M	CD Gredos S. Diego	400Est.Ind.	<b>04:25,91</b>	04:33,03	-2,61	Paloma García	CTD Madrid
10	<b>Ana M<sup>a</sup> Lamberto</b>	02	F	UCAM Fuensanta	200mariposa	<b>02:16,54</b>	02:17,60	-0,77	Rubén Gambín	UCAM Fuensanta
					100mariposa	<b>01:02,22</b>	01:02,35	-0,21		
11	<b>Andrea F. Prades</b>	01	F	CN Atl-Barceloneta	200Espalda	<b>02:15,27</b>	02:16,52	-0,92	Marc Tribulietx	CTD Catalunya
					200libres	<b>02:02,94</b>	02:03,34	-0,32		
					400libres	<b>04:19,95</b>	04:20,41	-0,18		
12	<b>Andrea Galisteo</b>	01	F	Real Canoe NC	800libres	<b>08:45,82</b>	08:56,50	-1,99	Santiago Veiga	CTD Madrid
					400libres	<b>04:17,20</b>	04:20,41	-1,23		
13	<b>Ariadna Escribano</b>	01	F	CN Sabadell	800libres	<b>08:54,31</b>	08:56,50	-0,41	Eloi Gómez	CN Sabadell
14	<b>Aroa Silva</b>	02	F	CN Manuel Llana	400libres	<b>04:21,97</b>	04:25,34	-1,27	Jerónimo Sánchez	CTD Asturias
					200libres	<b>02:04,18</b>	02:05,68	-1,19		
					800libres	<b>09:03,69</b>	09:06,67	-0,55		



Real Federación Española de Natación



15	<b>César Castro**</b>	99	M	CN Plasencia	1500libres	<b>15:08,01</b>	15:50,56	-4,48	Serafin Calvo	CTD Extremadura
					200libres	<b>01:49,31</b>	01:52,51	-2,84		
					400libres	<b>03:55,05</b>	03:59,16	-1,72		
16	<b>Claudia Espinosa</b>	03	F	CD Gredos S. Diego	100Espalda	<b>01:04,07</b>	01:04,38	-0,48	Paloma Garcia	CTD Madrid
					200Espalda	<b>02:15,80</b>	02:19,11	-2,38		
17	<b>Eusebio Alcantarilla</b>	99	M	CN Mairena	400libres	<b>03:59,16</b>	03:59,16	0,00	Emilio García	CN Mairena
18	<b>Ferran Julià</b>	00	M	CN Cervera	1500libres	<b>15:46,94</b>	16:06,50	-2,02	Marc Tribulietx	CTD Catalunya
					400libres	<b>03:59,31</b>	04:03,69	-1,80		
					200libres	<b>01:53,65</b>	01:54,35	-0,61		
19	<b>Francisco J. Chacón</b>	99	M	CN Alcala	400Est.Ind.	<b>04:27,57</b>	04:27,95	-0,14	Xavier Casademont	CTD Andalucía
20	<b>Francisco Arévalo</b>	99	M	Real Canoe NC	1500libres	<b>15:44,01</b>	15:50,56	-0,69	Santiago Veiga	CTD Madrid
					400libres	<b>03:57,94</b>	03:59,16	-0,51		
21	<b>Héctor Fontabella</b>	98	M	CN Delfin	200Espalda	<b>02:01,08</b>	02:01,54	-0,38	Rubén Zahinos	CN Delfin
22	<b>Hugo González**</b>	99	M	Real Canoe NC	100Espalda	<b>00:54,18</b>	00:56,48	-4,07	Santiago Veiga	CTD Madrid
					400Est.Ind.	<b>04:17,27</b>	04:27,95	-3,99		
					200Est.Ind.	<b>02:01,49</b>	02:04,89	-2,72		
					200Espalda	<b>01:57,00</b>	01:59,27	-1,90		
					200libres	<b>01:51,42</b>	01:52,51	-0,97		
23	<b>Izan Cubillas</b>	00	M	CN Minorisa	200Espalda	<b>02:04,13</b>	02:06,24	-1,67	Marc Tribulietx	CTD Catalunya
24	<b>Jorge García</b>	00	M	CN Las Escuevas	400libres	<b>04:02,25</b>	04:03,69	-0,59	Alberto Juez	CN Las Escuevas
25	<b>Laura García</b>	02	F	CD Gredos S. Diego	400libres	<b>04:23,00</b>	04:25,34	-0,88	Paloma Garcia	CTD Madrid
26	<b>Mai Ortega</b>	02	F	CD Gredos S. Diego	400Est.Ind.	<b>04:57,13</b>	04:58,93	-0,60	Pedro Simón	CD Gredos San Diego
27	<b>Manuel Martos</b>	00	M	CN H2O El Ejido	200Espalda	<b>02:02,82</b>	02:06,24	-2,71	Jose Romacho	H2O El Ejido
					100Espalda	<b>00:57,50</b>	00:57,56	-0,10		
28	<b>Marcos Gil</b>	00	M	CN Granollers	400libres	<b>03:55,80</b>	04:03,69	-3,24	Marc Tribulietx	CTD Catalunya
					1500libres	<b>15:38,38</b>	16:06,50	-2,91		
					200libres	<b>01:52,32</b>	01:54,35	-1,78		
29	<b>Nadia González</b>	02	F	Real Canoe NC	200libres	<b>02:02,71</b>	02:05,68	-2,36	Paloma Garcia	CTD Madrid
					200Est.Ind.	<b>02:18,84</b>	02:21,86	-2,13		
					400libres	<b>04:20,10</b>	04:25,34	-1,97		



Real Federación Española de Natación



					800libres	<b>08:57,47</b>	09:06,67	-1,68		
					100libres	<b>00:57,44</b>	00:57,75	-0,54		
30	<b>Oriol Fábregas</b>	99	M	CN Sabadell	1500libres	<b>15:48,85</b>	15:50,56	-0,18	Eugeni López	CN Sabadell
31	<b>Paula Juste</b>	03	F	CN Lleida	200libres	<b>02:04,98</b>	02:05,68	-0,56	Erika Espejo	CN Lleida
					200Est.Ind.	<b>02:21,53</b>	02:21,86	-0,23		
32	<b>Sandra Nicolás</b>	02	F	CN Sabadell	400Est.Ind.	<b>04:58,10</b>	04:58,93	-0,28	Noelia Martínez	CN Sabadell
33	<b>Sergio Santiesteban</b>	00	M	CD Gredos S. Diego	1500libres	<b>15:55,04</b>	16:06,50	-1,19	Paloma García	CTD Madrid

\*\* Nadadoras con mínima ENA

**Clubes y técnicos correspondientes a la temporada 2015-2016**



## B.- Se han logrado 61 mínimas en 21 pruebas Olímpicas

	NADADOR/A	AÑO	CAT	CLUB	PRUEBA	TIEMPO	MINIMA	%	TÉCNICO	NUCLEO
1	Alejandro Raez	99	M	Navial	<b>100brazo</b>	<b>01:03,11</b>	01:03,17	-0,09	X.Casademont	CTD Andalucía
2	Claudia Espinosa	03	F	CD Gredos S. Diego	<b>100Espalda</b>	<b>01:04,07</b>	01:04,38	-0,48	P.Garcia	CTD Madrid
3	Hugo González	99	M	Real Canoe NC	<b>100Espalda</b>	<b>00:54,18</b>	00:56,48	-4,07	S. Veiga	CTD Madrid
	Manuel Martos	00		CN H2O El Ejido		<b>00:57,50</b>	00:57,56	-0,10	J.Romacho	CN H2O El Ejido
4	Nadia González	02	F	Real Canoe NC	<b>100libres</b>	<b>00:57,44</b>	00:57,75	-0,54	P.Garcia	CTD Madrid
5	Alberto García	00	M	CD Gredos S. Diego	<b>100libres</b>	<b>00:51,75</b>	00:52,05	-0,58	P.Garcia	CTD Madrid
	Alex Ramos	99		CN Cornellà		<b>00:50,77</b>	00:51,08	-0,61	L.Rodriguez	CTD Catalunya
6	Ana Mª Lamberto	02	F	UCAM Murcia	<b>100mariposa</b>	<b>01:02,22</b>	01:02,35	-0,21	R.Gambín	UCAM Fuensanta
7	Alberto Lozano	98	M	CN Cdad de Alcorcon	<b>100Mariposa</b>	<b>00:52,65</b>	00:53,49	-1,57	D.Mendez	CN Cdad de Alcorcon
8	Albert Escrits	98	M	CN Granollers	<b>1500libres</b>	<b>15:11,60</b>	15:32,54	-2,25	L. Rodriguez	CTD Catalunya
	César Castro	99		CN Plasencia		<b>15:08,01</b>	15:50,56	-4,48	S. Calvo	CTD Extremadura
	Ferran Julia	00		CN Cervera		<b>15:46,94</b>	16:06,50	-2,02	M. Tribulietx	CTD Catalunya
	Francisco Arévalo	99		Real Canoe NC		<b>15:44,01</b>	15:50,56	-0,69	S.Veiga	CTD Madrid
	Marcos Gil	00		CN Granollers		<b>15:38,38</b>	16:06,50	-2,91	M. Tribulietx	CTD Catalunya
	Oriol Fábregas	99		CN Sabadell		<b>15:48,85</b>	15:50,56	-0,18	E.López	CN Sabadell
	Sergio Santiesteban	00		CD Gredos S. Diego		<b>15:55,04</b>	16:06,50	-1,19	P.Garcia	CTD Madrid
9	Alejandro Raez	99	M	Navial	<b>200brazo</b>	<b>02:15,21</b>	02:16,66	-1,06	X.Casademont	CTD Andalucía
10	Alexia Arredondo	02	F	CN Sta. Olaya	<b>200Espalda</b>	<b>02:18,67</b>	02:19,11	-0,32	M.Suarez	CN Sta. Olaya
	Andrea F. Prades	01		CN Atl-Barceloneta		<b>02:15,27</b>	02:16,52	-0,92	M. Tribulietx	CTD Catalunya
	Claudia Espinosa	03		CD Gredos S. Diego		<b>02:15,80</b>	02:19,11	-2,38	P.Garcia	CTD Madrid
11	Héctor Fontabella	98	M	CN Delfin	<b>200Espalda</b>	<b>02:01,08</b>	02:01,54	-0,38	R.Zahinos	CN Delfin
	Hugo González	99		Real Canoe NC		<b>01:57,00</b>	01:59,27	-1,90	S.Veiga	CTD Madrid
	Izan Cubillas	00		CN Minorisa		<b>02:04,13</b>	02:06,24	-1,67	M. Tribulietx	CTD Catalunya
	Manuel Martos	00		CN H2O El Ejido		<b>02:02,82</b>	02:06,24	-2,71	J. Romacho	CN H2O El Ejido
12	Nadia González	02	F	Real Canoe NC	<b>200Est.Ind.</b>	<b>02:18,84</b>	02:21,86	-2,13	P.Garcia	CTD Madrid
	Paula Juste	03		CN Lleida		<b>02:21,53</b>	02:21,86	-0,23	E.Espejo	CN Lleida



## Real Federación Española de Natación



13	Hugo González	99	M	Real Canoe NC	<b>200Est.Ind.</b>	<b>02:01,49</b>	02:04,89	-2,72	S.Veiga	CTD Madrid
14	Andrea F. Prades	01	F	CN Atl-Barceloneta	<b>200libres</b>	<b>02:02,94</b>	02:03,34	-0,32	M.Tribulietx	CTD Catalunya
	Aroa Silva	02		CN Manuel Llana		<b>02:04,18</b>	02:05,68	-1,19	J. Sánchez	CTD Asturias
	Nadia González	02		Real Canoe NC		<b>02:02,71</b>	02:05,68	-2,36	P.Garcia	CTD Madrid
	Paula Juste	03		CN Lleida		<b>02:04,98</b>	02:05,68	-0,56	E. Espejo	CN Lleida
15	Alberto García	00	M	CD Gredos S. Diego	<b>200libres</b>	<b>01:52,31</b>	01:54,35	-1,78	P.Garcia	CTD Madrid
	Alex Ramos	99		CN Cornellà		<b>01:51,21</b>	01:52,51	-1,16	L.Rodriguez	CTD Catalunya
	César Castro	99		CN Plasencia		<b>01:49,31</b>	01:52,51	-2,84	S.Calvo	CTD Extremadura
	Ferran Julia	00		CN Cervera		<b>01:53,65</b>	01:54,35	-0,61	M.Tribulietx	CTD Catalunya
	Hugo González	99		Real Canoe NC		<b>01:51,42</b>	01:52,51	-0,97	S.Veiga	CTD Madrid
	Marcos Gil	00		CN Granollers		<b>01:52,32</b>	01:54,35	-1,78	M. Tribulietx	CTD Catalunya
16	Ana Mª Lamberto	02	F	UCAM Murcia	<b>200mariposa</b>	<b>02:16,54</b>	02:17,60	-0,77	R.Gambín	UCAM Fuensanta
17	Mai Ortega	02	F	CD Gredos S. Diego	<b>400Est.Ind.</b>	<b>04:57,13</b>	04:58,93	-0,60	P.Simón	CD Gredos San Diego
	Sandra Nicolás	02		CN Sabadell		<b>04:58,10</b>	04:58,93	-0,28	N.Martinez	CN Sabadell
18	Alonso Carazo	00	M	CD Gredos S. Diego	<b>400Est.Ind.</b>	<b>04:25,91</b>	04:33,03	-2,61	P.Garcia	CTD Madrid
	Francisco J. Chacón	99		CN Alcala		<b>04:27,57</b>	04:27,95	-0,14	X.Casademont	CTD Andalucía
	Hugo González	99		Real Canoe NC		<b>04:17,27</b>	04:27,95	-3,99	S. Veiga	CTD Madrid
19	Aguada B. Cons	00	F	CN Galaico	<b>400libres</b>	<b>04:15,47</b>	04:15,47	0,00	L.Dominguez	CTD Galicia
	Andrea F. Prades	01		CN Atl-Barceloneta		<b>04:19,95</b>	04:20,41	-0,18	M.Tribulietx	CTD Catalunya
	Andrea Galisteo	01		Real Canoe NC		<b>04:17,20</b>	04:20,41	-1,23	S.Veiga	CTD Madrid
	Aroa Silva	02		CN Manuel Llana		<b>04:21,97</b>	04:25,34	-1,27	J. Sánchez	CTD Asturias
	Laura García	02		CD Gredos S. Diego		<b>04:23,00</b>	04:25,34	-0,88	P.Garcia	CTD Madrid
	Nadia González	02		Real Canoe NC		<b>04:20,10</b>	04:25,34	-1,97	P.Garcia	CTD Madrid
20	Albert Escrits	98	M	CN Granollers	<b>400libres</b>	<b>03:54,06</b>	03:54,62	-0,24	L.Rodriguez	CTD Catalunya
	César Castro	99		CN Plasencia		<b>03:55,05</b>	03:59,16	-1,72	S. Calvo	CTD Extremadura
	Eusebio Alcantarilla	99		CN Mairena		<b>03:59,16</b>	03:59,16	0,00	E.García	CN Mairena
	Ferran Julia	00		CN Cervera		<b>03:59,31</b>	04:03,69	-1,80	M. Tribulietx	CTD Catalunya
	Francisco Arévalo	99		Real Canoe NC		<b>03:57,94</b>	03:59,16	-0,51	S.Veiga	CTD Madrid
	Jorge García	00		CN Las Escuevas		<b>04:02,25</b>	04:03,69	-0,59	A. Juez	CN Las Escuevas
	Marcos Gil	00		CN Granollers		<b>03:55,80</b>	04:03,69	-3,24	M. Tribulietx	CTD Catalunya
21	Aguada B. Cons	00	F	CN Galaico	<b>800libres</b>	<b>08:39,99</b>	08:46,33	-1,20	L. Dominguez	CTD Galicia





Real Federación Española de Natación



Aina Olivan	02	CN Sabadell	<b>09:06,34</b>	09:06,67	-0,06	N.Martinez	CN Sabadell
Andrea Galisteo	01	Real Canoe NC	<b>08:45,82</b>	08:56,50	-1,99	S.Veiga	CTD Madrid
Ariadna Escribano	01	CN Sabadell	<b>08:54,31</b>	08:56,50	-0,41	E.Gomez	CN Sabadell
Aroa Silva	02	CN Manuel Llana	<b>09:03,69</b>	09:06,67	-0,55	J. Sanchez	CTD Asturias
Nadia González	02	Real Canoe NC	<b>08:57,47</b>	09:06,67	-1,68	P.Garcia	CTD Madrid

**C.- 20** son los entrenadores responsables de los nadadores integrantes del programa

	<b>NADADOR/A</b>	<b>AÑO</b>	<b>CAT</b>	<b>CLUB</b>	<b>PRUEBA</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MINIMA</b>	<b>%</b>	<b>TÉCNICO</b>	<b>NUCLEO</b>
1	Jorge García	00	M	CN Las Escuevas	400libres	<b>04:02,25</b>	04:03,69	-0,59	<b>Alberto Juez</b>	CN Las Escuevas
2	Alberto Lozano	98	M	CN Cdad de Alcorcón	100Mariposa	<b>00:52,65</b>	00:53,49	-1,57	<b>Diego Méndez</b>	CN Cdad de Alcorcón
3	Ariadna Escribano	01	F	CN Sabadell	800libres	<b>08:54,31</b>	08:56,50	-0,41	<b>Eloi Gómez</b>	CN Sabadell
4	Eusebio Alcantarilla	99	M	CN Mairena	400libres	<b>03:59,16</b>	03:59,16	0,00	<b>Emilio García</b>	CN Mairena
5	Paula Juste	03	F	CN Lleida	200libres	<b>02:04,98</b>	02:05,68	-0,56	<b>Erika Espejo</b>	CN Lleida
					200Est.Ind.	<b>02:21,53</b>	02:21,86	-0,23		
6	Oriol Fábregas	99	M	CN Sabadell	1500libres	<b>15:48,85</b>	15:50,56	-0,18	<b>Eugeni López</b>	CN Sabadell
7	Aroa Silva	02	F	CN Manuel Llana	800libres	<b>09:03,69</b>	09:06,67	-0,55	<b>Jerónimo Sánchez</b>	CTD Asturias
					200libres	<b>02:04,18</b>	02:05,68	-1,19		
					400libres	<b>04:21,97</b>	04:25,34	-1,27		
8	Manuel Martos	00	M	CN H2O El Ejido	200Espalda	<b>02:02,82</b>	02:06,24	-2,71	<b>José Romacho</b>	CN H2O El Ejido
					100Espalda	<b>00:57,50</b>	00:57,56	-0,10		
9	Alex Ramos	99	M	CN Cornellà	100libres	<b>00:50,77</b>	00:51,08	-0,61	<b>Luis Rodríguez</b>	CTD Catalunya
					200libres	<b>01:51,21</b>	01:52,51	-1,16		
	Albert Escrits	98	M	CN Granollers	1500libres	<b>15:11,60</b>	15:32,54	-2,25		
					400libres	<b>03:54,06</b>	03:54,62	-0,24		
10	Aguada B. Cons	00	F	CN Galaico	800libres	<b>08:39,99</b>	08:46,33	-1,20	<b>Luisa Domínguez</b>	CTD Galicia
					400libres	<b>04:15,47</b>	04:15,47	0,00		
11	Andrea F. Prades	01	F	CN Atl-Barceloneta	200Espalda	<b>02:15,27</b>	02:16,52	-0,92	<b>Marc Tribulietx</b>	CTD Catalunya
					200libres	<b>02:02,94</b>	02:03,34	-0,32		
					400libres	<b>04:19,95</b>	04:20,41	-0,18		
	Izan Cubillas	00	M	CN Minorisa	200Espalda	<b>02:04,13</b>	02:06,24	-1,67		
					Marcos Gil	00	M	CN Granollers		
	1500libres	<b>15:38,38</b>	16:06,50	-2,91						
	400libres	<b>03:55,80</b>	04:03,69	-3,24						
Ferran Julia	00	M	CN Cervera	1500libres	<b>15:46,94</b>	16:06,50	-2,02			



Real Federación Española de Natación



					200libres	<b>01:53,65</b>	01:54,35	-0,61		
					400libres	<b>03:59,31</b>	04:03,69	-1,80		
12	Alexia Arredondo	02	F	CN Sta. Olaya	200Espalda	<b>02:18,67</b>	02:19,11	-0,32	<b>Montse Suárez</b>	CN Sta. Olaya
13	Sandra Nicolás	02	F	CN Sabadell	400Est.Ind.	<b>04:58,10</b>	04:58,93	-0,28	<b>Noelia Martínez</b>	CN Sabadell
	Aina Olivan	02	F	CN Sabadell	800libres	<b>09:06,34</b>	09:06,67	-0,06		
14	Alberto García	00	M	CD Gredos S. Diego	100libres	<b>00:51,75</b>	00:52,05	-0,58	<b>Paloma García</b>	CTD Madrid
					200libres	<b>01:52,31</b>	01:54,35	-1,78		
	Alonso Carazo	00	M	CD Gredos S. Diego	400Est.Ind.	<b>04:25,91</b>	04:33,03	-2,61		
	Sergio Santiesteban	00	M	CD Gredos S. Diego	1500libres	<b>15:55,04</b>	16:06,50	-1,19		
	Claudia Espinosa	03	F	CD Gredos S. Diego	200Espalda	<b>02:15,80</b>	02:19,11	-2,38		
					100Espalda	<b>01:04,07</b>	01:04,38	-0,48		
	Nadia González	02	F	Real Canoe NC	200Est.Ind.	<b>02:18,84</b>	02:21,86	-2,13		
					100libres	<b>00:57,44</b>	00:57,75	-0,54		
					200libres	<b>02:02,71</b>	02:05,68	-2,36		
					400libres	<b>04:20,10</b>	04:25,34	-1,97		
Laura García	02	F	CD Gredos S. Diego	800libres	<b>08:57,47</b>	09:06,67	-1,68			
				400libres	<b>04:23,00</b>	04:25,34	-0,88			
15	Mai Ortega	02	F	CD Gredos S. Diego	400Est.Ind.	<b>04:57,13</b>	04:58,93	-0,60	<b>Pedro Simón</b>	CD Gredos San Diego
16	Ana Mª Lamberto	02	F	UCAM Fuensanta	100mariposa	<b>01:02,22</b>	01:02,35	-0,21	<b>Rubén Gambín</b>	UCAM Fuensanta
					200mariposa	<b>02:16,54</b>	02:17,60	-0,77		
17	Héctor Fontabella	98	M	CN Delfin	200Espalda	<b>02:01,08</b>	02:01,54	-0,38	<b>Rubén Zahinos</b>	CN Delfin
18	Hugo González	99	M	Real Canoe NC	100Espalda	<b>00:54,18</b>	00:56,48	-4,07	<b>Santiago Veiga</b>	CTD Madrid
					400Est.Ind.	<b>04:17,27</b>	04:27,95	-3,99		
					200Espalda	<b>01:57,00</b>	01:59,27	-1,90		
					200Est.Ind.	<b>02:01,49</b>	02:04,89	-2,72		
	200libres	<b>01:51,42</b>	01:52,51	-0,97						
	Andrea Galisteo	01	F	Real Canoe NC	800libres	<b>08:45,82</b>	08:56,50	-1,99		
					400libres	<b>04:17,20</b>	04:20,41	-1,23		
Francisco Arévalo	99	M	Real Canoe NC	400libres	<b>03:57,94</b>	03:59,16	-0,51			
				1500libres	<b>15:44,01</b>	15:50,56	-0,69			
19	César Castro	99	M	CN Plasencia	1500libres	<b>15:08,01</b>	15:50,56	-4,48	<b>Serafin Calvo</b>	CTD Extremadura



Real Federación Española de Natación



					400libres	<b>03:55,05</b>	03:59,16	-1,72		
					200libres	<b>01:49,31</b>	01:52,51	-2,84		
20	Alejandro Raez	99	M	Navial	100brazo	<b>01:03,11</b>	01:03,17	-0,09	<b>Xavier Casademont</b>	CTD Andalucía
					200brazo	<b>02:15,21</b>	02:16,66	-1,06		
	Francisco J. Chacon	99	M	CN Alcala	400Est.Ind.	<b>04:27,57</b>	04:27,95	-0,14		



## D.- 16 son los programas de entrenamiento donde se preparan los nadadores del programa

NADADOR/A	AÑO	CAT	CLUB	PRUEBA	TIEMPO	MINIMA	%	TÉCNICO	NUCLEO	
1	Mai Ortega	02	F	CD Gredos S. Diego	400Est.Ind.	<b>04:57,13</b>	04:58,93	-0,60	P. Simón	<b>CD Gredos San Diego</b>
2	Alberto Lozano	98	M	CN Cdad de Alcorcon	100Mariposa	<b>00:52,65</b>	00:53,49	-1,57	D. Méndez	<b>CN Cdad de Alorcón</b>
3	Héctor Fontabella	98	M	CN Delfin	200Espalda	<b>02:01,08</b>	02:01,54	-0,38	R. Zahinos	<b>CN Delfin</b>
4	Manuel Martos	00	M	CN H2O El Ejido	100Espalda	<b>00:57,50</b>	00:57,56	-0,10	J. Romacho	<b>CN H2O El Ejido</b>
					200Espalda	<b>02:02,82</b>	02:06,24	-2,71		
5	Jorge García	00	M	CN Las Escuevas	400libres	<b>04:02,25</b>	04:03,69	-0,59	A. Juez	<b>CN Las Escuevas</b>
6	Paula Juste	03	F	CN Lleida	200Est.Ind.	<b>02:21,53</b>	02:21,86	-0,23	E. Espejo	<b>CN Lleida</b>
					200libres	<b>02:04,98</b>	02:05,68	-0,56		
7	Eusebio Alcantarilla	99	M	CN Mairena	400libres	<b>03:59,16</b>	03:59,16	0,00	E. García	<b>CN Mairena</b>
8	Oriol Fábregas	99	M	CN Sabadell	1500libres	<b>15:48,85</b>	15:50,56	-0,18	E. López	<b>CN Sabadell</b>
	Sandra Nicolás	02	F	CN Sabadell	400Est.Ind.	<b>04:58,10</b>	04:58,93	-0,28	N. Martínez	
	Aina Olivan	02	F	CN Sabadell	800libres	<b>09:06,34</b>	09:06,67	-0,06		
	Ariadna Escribano	01	F	CN Sabadell	800libres	<b>08:54,31</b>	08:56,50	-0,41	E. Gómez	
9	Alexia Arredondo	02	F	CN Sta. Olaya	200Espalda	<b>02:18,67</b>	02:19,11	-0,32	M. Suarez	<b>CN Sta. Olaya</b>
10	Alejandro Raez	99	M	Navial	100brazo	<b>01:03,11</b>	01:03,17	-0,09	X. Casademont	<b>CTD Andalucía</b>
					200brazo	<b>02:15,21</b>	02:16,66	-1,06		
	Francisco J. Chacón	99	M	CN Alcala	400Est.Ind.	<b>04:27,57</b>	04:27,95	-0,14		
11	Aroa Silva	02	F	CN Manuel Llana	200libres	<b>02:04,18</b>	02:05,68	-1,19	J. Sánchez	<b>CTD Asturias</b>
					400libres	<b>04:21,97</b>	04:25,34	-1,27		
					800libres	<b>09:03,69</b>	09:06,67	-0,55		
12	Albert Escrits	98	M	CN Granollers	400libres	<b>03:54,06</b>	03:54,62	-0,24	L. Rodríguez	<b>CTD Catalunya</b>
					1500libres	<b>15:11,60</b>	15:32,54	-2,25		
	Alex Ramos	99	M	CN Cornellà	100libres	<b>00:50,77</b>	00:51,08	-0,61		
					200libres	<b>01:51,21</b>	01:52,51	-1,16		
	Ferran Julia	00	M	CN Cervera	1500libres	<b>15:46,94</b>	16:06,50	-2,02	M. Tribulietx	
200libres	<b>01:53,65</b>	01:54,35	-0,61							



Real Federación Española de Natación

	Marcos Gil	00	M	CN Granollers	400libres	<b>03:59,31</b>	04:03,69	-1,80	S. Calvo	CTD Extremadura
					1500libres	<b>15:38,38</b>	16:06,50	-2,91		
					400libres	<b>03:55,80</b>	04:03,69	-3,24		
					200libres	<b>01:52,32</b>	01:54,35	-1,78		
	Izan Cubillas	00	M	CN Minorisa	200Espalda	<b>02:04,13</b>	02:06,24	-1,67		
	Andrea F. Prades	01	F	CN Atl-Barceloneta	200libres	<b>02:02,94</b>	02:03,34	-0,32		
					400libres	<b>04:19,95</b>	04:20,41	-0,18		
					200Espalda	<b>02:15,27</b>	02:16,52	-0,92		
13	César Castro	99	M	CN Plasencia	1500libres	<b>15:08,01</b>	15:50,56	-4,48	S. Calvo	CTD Extremadura
					200libres	<b>01:49,31</b>	01:52,51	-2,84		
					400libres	<b>03:55,05</b>	03:59,16	-1,72		
14	Aguada B. Cons	00	F	CN Galaico	800libres	<b>08:39,99</b>	08:46,33	-1,20	L. Domínguez	CTD Galicia
					400libres	<b>04:15,47</b>	04:15,47	0,00		
15	Hugo González	99	M	Real Canoe NC	100Espalda	<b>00:54,18</b>	00:56,48	-4,07	S. Veiga	CTD Madrid
					200Espalda	<b>01:57,00</b>	01:59,27	-1,90		
					200Est.Ind.	<b>02:01,49</b>	02:04,89	-2,72		
					200libres	<b>01:51,42</b>	01:52,51	-0,97		
					400Est.Ind.	<b>04:17,27</b>	04:27,95	-3,99		
	Francisco Arévalo	99	M	Real Canoe NC	400libres	<b>03:57,94</b>	03:59,16	-0,51		
					1500libres	<b>15:44,01</b>	15:50,56	-0,69		
	Andrea Galisteo	01	F	Real Canoe NC	800libres	<b>08:45,82</b>	08:56,50	-1,99		
					400libres	<b>04:17,20</b>	04:20,41	-1,23		
	Alonso Carazo	00	M	CD Gredos S. Diego	400Est.Ind.	<b>04:25,91</b>	04:33,03	-2,61	Parcia	
	Sergio Santiesteban	00	M	CD Gredos S. Diego	1500libres	<b>15:55,04</b>	16:06,50	-1,19		
	Nadia González	02	F	Real Canoe NC	800libres	<b>08:57,47</b>	09:06,67	-1,68	Parcia	
200Est.Ind.					<b>02:18,84</b>	02:21,86	-2,13			
100libres					<b>00:57,44</b>	00:57,75	-0,54			
200libres					<b>02:02,71</b>	02:05,68	-2,36			
Alberto García	00	M	CD Gredos S. Diego	400libres	<b>04:20,10</b>	04:25,34	-1,97			
				100libres	<b>00:51,75</b>	00:52,05	-0,58			
				200libres	<b>01:52,31</b>	01:54,35	-1,78			



Real Federación Española de Natación



	Laura García	02	F	CD Gredos S. Diego	400libres	<b>04:23,00</b>	04:25,34	-0,88		
	Claudia Espinosa	03	F	CD Gredos S. Diego	200Espalda	<b>02:15,80</b>	02:19,11	-2,38		
					100Espalda	<b>01:04,07</b>	01:04,38	-0,48		
16	Ana M <sup>a</sup> Lamberto	02	F	UCAM Fuensanta	100mariposa	<b>01:02,22</b>	01:02,35	-0,21	R. Gambín	<b>UCAM Fuensanta</b>
			F		200mariposa	<b>02:16,54</b>	02:17,60	-0,77		



## E.- 21 Clubes aportan nadadores al Programa

	NADADOR/A	AÑO	CAT	CLUB	PRUEBA	TIEMPO	MINIMA	%	TÉCNICO	NUCLEO
1	Alberto Garcia	00	M	CD Gredos S. Diego	100libres	00:51,75	00:52,05	-0,58	P. García	CTD Madrid
					200libres	01:52,31	01:54,35	-1,78		
	Alonso Carazo	00	M		400Est.Ind.	04:25,91	04:33,03	-2,61	P. García	CTD Madrid
	Claudia Espinosa	03	F		200Espalda	02:15,80	02:19,11	-2,38	P. García	CTD Madrid
					100Espalda	01:04,07	01:04,38	-0,48		
	Laura García	02	F		400libres	04:23,00	04:25,34	-0,88	P. García	CTD Madrid
	Mai Ortega	02	F		400Est.Ind.	04:57,13	04:58,93	-0,60	P. Simón	CD Gredos San Diego
Sergio Santiesteban	00	M	1500libres	15:55,04	16:06,50	-1,19	P. García	CTD Madrid		
2	Francisco J. Chacon	99	M	CN Alcalá	400Est.Ind.	04:27,57	04:27,95	-0,14	X.Casademont	CTD Andalucía
3	Andrea F. Prades	01	F	CN Atl-Barceloneta	200libres	02:02,94	02:03,34	-0,32	M. Tribulietx	CTD Catalunya
					400libres	04:19,95	04:20,41	-0,18		
					200Espalda	02:15,27	02:16,52	-0,92		
4	Alberto Lozano	98	M	CN Cdad de Alcorcón	100Mariposa	00:52,65	00:53,49	-1,57	D. Méndez	CN Cdad de Alcorcón
5	Ferran Julia	00	M	CN Cervera	1500libres	15:46,94	16:06,50	-2,02	M. Tribulietx	CTD Catalunya
					200libres	01:53,65	01:54,35	-0,61		
					400libres	03:59,31	04:03,69	-1,80		
6	Alex Ramos	99	M	CN Cornellà	100libres	00:50,77	00:51,08	-0,61	L. Rodríguez	CTD Catalunya
					200libres	01:51,21	01:52,51	-1,16		
7	Héctor Fontabella	98	M	CN Delfin	200Espalda	02:01,08	02:01,54	-0,38	R. Zahinos	CN Delfin
8	Aguada B. Cons	00	F	CN Galaico	800libres	08:39,99	08:46,33	-1,20	L. Domínguez	CTD Galicia
					400libres	04:15,47	04:15,47	0,00		
9	Albert Escrits	98	M	CN Granollers	400libres	03:54,06	03:54,62	-0,24	L. Rodríguez	CTD Catalunya
					1500libres	15:11,60	15:32,54	-2,25		
	Marcos Gil	00	M		1500libres	15:38,38	16:06,50	-2,91	M. Tribulietx	CTD Catalunya
					400libres	03:55,80	04:03,69	-3,24		





Real Federación Española de Natación



					200libres	<b>01:52,32</b>	01:54,35	-1,78		
10	Manuel Martos	00	M	<b>CN H2O El Ejido</b>	100Espalda	<b>00:57,50</b>	00:57,56	-0,10	J. Romacho	CN H2O El Ejido
					200Espalda	<b>02:02,82</b>	02:06,24	-2,71		
11	Jorge García	00	M	<b>CN Las Escuevas</b>	400libres	<b>04:02,25</b>	04:03,69	-0,59	A. Juez	CN Las Escuevas
12	Paula Juste	03	F	<b>CN Lleida</b>	200Est.Ind.	<b>02:21,53</b>	02:21,86	-0,23	E. Espejo	CN Lleida
					200libres	<b>02:04,98</b>	02:05,68	-0,56		
13	Eusebio Alcantarilla	99	M	<b>CN Mairena</b>	400libres	<b>03:59,16</b>	03:59,16	0,00	E. García	CN Mairena
14	Aroa Silva	02	F	<b>CN Manuel Llana</b>	200libres	<b>02:04,18</b>	02:05,68	-1,19	J. Sánchez	CTD Asturias
					400libres	<b>04:21,97</b>	04:25,34	-1,27		
					800libres	<b>09:03,69</b>	09:06,67	-0,55		
15	Izan Cubillas	00	M	<b>CN Minorisa</b>	200Espalda	<b>02:04,13</b>	02:06,24	-1,67	M. Tribulietx	CTD Catalunya
16	César Castro	99	M	<b>CN Plasencia</b>	1500libres	<b>15:08,01</b>	15:50,56	-4,48	S. Calvo	CTD Extremadura
					200libres	<b>01:49,31</b>	01:52,51	-2,84		
					400libres	<b>03:55,05</b>	03:59,16	-1,72		
17	Sandra Nicolás	02	F	<b>CN Sabadell</b>	400Est.Ind.	<b>04:58,10</b>	04:58,93	-0,28	N. Martínez	CN Sabadell
	Aina Olivan	02	F		800libres	<b>09:06,34</b>	09:06,67	-0,06	N., Martínez	CN Sabadell
	Ariadna Escribano	01	F		800libres	<b>08:54,31</b>	08:56,50	-0,41	E. Gómez	CN Sabadell
	Oriol Fábregas	99	M		1500libres	<b>15:48,85</b>	15:50,56	-0,18	E. López	CN Sabadell
18	Alexia Arredondo	02	F	<b>CN Sta. Olaya</b>	200Espalda	<b>02:18,67</b>	02:19,11	-0,32	M. Suarez	CN Sta. Olaya
19	Alejandro Raez	99	M	<b>Navial</b>	100braza	<b>01:03,11</b>	01:03,17	-0,09	X.Casademont	CTD Andalucía
					200braza	<b>02:15,21</b>	02:16,66	-1,06		
20	Andrea Galisteo	01	F	<b>Real Canoe NC</b>	800libres	<b>08:45,82</b>	08:56,50	-1,99	S. Veiga	CTD Madrid
					400libres	<b>04:17,20</b>	04:20,41	-1,23		
	Francisco Arévalo	99	M		400libres	<b>03:57,94</b>	03:59,16	-0,51	S. Veiga	CTD Madrid
					1500libres	<b>15:44,01</b>	15:50,56	-0,69		
	Hugo González	99	M		100Espalda	<b>00:54,18</b>	00:56,48	-4,07	S. Veiga	CTD Madrid
					200Espalda	<b>01:57,00</b>	01:59,27	-1,90		
					200Est.Ind.	<b>02:01,49</b>	02:04,89	-2,72		
					200libres	<b>01:51,42</b>	01:52,51	-0,97		
					400Est.Ind.	<b>04:17,27</b>	04:27,95	-3,99		
Nadia González	02	F	800libres	<b>08:57,47</b>	09:06,67	-1,68	P. García	CTD Madrid		



Real Federación Española de Natación



					200Est.Ind.	<b>02:18,84</b>	02:21,86	-2,13		
					100libres	<b>00:57,44</b>	00:57,75	-0,54		
					200libres	<b>02:02,71</b>	02:05,68	-2,36		
					400libres	<b>04:20,10</b>	04:25,34	-1,97		
21	Ana M <sup>a</sup> Lamberto	02	F	<b>UCAM Fuensanta</b>	100mariposa	<b>01:02,22</b>	01:02,35	-0,21	R. Gambín	UCAM Fuensanta
					200mariposa	<b>02:16,54</b>	02:17,60	-0,77		



F.- 9 son las Federaciones Territoriales que aportan nadadores al programa

	NADADOR/A	AÑO	CAT	CLUB	FED. TERRIT.	PRUEBA	TIEMPO	MINIMA	%	TÉCNICO	NUCLEO
1	Alejandro Raez	99	M	Navial	Andalucía	200brazo	02:15,21	02:16,66	-1,06	X. Casademont	CTD Andalucía
		99	M			100brazo	01:03,11	01:03,17	-0,09		
	Eusebio Alcantarilla	99	M	CN Mairena		400libres	03:59,16	03:59,16	0,00	E. García	CN Mairena
	Francisco J. Chacón	99	M	CN Alcalá		400Est.Ind.	04:27,57	04:27,95	-0,14	X. Casademont	CTD Andalucía
	Manuel Martos	00	M	CN H2O El Ejido		200Espalda	02:02,82	02:06,24	-2,71	J. Romacho	CN H2O El Ejido
		00	M			100Espalda	00:57,50	00:57,56	-0,10		
2	Jorge García	00	M	CN Las Escuevas	Canarias	400libres	04:02,25	04:03,69	-0,59	A. Juez	CN Las Escuevas
3	Aina Oliván	02	F	CN Sabadell	Cataluña	800libres	09:06,34	09:06,67	-0,06	N. Martínez	CN Sabadell
	Albert Escrits	98	M	CN Granollers		1500libres	15:11,60	15:32,54	-2,25	L. Rodríguez	CTD Cataluña
		98	M			400libres	03:54,06	03:54,62	-0,24		
	Alex Ramos	99	M	CN Cornellà		200libres	01:51,21	01:52,51	-1,16	L. Rodríguez	CTD Cataluña
		99	M			100libres	00:50,77	00:51,08	-0,61		
	Andrea F. Prades	01	F	CN Atl-Barceloneta		200Espalda	02:15,27	02:16,52	-0,92	M. Tribulietx	CTD Cataluña
		01	F			200libres	02:02,94	02:03,34	-0,32		
		01	F			400libres	04:19,95	04:20,41	-0,18		
	Ariadna Escribano	01	F	CN Sabadell		800libres	08:54,31	08:56,50	-0,41	E. Gómez	CN Sabadell
	Ferran Julià	00	M	CN Cervera		1500libres	15:46,94	16:06,50	-2,02	M. Tribulietx	CTD Cataluña
		00	M			400libres	03:59,31	04:03,69	-1,80		
		00	M			200libres	01:53,65	01:54,35	-0,61		
	Izan Cubillas	00	M	CN Minorisa		200Espalda	02:04,13	02:06,24	-1,67	M. Tribulietx	CTD Catalunya
	Marcos Gil	00	M	CN Granollers		400libres	03:55,80	04:03,69	-3,24	M. Tribulietx	CTD Cataluña
		00	M			1500libres	15:38,38	16:06,50	-2,91		
00		M	200libres		01:52,32	01:54,35	-1,78				
Oriol Fábregas	99	M	CN Sabadell	1500libres	15:48,85	15:50,56	-0,18	E. López	CN Sabadell		
Paula Juste	03	F	CN Lleida	200libres	02:04,98	02:05,68	-0,56	E. Espejo	CN Lleida		



Real Federación Española de Natación



		03	F			200Est.Ind.	<b>02:21,53</b>	02:21,86	-0,23		
	Sandra Nicolás	02	F	CN Sabadell		400Est.Ind.	<b>04:58,10</b>	04:58,93	-0,28	N. Martínez	CN Sabadell
4	Héctor Fontabella	98	M	CN Delfín	<b>Com. Valenciana</b>	200Espalda	<b>02:01,08</b>	02:01,54	-0,38	R. Zahinos	CN Delfín
5	César Castro	99	M	CN Plasencia	<b>Extremadura</b>	1500libres	<b>15:08,01</b>	15:50,56	-4,48	S. Calvo	CTD Extremadura
		99	M			200libres	<b>01:49,31</b>	01:52,51	-2,84		
		99	M			400libres	<b>03:55,05</b>	03:59,16	-1,72		
6	Aguada B. Cons	00	F	CN Galaico	<b>Galicia</b>	800libres	<b>08:39,99</b>	08:46,33	-1,20	L. Domínguez	CTD Galicia
		00	F			400libres	<b>04:15,47</b>	04:15,47	0,00		
7	Alberto García	00	M	CD Gredos S. Diego	<b>Madrid</b>	200libres	<b>01:52,31</b>	01:54,35	-1,78	P. García	CTD Madrid
		00	M			100libres	<b>00:51,75</b>	00:52,05	-0,58		
	Alberto Lozano	98	M	CN Cdad de Alcorcón		100Mariposa	<b>00:52,65</b>	00:53,49	-1,57	D. Méndez	CN Cdad de Alcorcón
	Alonso Carazo	00	M	CD Gredos S. Diego		400Est.Ind.	<b>04:25,91</b>	04:33,03	-2,61	P. García	CTD Madrid
	Andrea Galisteo	01	F	Real Canoe NC		800libres	<b>08:45,82</b>	08:56,50	-1,99	S. Veiga	CTD Madrid
		01	F			400libres	<b>04:17,20</b>	04:20,41	-1,23		
	Claudia Espinosa	03	F	CD Gredos S. Diego		100Espalda	<b>01:04,07</b>	01:04,38	-0,48	P. García	CTD Madrid
		03	F			200Espalda	<b>02:15,80</b>	02:19,11	-2,38		
	Francisco Arévalo	99	M	Real Canoe NC		1500libres	<b>15:44,01</b>	15:50,56	-0,69	S. Veiga	CTD Madrid
		99	M			400libres	<b>03:57,94</b>	03:59,16	-0,51		
	Hugo González	99	M	Real Canoe NC		100Espalda	<b>00:54,18</b>	00:56,48	-4,07	S. Veiga	CTD Madrid
		99	M			400Est.Ind.	<b>04:17,27</b>	04:27,95	-3,99		
		99	M			200Est.Ind.	<b>02:01,49</b>	02:04,89	-2,72		
		99	M			200Espalda	<b>01:57,00</b>	01:59,27	-1,90		
		99	M			200libres	<b>01:51,42</b>	01:52,51	-0,97		
Laura García	02	F	CD Gredos S. Diego	400libres	<b>04:23,00</b>	04:25,34	-0,88	P. García	CTD Madrid		
Mai Ortega	02	F	CD Gredos S. Diego	400Est.Ind.	<b>04:57,13</b>	04:58,93	-0,60	P. Simón	CD Gredos San Diego		
Nadia González	02	F	Real Canoe NC	200libres	<b>02:02,71</b>	02:05,68	-2,36	P. García	CTD Madrid		
	02	F		200Est.Ind.	<b>02:18,84</b>	02:21,86	-2,13				
		02	F			400libres	<b>04:20,10</b>	04:25,34	-1,97		



Real Federación Española de Natación



		02	F			800libres	<b>08:57,47</b>	09:06,67	-1,68		
		02	F			100libres	<b>00:57,44</b>	00:57,75	-0,54		
	Sergio Santiesteban	00	M	CD Gredos S. Diego		1500libres	<b>15:55,04</b>	16:06,50	-1,19	P. García	CTD Madrid
8	Alexia Arredondo	02	F	CN Sta. Olaya	<b>Princ. Asturias</b>	200Espalda	<b>02:18,67</b>	02:19,11	-0,32	M. Suarez	CN Sta. Olaya
	Aroa Silva	02	F	CN Manuel Llaneza		400libres	<b>04:21,97</b>	04:25,34	-1,27	J. Sánchez	CTD Asturias
		02	F			200libres	<b>02:04,18</b>	02:05,68	-1,19		
		02	F			800libres	<b>09:03,69</b>	09:06,67	-0,55		
9	Ana M <sup>a</sup> Lamberto	02	F	UCAM Fuensanta	<b>Reg. Murcia</b>	200mariposa	<b>02:16,54</b>	02:17,60	-0,77	R. Gambín	UCAM Fuensanta
		02	F			100mariposa	<b>01:02,22</b>	01:02,35	-0,21		



## MARCAS DE REFERENCIA PROGRAMA ESP-2020 TEMP 2016-2017

MASCULINO				PRUEBA	FEMENINO			
16 años (2001) y menores	17 Años (2000)	18 Años (1999)	19 Años (1998)		18 Años (1999)	17 Años (2000)	16 Años (2001)	15 Años (2002) y menores
00:23,48	00:23,04	00:22,71	00:22,50	50 LIBRES	00:25,34	00:25,58	00:25,83	00:26,20
00:51,73	00:50,77	00:50,04	00:49,56	100 LIBRES	00:55,33	00:55,87	00:56,41	00:57,21
01:54,28	01:52,16	01:50,56	01:49,50	200 LIBRES	01:59,96	02:01,13	02:02,29	02:03,69
04:02,95	03:58,43	03:55,04	03:52,78	400 LIBRES	04:14,06	04:15,33	04:17,23	04:21,55
16:05,72	15:47,75	15:34,27	15:25,29	800/1500 LIBRES	08:40,82	08:44,68	08:48,63	08:57,51
01:04,10	01:02,91	01:02,02	01:01,42	100 BRAZA	01:08,63	01:09,30	01:09,96	01:10,96
02:19,64	02:17,04	02:15,10	02:13,80	200 BRAZA	02:28,35	02:29,79	02:31,23	02:33,39
00:57,49	00:56,42	00:55,62	00:55,08	100 ESPALDA	01:01,48	01:02,08	01:02,67	01:03,57
02:05,24	02:02,91	02:01,16	02:00,00	200 ESPALDA	02:12,53	02:13,42	02:14,52	02:16,77
00:55,51	00:54,48	00:53,71	00:53,19	100 MARIPOSA	00:59,43	01:00,01	01:00,59	01:01,45
02:04,84	02:02,52	02:00,78	01:59,61	200 MARIPOSA	02:11,51	02:12,39	02:13,27	02:15,51
02:07,62	02:05,25	02:03,47	02:02,87	200 EST. IND	02:15,18	02:16,49	02:17,80	02:19,77
04:32,91	04:27,83	04:24,02	04:21,49	400 EST.IND.	04:45,65	04:48,22	04:50,81	04:54,36



## DECLARACION DE DISPONIBILIDAD

Todos los nadadores y sus técnicos responsables, que hayan logrado su clasificación para integrarse en dicho programa, y en las actuaciones que se detallan del mismo, deberán cumplimentar este impreso.

### 1.- DISPONIBILIDAD

ACEPTO participar

RENUNCIO a participar

*Indicar motivos de la renuncia*

### 2.-DATOS PERSONALES DEL NADADOR

<b>NOMBRE</b>	
<b>TELEFONO</b>	
<b>E-MAIL DE CONTACTO</b>	
<b>ENTRENADOR</b>	



## ACUERDO

He leído y comprendido todos los apartados explicados en este documento, y por tanto **ACEPTO / NO ACEPTO** dichas condiciones.

Firma del Nadador \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Firma del tutor \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
(Menores de 18 años)

Firma del entrenador \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Firma/Sello del Club \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Este documento deberá ser enviado debidamente cumplimentado, a no más tardar del miércoles 7 de octubre de 2016, a la dirección de correo: [albert.tubella@rfen.es](mailto:albert.tubella@rfen.es)**

Madrid, septiembre 2016