



## **EQUIPO NACIONAL ESP-2020** **Temporada 2017 / 2018**

### **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-2020 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-2020 se estructura en base en base al calendario olímpico y, teniendo en cuenta las edades de los finalistas en Juegos Olímpicos (20-22 años) y el nivel de sus marcas (alrededor de los 900 puntos FINA), establece un programa de trabajo de unos 6 años de duración (incluyendo las actividades del Equipo Nacional Absoluto).
- Partiendo 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.
- Los nadadores/as y entrenadores/as responsables que se incluyen en el programa ESP-2020 disponen del soporte derivado de los programas de apoyo a la preparación que desarrolla la RFEN (competiciones, concentraciones,...), así como del apoyo de los distintos profesionales (biomecánicos, médicos, fisioterapeutas, psicólogos,...), que habitualmente trabajan con los Equipos de la RFEN.



## 2. Criterios de inclusión 2017-2018

---

- La selección para el Programa ESP-2020 durante la temporada 2017-18 se hará en base a las marcas realizadas en las siguientes competiciones:

Actividad nacional	Campeonato de España Infantil – Invierno Campeonato de España “Open” Absoluto y Junior Campeonato de España Infantil – Verano Campeonato de España Absoluto y Junior - Verano
Actividad internacional	Copa Comen 2018 Campeonato de Europa Junior 2018 Campeonato de Europa Absoluto 2018 Juegos del Mediterráneo 2018

- Serán incluidos aquellos nadadores/as que acrediten en dichas competiciones 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.
  - Todos los deportistas seleccionados deberán cumplimentar y firmar la correspondiente Declaración de Disponibilidad (punto 6), para confirmar que están conformes para participar en el programa ESP-2020.
  - 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 que acrediten marcas por aproximación porcentual a las marcas de referencia (punto 5).
    - Nadadores/as que acrediten las marcas de referencia (punto 5) en otras competiciones internacionales representando al Equipo Nacional.
    - Nadadores/as con proyección para la inclusión en el Programa de Relevos del Equipo Nacional.
    - Nadadores/as que hayan formado parte del programa ESP-2020 en temporadas anteriores.



### 3. Previsión de actividades 2017-2018

- Para cumplir con los objetivos propuestos, el programa ESP-2020 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 la temporada 2017-18 para aquellos nadadores/as que hayan cumplido con los criterios para su inclusión en el programa son:

Concentración Preparación General 1	28 Octubre – 5 Noviembre
Concentración Preparación General 2 + Competición	2 Diciembre – 10 Diciembre
Concentración Preparación Específica en Altura	28 Enero – 16 Febrero
Competición Preparación Específica	Febrero – Marzo (por confirmar)

- 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-2020, siempre y cuando ello pueda suponer un beneficio en la preparación y formación de los nadadores/as convocados.
- Todos los participantes en las actividades de preparación (nadadores/as y entrenadores/as) deben mostrar un compromiso inequívoco con su preparación y en beneficio del rendimiento del equipo nacional. La no asistencia injustificada a alguna de las actividades de preparación a las que haya sido convocado o la falta de compromiso en la preparación podrán suponer la exclusión del programa.
- 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.
- Todos los nadadores/as deberán cumplir con las normas de equipación señaladas por la RFEN para las actividades programadas en el ESP-2020.

#### 4. Integrantes ProgramaESP-2020 Temporada2017/18

- Con arreglo a los resultados conseguidos en las competiciones clasificatorias durante la temporada 2016-2017 y, en función de las marcas de referencia y criterios de dicha temporada, se compone el grupo de nadadores/as que integran el Programa ESP-2020 para la temporada 2017-2018.
- El listado de componentes del programa ESP-2020 se actualizará en abril de 2018, una vez finalizado en Open de España 2018 y con arreglo a las marcas de referencia que figuran en el punto 5.

#### Nadadores/as

- **33 Nadadores/as** han logrado la marca de referencia del Programa ESP-2020: 16 en categoría Masculina y 17 en categoría femenina:

Categoría Masculina				
Hugo González* (99)	200 espalda	1:56,69	<b>-3,69%</b>	Indianápolis, 28/8/2017
	400 estilos	4:14,65	-3,55%	Indianápolis, 27/8/2017
	200 estilos	1:59,91	-2,88%	Pontevedra, 10/4/2017
Marcos Gil* (00)	100 espalda	54,27	-2,43%	Indianápolis, 24/8/2017
	1500 libres	15:16,52	<b>-3,30%</b>	Netanya, 29/6/2017
	400 libres	3:54,42	-1,68%	Netanya, 28/6/2017
César Castro* (99)	200 libres	1:48,46	<b>-1,90%</b>	Indianápolis, 26/8/2017
Fran Arévalo (99)	400 libres	3:51,57	<b>-1,48%</b>	Indianápolis, 23/8/2017
Alejandro Puebla (02)	1500 libres	15:52,14	<b>-1,41%</b>	Gyor, 28/7/2017
	400 libres	4:00,62	-0,96%	Gyor, 25/7/2017
Manuel Martos (00)	200 espalda	2:01,33	<b>-1,29%</b>	Netanya, 30/6/2017
Jon Piñeiro (00)	1500 libres	15:36,10	<b>-1,23%</b>	Gijón, 18/3/2017
Albert Escrits* (98)	1500 libres	15:13,89	<b>-1,23%</b>	Pontevedra, 8/4/2017
Alex Ramos (99)	200 libres	1:49,48	<b>-0,98%</b>	Indianápolis, 24/8/2017
	100 libres	49,80	-0,48%	Indianápolis, 27/8/2017
Ferrán Siré (01)	200 mariposa	2:03,65	<b>-0,95%</b>	Gyor, 28/7/2017
Santos Villalón (01)	100 mariposa	55,12	<b>-0,70%</b>	Gyor, 25/7/2017
	200 mariposa	2:04,81	-0,02%	Gyor, 28/7/2017
Ferrán Juliá (00)	1500 libres	15:41,62	<b>-0,65%</b>	Gijón, 18/3/2017
	400 libres	3:58,19	-0,10%	Gijón, 20/3/2017
Javier Chacón (99)	200 mariposa	2:00,10	<b>-0,56%</b>	Indianápolis, 28/8/2017
	400 estilos	4:23,09	-0,35%	Gijón, 19/3/2017
Javier Zorzano (01)	200 braza	2:18,86	<b>-0,56%</b>	Terrassa, 4/8/2017
	400 estilos	4:31,61	<b>-0,48%</b>	Gyor, 27/7/2017
Carlos Quijada (01)	400 libres	4:02,00	-0,39%	Gyor, 25/7/2017
	1500 libres	16:04,15	-0,16%	Gyor, 28/7/2017
Izan Cubillas (00)	400 estilos	4:27,34	<b>-0,18%</b>	Terrassa, 2/8/2017

\* Nadadores pertenecientes al Equipo Nacional Absoluto (ENA).

## Real Federación Española de Natación

Categoría Femenina				
Ana María Lamberto (02)	200 mariposa	2:11,78	<b>-2,75%</b>	Gyor, 24/7/2017
	100 mariposa	1:01,07	-0,62%	Gyor, 27/7/2017
Águeda Cons* (00)	800 libres	8:30,85	<b>-2,64%</b>	Indianápolis, 24/8/2017
	400 libres	4:10,13	-2,04%	Netanya, 29/6/2017
Claudia Espinosa (03)	200 espalda	2:13,42	<b>-2,45%</b>	Gyor, 26/7/2017
	100 espalda	1:02,83	-1,16%	Gyor, 25/7/2017
Paula Juste (03)	400 libres	4:17,57	<b>-2,12%</b>	Terrassa, 3/8/2017
	200 libres	2:03,09	-0,49%	Terrassa, 5/8/2017
Esther Morillo (01)	400 libres	4:11,90	<b>-2,07%</b>	Netanya, 29/6/2017
	200 libres	2:00,13	-1,77%	Netanya, 2/7/2017
Andrea Galisteo (01)	800 libres	8:40,31	<b>-1,57%</b>	Indianápolis, 24/8/2017
Julia Pujadas (01)	400 estilos	4:46,34	<b>-1,54%</b>	Gijón, 18/3/2017
	200 estilos	2:17,04	-0,55%	Pontevedra, 10/4/2017
Laura G <sup>a</sup> Marín (02)	400 libres	4:19,53	<b>-1,37%</b>	Gijón, 19/3/2017
	800 libres	8:54,58	-0,55%	Terrassa, 3/8/2017
Aina Oliván (02)	800 libres	8:50,79	<b>-1,25%</b>	Gijón, 19/3/2017
Aroa Silva (02)	800 libres	8:51,07	<b>-1,20%</b>	Gijón, 19/3/2017
Cristina G <sup>a</sup> Kirichenko (01)	200 espalda	2:12,95	<b>-1,17%</b>	Netanya, 28/6/2017
	200 libres	2:02,29	<b>-1,13%</b>	Gijón, 20/3/2017
Nadia Gonzalez (02)	400 libres	4:20,39	-1,05%	Gijón, 21/3/2017
	400 estilos	4:45,35	<b>-1,00%</b>	Netanya, 28/6/2017
Laia Martí (00)	200 estilos	2:16,48	-0,01%	Pontevedra, 10/4/2017
	400 estilos	4:52,54	<b>-0,62%</b>	Terrassa, 2/8/2017
Andrea Prades (01)	200 libres	2:01,79	<b>-0,41%</b>	Indianápolis, 23/8/2017
Sara Lahrach (02)	100 braza	1:10,92	<b>-0,06%</b>	Málaga, 27/7/17
Esther Huete (00)	400 estilos	4:48,16	<b>-0,02%</b>	Netanya, 28/6/2017

\* Nadadoras pertenecientes al Equipo Nacional Absoluto (ENA).

## Entrenadores/as

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

Entrenador/a responsable (2016-2017)	Grupo entrenamiento	Federación	Nadador/a
Luis Rodríguez	Centro Tecnificación	Fed. Catalana Natació	Marcos Gil
			Alex Ramos
			Ferrán Juliá
			Izan Cubillas
			Esther Morillo
			Julia Pujadas
			Cristina G <sup>a</sup> Kirichenko
			Laia Martí
			Andrea Prades
Santiago Veiga	Centro Tecnificación	Fed. Madrileña de Natación	Hugo González
			Fran Arévalo
			Andrea Galisteo
			Laura G <sup>a</sup> Marín
			Nadia Gonzalez
			Esther Huete
Paloma García	Centro Tecnificación	Fed. Madrileña de Natación	Claudia Espinosa
			Carlos Quijada
			Sara Lahrach
Marc Tribuleix	Centro Tecnificación	Fed. Catalana Natació	Cristina G <sup>a</sup> Kirichenko
Rubén Gambín	UCAM Fuensanta	Fed. Natación Región de Murcia	Ferrán Siré
Luisa Domínguez	Centro Tecnificación	Fed. Galega de Natación	Ana M <sup>a</sup> Lamberto
José M <sup>a</sup> Rojano	CN Lleida	Fed. Catalana Natació	Águeda Cons
Serafín Calvo	CAR Blume	Fed. Española de Natación	Paula Juste
Fco. Javier Aledo	C.N. Cartagonova Cartagena	Fed. Natación Región de Murcia	César Castro
José Romacho	C.D. H2O El Ejido	Fed. Andaluza de Natación	Alejandro Puebla
Noelia Martínez	C.N. Sabadell	Fed. Catalana Natació	Manuel Martos
Fdo. Gomez-Reino	Centro Tecnificación	Fed. Balear de Natació	Aina Oliván
Frederic Vergnoux	CAR SantCugat	Fed. Española de Natación	Jon Piñeiro
Jerónimo Sánchez	Centro Tecnificación	Delegación Asturias - RFEN	Albert Escrits
Javier López	C.N. Voltor Balear	Fed. Balear de Natació	Aroa Silva
Euan Dale	Millfield Swimming	Bristish Swimming	Santos Villalón
Xavier Casademont	Centro Tecnificación	Fed. Andaluza de Natación	Santos Villalón
Joan Borrás	C.N. Navial	Fed. Andaluza de Natación	Javier Chacón
Pedro Simón	C.D. Gredos San Diego	Fed. Madrileña de Natación	Javier Zorzano
			Mai Ortega

## Clubes

- 22 clubes aportan nadadores/as al programa

Club (2016-2017)	Responsable Técnico	Nadador/a
Real Canoe N.C.	José Ignacio González	Hugo González
		Fran Arévalo
		Andrea Galisteo
		Nadia González
		Esther Huete
C.D. Gredos San Diego	David Ramiro	Claudia Espinosa
		Laura G <sup>a</sup> Marín
		Carlos Quijada
		Mai Ortega
C.N. Sabadell	Xavier Torrallardona	Alex Ramos
		Aina Oliván
		Izan Cubillas
C.N. Lleida	José M <sup>a</sup> Rojano	Paula Juste
		Cristina G <sup>a</sup> Kirichenko
C.N. Granollers	David Conchillo	Marcos Gil
		Julia Pujadas
UCAM Fuensanta	Rubén Gambín	Ana M <sup>a</sup> Lamberto
C.N. Galaico	Diego Pérez	Águeda Cons
C.N. Igualada	Mar Mirabete	Esther Morillo
C.N. Plasencia	Castor Calle	Cesar Castro
C.N. Cartagonova Cartagena	Fco. Javier Aledo	Alejandro Puebla
C.D. H2O El Ejido	José Romacho	Manuel Martos
C.N. Palma de Mallorca	Marcelo Cuartero	Jon Piñeiro
C.N. Sant Andreu	Jordi Jou	Albert Escrits
C.N. Manuel Llana	José Luis Vitos	Aroa Silva
C.N. Barcelona	Jaume Morata	Laia Martí
C.N. Tarraco	Ignacio Reyes	Ferrán Siré
C.N. Voltor Balear	Javier López	Santos Villalón
C.N. Cervera	Joan Lluís Mas	Ferrán Juliá
C.N. Alcalá	Francisco J. Porcar	Javier Chacón
C.N. Navial	Joan Borrás	Javier Zorzano
C.N. Atléctic-Barceloneta	Xavier Miralpeix	Andrea Prades
C.N. Leganés	Damián Tébar	Sara Lahrach



## 5. Marcas de Referencia Programa ESP-2020 Temporada 2017/2018

MASCULINO					FEMENINO			
16 años (2002 y menores)	17 Años (2001)	18 Años (2000)	19 Años (1999)	PRUEBA	18 Años (2000)	17 Años (2001)	16 Años (2002)	15 Años (2003) y menores
00:23,56	00:23,13	00:22,80	00:22,58	<b>50 LIBRES</b>	00:25,43	00:25,66	00:25,90	00:26,27
00:51,88	00:50,91	00:50,19	00:49,63	<b>100 LIBRES</b>	00:55,34	00:55,90	00:56,44	00:57,24
01:54,03	01:52,11	01:50,57	01:49,34	<b>200 LIBRES</b>	02:00,17	02:01,46	02:02,63	02:04,38
04:02,60	03:58,52	03:55,23	03:53,22	<b>400 LIBRES</b>	04:14,57	04:16,42	04:19,52	04:22,62
08:26,51	08:17,99	08:11,12	08:07,38	<b>800 LIBRES</b>	08:43,89	08:48,05	08:54,42	09:00,80
16:04,40	15:48,18	15:35,11	15:25,76	<b>1500 LIBRES</b>	16:38,15	16:51,11	17:03,32	17:15,54
01:04,05	01:02,86	01:01,96	01:01,33	<b>100 BRAZA</b>	01:08,84	01:09,47	01:10,14	01:11,14
02:18,76	02:16,18	02:14,24	02:13,04	<b>200 BRAZA</b>	02:29,00	02:30,59	02:32,04	02:34,21
00:57,80	00:56,73	00:55,92	00:55,31	<b>100 ESPALDA</b>	01:01,39	01:02,00	01:02,60	01:03,50
02:05,65	02:03,31	02:01,56	02:00,39	<b>200 ESPALDA</b>	02:12,47	02:14,01	02:15,30	02:17,24
00:55,42	00:54,39	00:53,61	00:53,09	<b>100 MARIPOSA</b>	00:59,72	01:00,28	01:00,86	01:01,73
02:04,11	02:01,80	02:00,07	01:58,87	<b>200 MARIPOSA</b>	02:11,87	02:12,98	02:14,26	02:16,18
02:07,32	02:04,95	02:03,18	02:01,99	<b>200 ESTILOS IND.</b>	02:15,14	02:16,67	02:17,98	02:19,95
04:32,57	04:27,99	04:24,29	04:22,26	<b>400 ESTILOS IND.</b>	04:46,84	04:48,38	04:51,86	04:55,35





## 6. Declaración de disponibilidad

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

### 6.1. DISPONIBILIDAD

ACEPTO participar

RENUNCIO a participar

*Indicar motivos de la renuncia*

### 6.2. DATOS PERSONALES DEL NADADOR/A

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



## ACUERDO

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

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

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

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

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

***Este documento deberá ser enviado debidamente cumplimentado, a no más tardar del lunes 9 de octubre de 2017, a la dirección de correo: [santiveiga@rfen.es](mailto:santiveiga@rfen.es)***

Madrid, septiembre de 2017