



## PROGRAMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO DE LAS PRUEBAS OLIMPICAS DE RELEVOS

La evolución y consolidación de nuestro deporte en el ámbito internacional, no debe pasar tan solo por nuestra mejora de nuestro rendimiento en prueba individuales, sino también en las pruebas de relevos. Que nuestro Equipo Nacional pueda presentar, de manera regular en todas las competiciones internacionales, equipos de relevos en las pruebas olímpicas de nivel no inferior al de finalista, y con el objetivo final de aspirar a los puestos de honor, debe ser un objetivo común de toda nuestra natación: nadadores, técnicos, Clubes y la propia RFEN.

La línea de trabajo de la RFEN para sus Equipos Nacionales durante este ciclo está inscrita en la estrategia de preparación a medio plazo, que finalizará con los Juegos Olímpicos de 2020. Dentro de ello, la RFEN pone en marcha un programa para el desarrollo de nuestro rendimiento en las pruebas de relevos olímpicas mediante la planificación de una serie de actuaciones de preparación, como herramienta de mejora y progresión de aquellos nadadores y nadadoras, posibles integrantes de nuestros equipos nacionales en estas pruebas.

Analizando los resultados en las pruebas por relevos en el ciclo olímpico que finalizo en Rio 2016, estas fueron las marcas que dieron acceso a las finales, tanto en el Campeonato del Mundo de Kazán 2015, como en los Juegos Olímpicos de 2016:

<b>PUESTO 8 ELIMINATORIAS</b>				
<b>PRUEBA</b>	<b>KAZAZ 2015</b>	<b>RIO 2106</b>	<b>PROMEDIO</b>	<b>BUDAPEST 2017</b>
<b>4x100Libres Masc</b>	03:15,47	03:14,17	<b>03:14,82</b>	03,14,88
<b>4x100 Libres Fem</b>	03:38,35	03:36,85	<b>03:37,60</b>	03:38,29
<b>4x200Libres Masc</b>	07:10,92	07:09,16	<b>07:10,04</b>	07:10,53
<b>4x200Libres Fem</b>	07:55,08	07:53,43	<b>07:54,26</b>	07,56,49
<b>4x100Estilos Masc</b>	03:34,02	03:33,67	<b>03:33,84</b>	03:33,83
<b>4x100Estilos Fem</b>	04:00,42	03:59,34	<b>03:59,88</b>	04,01,78
<b>4x100Estilos Mixto</b>				03:47,66

Es muy probable que las marcas de acceso a las finales, tanto en el mundial de 2019 como en los Juegos de 2020, no estén demasiado alejadas a estas. Por ello, nuestro proceso de mejora si queremos que nuestros Equipo sean competitivos a nivel mundial y Olímpico, solo puede estar encaminado hacia lograr dichos registros.

Analizando más estos datos, podemos observar también que promedios suponen en las respectivas pruebas individuales, el lograr estos registros mediante su suma:

<b>PRUEBA</b>	<b>PROMEDIO PUESTO 8</b>	<b>PROMEDIO MARCA</b>
<b>4x100Libres Masc</b>	<b>03:14,82</b>	00:48,71
<b>4x100 Libres Fem</b>	<b>03:37,60</b>	00:54,40
<b>4x200Libres Masc</b>	<b>07:10,04</b>	01:47,51
<b>4x200Libres Fem</b>	<b>07:54,26</b>	01:58,56
		00:53,70
<b>4x100Estilos Masc</b>	<b>03:33,84</b>	01:00,20
		00:51,20
		00:48,70
		01:00,20
<b>4x100Estilos Fem</b>	<b>03:59,88</b>	01:06,70
		00:58,50
		00:54,50

Teniendo por delante 2 años, es evidente que, si queremos, en este ciclo, lograr Equipos Nacionales de relevos de nivel mundial, debemos lograr una progresión en nuestros relevos marcada directamente por la propia exigencia de la competición.

Esta sería bajo mi punto de vista, la progresión a llevar a cabo, temporada a temporada, por medio del sumatorio de nuestras cuatro mejores marcas, para que nuestros relevos logren el nivel mundial y olímpico que deseamos:

PRUEBAS	2016-2017	Promedio	2017 - 2018	Promedio	2018 - 2019	Promedio
<b>4x100Lib Masc</b>	03.18.94	00.49.73	03.16,88	00.49.22	03.16.00	00.49.00
<b>4x100Lib Fem</b>	03.43.10	00.55.78	03.40,90	00.55.22	03.39.80	00.54.95
<b>4x200Lib Masc</b>	07.17.81	01.49.45	07.13.40	01.48.35	07.11.24	01.47.81
<b>4x200Lib Fem</b>	08.02.63	02.00.66	07.57.88	01.59.47	07.55.50	01.58.87
<b>4x100Est Masc</b>	03.38.23	00.54.25	03.36.08	00.53.90	03.35.00	00.53.50
		01.01.80		01.01.00		01.00.80
		00.52.50		00.51.80		00.51.70
		00.49.70		00.49.30		00.49.00
<b>4x100Est Fem</b>	04.04.62	01.01.50	04:02,21	01.00.70	04.01.00	01.00.50
		01.06.50		01.06.50		01.06.50
		01.00.85		00.59.75		00.59.25
		00.55.75		00.55.25		00.54.75

La inclusión en este programa 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 él.

Pertenecer a este programa, no supone bajo ningún concepto el formar parte del Equipo ENA, ni puede entenderse como un anexo a los criterios de selección publicados para los Equipos Nacionales. El programa pretende dar una herramienta a todos aquellos técnicos y nadadores involucrados en nuestros Equipos Nacionales absolutos de relevos, con el objetivo de lograr entre todos la mejora de nuestro Equipo Nacional absoluto, y su objetivo final no es otro que el colaborar y trabajar conjuntamente para que dichos Equipos logren su clasificación para competiciones internacionales, atendiendo a los criterios publicados.

Por ello, los nadadores deben mostrar un compromiso inequívoco con su preparación y conducta, de acuerdo con el plan establecido. Si a criterio de la Dirección Técnico no se cumpliera con el mencionado compromiso, el nadador /a podrá ser retirado del programa.

Los nadadores, que finalmente se incorporen al Programa, y sus técnicos, dispondrán del apoyo científico de los distintos profesionales (biomecánicos, médicos, fisioterapeutas, ...) , que habitualmente trabajan con los Equipos de la RFEN.

El programa será revisado en función de los resultados logrados durante el Open de Primavera 2018.



## ▪ **CRITERIOS DE INCLUSION**

Serán incluidos en el programa, aquellos nadadores y nadadoras:

- No pertenecientes a ningún otro programa de la RFEN (ENA y ESP-2020)
- Realizar su preparación en un programa con base en territorio nacional.
- Haber logrado la marca mínima FINA B para el Campeonato del Mundo de Budapest 2017
- Estar clasificado/a entre los 5 mejores clasificados en la final de la prueba 100 libres durante el Campeonato de España Open 2018, tanto en categoría masculina como femenina.
- Estar clasificado/a entre los 5 mejores clasificados, en la final de la prueba de 200 libres durante el Campeonato de España Open 2018, tanto en categoría masculina como femenina
- Ser el/la mejor clasificado/a en la final de la prueba de 100 espalda durante el Campeonato de España Open 2018, tanto en categoría masculina como femenina
- Ser el/la mejor clasificado/a en la final de la prueba de 100 braza durante el Campeonato de España Open 2018, tanto en categoría masculina como en categoría femenina.
- Ser el/la mejor clasificado/a en la final de la prueba de 100 mariposa durante el Campeonato de España Open 2018, tanto en categoría masculina como en categoría femenina.
- Los componentes de aquellos relevos que durante el Campeonato de España Open 2018 logren su clasificación para el Campeonato de Europa, Glasgow 2018, quedaran automáticamente incorporados al Equipo ENA, en su Nivel 5, y dicho relevo dejara de formar parte de este programa para el resto de temporada.
- Dado que para las convocatorias del relevo 4x100 Estilos mixto, los criterios de selección serán específicos, este relevo no formará parte de este programa.
- La Dirección Técnica, en beneficio del rendimiento de nuestros Equipos Nacionales en pruebas de relevos, podrá convocar para este programa nadadores/as que no hayan cumplido estrictamente con estos criterios.

## ▪ **ACTIVIDADES DEL PROGRAMA**

Los nadadores seleccionados para el programa serán beneficiarios de algunas de las actividades, tanto de preparación como de competición, programadas para el Equipo ENA. La Dirección técnica propondrá a los técnicos responsables la planificación de las mismas



Real Federación Española de Natación  
Dirección Técnica de Natación

## ▪ NADADORES SELECCIONADOS

4x100mts Libres Masculinos (FINA B 50,64)			4x100mts Libres Femeninos (FINA B 56,82)		
1º O. Aguilar (95)	CD Bidasoa XXI	00,49,42	1ª L. Muñoz (95)	CN Sant Andreu	00,55,40
2º J.F. Segura (94)	CD Sek	00,49,77	2ª M. Gonzalez (95)	CN Sant Andreu	00:55,47
3º A. Ramos (99) **	CN Sabadell.	00:49,80	3ª M. Costa (89)	UCAM	00:55,74
4º M. Berg	Real Canoe N.C.	00:50,03	4ª P. Castro (92)	CN Terrassa	00:56,67
<b>TOTAL</b>			<b>TOTAL</b>		
<b>03,19,02</b>			<b>03,43,28</b>		
5º B. Ortiz-Cañavate			Real Canoe N.C. 00:50,30		

4x200mts Libres Masculinos (FINA B 1,51,50)			4x200mts Libres Femeninos (FINA B 2.02,83)		
1º C. Castro (99)*	CN Plasencia	01:48,46	1ª M. Costa (89)	UCAM	01:59,66
2º M. Duran (95)*	CN Sabadell	01:49,37	2ª L. Muñoz (95)	CN Sant Andreu	01:59,99
3º A. Ramos (99)**	CN Sabadell	01,49,48	3ª E. Morillo (01)**	CN Igualada	02,00,11
4ª M. Sánchez (92)	CN Sabadell	01,49,48	4ª M. Belmonte (90)*	UCAM	02,01,24
<b>TOTAL</b>			<b>TOTAL</b>		
<b>07,16,79</b>			<b>08,01,02</b>		
5º G. Sánchez			Real Canoe N.C. 01,49,91		
			5ª A.F. Prades (01) ** CN Atl. Bta. 02,01,79		

4x100mts Estilos Masculinos (FINA B)			4x100mts Estilos Femeninos (FINA B)		
E- H. González (99)*	Real Canoe	00,54,27 (00,55,95)	E- A. Zamorano (98)*	CN Sant Andreu	01:00,89 (01,02,73)
B- J. Ballester (95)	CE Mediterrani	01:02,22 (01,02,46)	B- J. Vall (88)*	CN Sant Andreu	01:06,44 (01,09,95)
M- J. Rivas (95)	Real Canoe	00,53,53 (00,54,12)	M- J. Ignacio (94)	CN Sabadell	01,00,03 (01,00,53)
C- O. Aguilar (95)	CD Bidasoa XXI	00,49,42 (00,50,64)	C- L. Muñoz (95)	CN Sant Andreu	00.55,40 (00,56,82)
<b>TOTAL</b>			<b>TOTAL</b>		
<b>03,39,44</b>			<b>04,02,76</b>		

\* Nadadores/as integrantes del programa ENA

\*\* Nadadores/as integrantes del programa ESP-2020

Madrid, septiembre de 2017