



# EQUIPO NACIONAL JÓVENES ESP-2028

## NATACIÓN Y AGUAS ABIERTAS

### PRIMER CICLO TEMPORADA 2023-2024 - AÑO II

#### 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-2028** con los siguientes objetivos:

- 1º. Detectar nadadores/as españoles con proyección para su futuro tránsito a los Equipos Nacionales en competiciones de índole internacional.
- 2º. 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.
- 3º. 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.
- 4º. Estimular la formación de los técnicos mediante la puesta en marcha de planes de trabajo comunes y la facilitación de información técnica.
- 5º. Fortalecer la cultura y valores del Equipo Nacional entre los nadadores/as jóvenes con proyección de nuestro país.

El Programa **ESP-2028** 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-ENA**).

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.

Equipo Nacional Absoluto – E.N.A. (Natación y Aguas Abiertas)		
		
ESP-2028	Año 3	18 años chicos y chicas
	Año 2	17 años chicos y chicas
	Año 1	16 años chicos y chicas

Los nadadores/as y entrenadores/as responsables que se incluyen en el programa ESP-2028 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. INTEGRANTES PROGRAMA ESP-2028 - PRIMER CICLO TEMPORADA 2023/2024

Con arreglo a los resultados conseguidos en las competiciones clasificatorias durante el segundo ciclo de la temporada 2022-2023 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-2028 para el 1º ciclo de la temporada 2023-2024.

El listado de componentes del programa ESP-2028 se actualizará en marzo de 2024, una vez finalizadas las competiciones de clasificación del 1º ciclo y con arreglo a las marcas de referencia que figuran en el punto 5.

### NADADORES/AS

- **23 deportistas** han logrado clasificarse para el Programa ESP-2028: 14 en categoría femenina y 9 en categoría masculina:

CATEGORÍA MASCULINA-NATACIÓN				
18 años	Iván Martínez Sota (05)	50 m espalda	00:25,60	Barcelona
		100 m espalda	00:55,25	Netanya (ISR)
		200 m espalda	02:00,89	Netanya (ISR)
	Nil Cadevall Micolau (06)	50 m braza	00:28,47	Netanya (ISR)
		100 m braza	01:02,24	Netanya (ISR)
		200 m estilos	02:03,26	Belgrado (SRB)
17 años	Javier López Guillen	100 m mariposa	00:54,40	Netanya (ISR)
	Oliver Millán de Miguel	200m libre	01:51,03	Málaga
	Teo del Riego Torres (06)	50 m mariposa	00:24,27	Belgrado (SRB)
	Marcos Sánchez Serrano (06)	200 m estilos	02:04,20	Málaga
15 años	Isak Fernández Rodrigo (07)	100 m mariposa	00:54,49	Máribor (SLV)
		200 m mariposa	02:02,21	Máribor (SLV)
CATEGORÍA FEMENINA-NATACIÓN				
17 años	Laura Cabanes Garzás (06)*	100 m mariposa	01:00,18	Málaga
		200 m mariposa	02:11,44	Belgrado (SRB)
		200 m estilos	02:14,99	Málaga
16 años	María Ramos Najji (06)	50 m braza	00:31,38	Belgrado (SRB)
	María Daza García (07)*	100 m libre	00:55,27	Netanya (ISR)
		200 m libre	02:02,23	Málaga
	Nahia Garrido Malvar (07)*	200 m espalda	02:12,50	Netanya (ISR)
	Noa Martín Argente (07)	400 m libre	04:17,92	Málaga
	16 años	Irene Pera Villalaín (07)	200 m espalda	02:16,53
50 m braza			00:31,39	Netanya (ISR)
Jimena Ruiz Sánchez (07)*		100 m braza	01:07,25	Netanya (ISR)
		100 m espalda	01:02,61	Belgrado (SRB)
		200 m espalda	02:12,65	Belgrado (SRB)
15 años	Nayara Pineda López (08)*	200 m estilos	02:17,91	Málaga
		100 m braza	01:08,23	Netanya (ISR)
		200 m braza	02:26,50	Netanya (ISR)
14 años	Laura Revilla García (08)	50 m libre	00:26,33	Máribor (SLV)
	Sara Costa de Vicente (09)	100 m espalda	01:02,98	Máribor (SLV)
	Alba Rubio Villoria (09)	400 m libre	04:18,93	Máribor (SLV)
800 m libre		08:46,16	Máribor (SLV)	



### CATEGORÍA MASCULINA - AGUAS ABIERTAS

16 años	Pablo Martínez Palop (07)	7,5K	4º	Corfú (GRE)
	Cristóbal Vargas Trujillo (07)	7,5k	10º	Corfú (GRE)

### CATEGORÍA FEMENINA-AGUAS ABIERTAS

16 años	Noa Martín Argente (07)	7,5K	4ª	Corfú (GRE)
	Clara Martínez de Salinas Peña (07)	7,5K	2ª	Corfú (GRE)
15 años	Ariadna Malo Moreno (08)	5k	4ª	Corfú (GRE)
14 años	Alba Rubio Villoria (09)	5k	3ª	Corfú (GRE)

\* Deportistas pertenecientes al Equipo Nacional Absoluto (ENA). Laura Cabanes, María Daza, Nahia Garrido, Jimena Ruiz, Estella Llum Tonrath y Nayara Pineda.

### ENTRENADORES (\* Según temporada 2022-23)

- **20 entrenadores responsables** de los/as deportistas integrantes en el programa:

Entrenador/a responsable	Grupo entrenamiento	Federación	Nadador/a
Xavier Casademont	Centro Tecnificación	Fed. Andaluza de Natación	Marcos Serrano
Carlos Peña	CN Sant Andreu	Fed. Catalana de Natación	Nil Cadevall
Carlos Galindo	CN Calella	Fed. Catalana de Natación	Isak Fernández
Alfonso Giménez	C. Campusesport	Fed. Balear de Natación	Estella Llum Tonrath
Guiomar Quiñones	Gredos San Diego	Fed. Madrileña Natación	Sara Costa
Asís Galán	Gredos San Diego	Fed. Madrileña Natación	María Ramos
			María Daza
Serafín Calvo	Centro Tecnificación	Fed. Madrileña Natación	Jimena Ruiz
			Óliver Millán
Paloma García	Centro Tecnificación	Fed. Madrileña Natación	Laura Revilla
Robert Greenwood	CNE CAR Blume	RFEN	Laura Cabanes
Fernando Godoy	Centro Tecnificación	Fed. Riojana Natación	Iván Martínez
Bernardo Bustillo	CN Torrelavega	Fed. Cantabria Natación	Teo del Riego
Joseba Zubeldía	Tolosaldea Usabal IKT	Fed. Natación Pais Vasco	Nahia Garrido
Albert Tubella	Getxo I. B. K. E.	Fed. Natación Pais Vasco	Irene Pera
Félix Silva	CD Torrelago Wellness	Fed. Natación Castilla León	Nayara Pineda
			Noa Martín
José López	CN Ferca-San José	Fed. Natación C. Valenciana	Pablo Martínez
Margarita Cabezas	CN Marina Cartagena	Fed. Natación Región de Murcia	Alba Rubio
Juan Salvador Durán	CN Dos Hermanas	Fed. Andaluza Natación	Cristobal Vargas
Fernando Aláez	EM El Olivar	Fed. Aragonesa Natación	Clara Martínez
David Oliver	CD Amaya	Fed. Navarra Natación	Ariadna Malo
Jaume Serra	Centro Tecnificación	Fed. Balear de Natación	Javier López



CLUBES (\* Según temporada 2022-23)

- 19 clubes aportan nadadores/as al programa

Club	Responsable Técnico	Nadador/a
CN Sant Andreu	Jordi Jou	Nil Cadevall
Tolosaldea Usabal IKT	Joseba Zubeldia	Nahia Garrido
CN Navial	María del Mar Gamito	Marcos Serrano
C Campusesport	Alfonso Giménez	Estella Llum Tonrath
CN Calella	Carlos Galindo	Isak Fernández
C.N. Daimiel	Raúl Utrilla	Laura Cabanes
CD Torrelago Wellness	Félix Silva	Nayara Pineda
		María Ramos
Gredos San Diego	Guiomar Quiñones	María Daza
		Sara Costa
		Jimena Ruiz
		Noa Martín
CN Ferca-San José	José López	Pablo Martínez
CD El Valle	Eva Cofrade	Laura Revilla
CN Las Norias	Alberto Marrodán	Iván Martínez
CN Torrelavega	Bernardo Bustillo	Teo del Riego
Getxo I. B. K. E.	Albert Tubella	Irene Pera
CN Marina Cartagena	Margarita Cabezas	Alba Rubio
CN Dos Hermanas	Manuel Laborda	Cristobal Vargas
EM El Olivar	Fernando Aláez	Clara Martínez
CD Amaya	David Oliver	Ariadna Malo
Real Canoe Natación Club	José Ignacio González	Óliver Millán
CN Inca	Miquel Coll	Javier López



### 3. PREVISIÓN DE ACTIVIDADES - PRIMER CICLO TEMPORADA 2023-2024

Las actividades previstas tienen como objetivo complementar la preparación que deportistas incluidos en el Programa ESP-2028 realizan con el fin de alcanzar el máximo rendimiento en las competiciones de referencia de la temporada, contribuyendo a los objetivos marcados para el Equipo Nacional de Jóvenes.

Para cumplir con los objetivos propuestos, el programa ESP-2028 establece una serie de actividades de formación para deportistas y técnicos. Dichas actividades deben 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 de Jóvenes.

Las actividades previstas durante el primer ciclo de la temporada 2023-2024 para aquellos nadadores/as que hayan cumplido con los criterios para su inclusión en el programa son:

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-2028, siempre y cuando ello pueda suponer un beneficio en la preparación y formación de los nadadores/as convocados.

<b>Natación</b>	Rotterdam Qualification Meet.	1 al 3 de diciembre 2023.
<b>Natación y Aguas Abiertas</b>	Concentración de Preparación.	Enero 2024.

### 4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN 2023-2024

Serán incluidos en el Programa ESP-2028 para el segundo ciclo de la temporada 2023-2024 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, reflejadas en el punto 5, deberán de ser acreditadas en las competiciones de referencia indicadas a continuación:

NATACIÓN Y AGUAS ABIERTAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Campeonato de España de Larga Distancia (3000/5000m)</li> <li>- Campeonato de España Infantil – Invierno</li> <li>- Campeonato de España “Open” de Invierno Absoluto y Junior</li> </ul>
---------------------------	---

- En la especialidad de Aguas Abiertas, será necesario acreditar marca en una de las pruebas de 400, 800 o 1500m libre, además de la marca de 3000/5000m.
- Los deportistas correspondientes a la categoría infantil (nacidos/as en 2009-2010) podrán ser seleccionados para las actuaciones del Programa ESP-2028, 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.
- Para la elaboración de las marcas de referencia, se ha tomado en consideración el Ranking Mundial F.I.N.A. a 10 de septiembre de 2023.

## 5. MARCAS DE REFERENCIA - TEMPORADA 2023/2024

### • NATACIÓN

CATEGORÍA FEMENINA			PRUEBAS	CATEGORÍA MASCULINA		
16 AÑOS (2008 y menores)	17 AÑOS (2007)	18 AÑOS (2006)		18 AÑOS (2006)	17 AÑOS (2007)	16 AÑOS (2008 y menores)
00:26,15	00:25,89	00:25,64	<b>50 Libre</b>	00:22,93	00:23,16	00:23,39
00:57,21	00:56,65	00:56,09	<b>100 Libre</b>	00:50,27	00:50,78	00:51,28
02:03,12	02:01,90	02:00,70	<b>200 Libre</b>	01:50,06	01:51,16	01:52,28
04:16,80	04:14,25	04:11,74	<b>400 Libre</b>	03:53,19	03:55,52	03:57,88
08:52,19	08:46,92	08:41,70	<b>800 Libre</b>	08:01,78	08:06,60	08:11,47
16:54,24	16:44,20	16:34,26	<b>1500 Libre</b>	15:22,05	15:31,27	15:40,58
00:29,27	00:28,98	00:28,70	<b>50 Espalda</b>	00:25,75	00:26,01	00:26,27
01:02,82	01:02,20	01:01,58	<b>100 Espalda</b>	00:55,45	00:56,01	00:56,57
02:16,32	02:14,97	02:13,63	<b>200 Espalda</b>	02:01,64	02:02,85	02:04,08
00:31,97	00:31,66	00:31,34	<b>50 Braza</b>	00:28,12	00:28,40	00:28,69
01:10,63	01:09,94	01:09,24	<b>100 Braza</b>	01:02,57	01:03,20	01:03,83
02:33,44	02:31,92	02:30,42	<b>200 Braza</b>	02:16,16	02:17,53	02:18,90
00:27,19	00:26,92	00:26,66	<b>50 Mariposa</b>	00:23,97	00:24,21	00:24,45
01:01,27	01:00,66	01:00,06	<b>100 Mariposa</b>	00:53,78	00:54,32	00:54,86
02:15,57	02:14,23	02:12,90	<b>200 Mariposa</b>	02:00,09	02:01,29	02:02,50
02:17,55	02:16,19	02:14,84	<b>200 Estilos I.</b>	02:02,73	02:03,96	02:05,20
04:51,42	04:48,54	04:45,68	<b>400 Estilos I.</b>	04:21,70	04:24,32	04:26,96



• **AGUAS ABIERTAS**

CATEGORÍA FEMENINA				CATEGORÍA MASCULINA		
16 AÑOS (2008 y menores)	17 AÑOS (2007)	18 AÑOS (2006)	PRUEBAS	18 AÑOS (2006)	17 AÑOS (2007)	16 AÑOS (2008 y menores*)
04:26,96	04:24,31	04:21,70	<b>400 Libre</b>	04:00,06	04:02,46	04:06,10
09:07,58	09:02,15	08:56,79	<b>800 Libre</b>	08:13,51	08:18,45	08:25,93
17:21,55	17:11,24	17:01,03	<b>1500 Libre</b>	15:46,85	15:56,32	16:10,66
1:00:10,00	59:50,00	59:20,00	<b>5000 Libre</b>	56:00,00	56:40,00	57:20,00

\* La inclusión de nadadores menores de 16 años, los cuales no disputan la prueba de 5000m Libre, estará supeditada a la consecución de la marca de referencia en la prueba de 3000m Libre durante la celebración del Campeonato de España de Larga Distancia.

CATEGORÍA FEMENINA		CATEGORÍA MASCULINA
36:25,00	<b>3000 Libre</b>	34:40,00

Madrid, octubre de 2023  
Responsable Equipos Jóvenes de Natación y Aguas Abiertas