





# PROGRAMA GES 2019/20













#### A. OBJETIVOS GENERALES

Complementar la formación recibida por los nadadores jóvenes en sus clubes para un futuro desarrollo competitivo en los Grupos Especiales de Seguimiento (GES) aprovechando la estructura del Centro Especializado de Tecnificación Deportiva M-86 (CETD M-86).

#### **B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conseguir un dominio técnico de los cuatro estilos en cuanto a coordinación y destreza en el medio acuático.
- Enseñar y perfeccionar las habilidades de competición: deslizamientos en posición de flecha, nado subacuático, salidas y virajes.
- Desarrollar las habilidades de competición y una correcta técnica de nado en series largas submáximas y en sprints de corta duración.
- Reforzar y concienciar de la importancia de la eficiencia de brazada para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones.
- Enfatizar en la importancia de realizar un programa de preparación física paralelo al programa en el medio acuático.
- Fomentar una actitud y unos valores en la relación esfuerzo/resultado y en el concepto de perseverancia que favorezca el desarrollo deportivo y personal.
- Establecer contacto y fomentar la comunicación con los entrenadores de nadadores en una etapa sensible del desarrollo del talento deportivo.
- Evaluar las capacidades físicas, técnicas y psicológicas de los deportistas seleccionados en las distintas actividades del programa.
- Detectar nadadores con proyección y estimular su adherencia a los programas de trabajo del CETD M-86.

#### C. EDADES DE PARTICIPACIÓN

El programa GES de la Federación Madrileña de Natación (FMN) está diseñado para deportistas de las siguientes edades:

GÉNERO	AÑOS DE NACIMIENTO	CATEGORÍA	AÑOS DE NACIMIENTO	GÉNERO
	2005	INFANTIL	2006	
MASCULINO	2006/2007	ALEVIN	2007/2008	FEMENINO
	2008	BENJAMIN	2009	









#### D. CRITERIOS DE SELECCIÓN

La selección de nadadores para el programa GES se realizará en base al número de apariciones en la tabla <u>marcas de referencia</u> para cada edad, teniendo en cuenta la versatilidad del deportista en diferentes estilos y distancias, así como el nivel del tiempo acreditado en cada prueba.

La <u>asistencia</u> y el <u>compromiso</u> de los nadadores convocados a las distintas actividades del programa GES será un requisito imprescindible para su posterior convocatoria o para otras actividades organizadas por la FMN.

Los <u>entrenadores</u> de los deportistas seleccionados también están invitados a participar activamente en las sesiones de entrenamiento programadas.

Si existieran <u>clubes</u> interesados en solicitar la participación de alguno de sus deportistas, lo pueden hacer en la siguiente dirección de correo electrónico <u>juanfran.garcia@fmn.es</u> para su valoración por parte de la Dirección Técnica de la FMN y posible incorporación al programa GES.

#### E. MARCAS DE REFERENCIA

	Categoría MASCULINA							
	Piscina 25 metros					Piscina 5	0 metros	
2005	2006	2007	2008		2005	2006	2007	2008
00:56,27	01:00,30	01:06,53	01:15,56	100L	00:58,00	01:02,16	01:08,58	01:17,88
02:01,64	02:10,35	02:23,82	02:43,33	200L	02:05,06	02:14,26	02:28,13	02:48,23
04:17,42	04:35,86	05:04,36	05:45,66	400L	04:25,06	04:44,04	05:13,40	05:55,92
17:00,43	18:13,51	20:06,50	22:50,20	1500L	17:31,43	18:46,73	20:43,16	23:31,83
01:02,82	01:07,32	01:14,27	01:24,35	100E	01:05,52	01:10,21	01:17,47	01:27,98
02:16,27	02:26,03	02:41,12	03:02,98	200E	02:22,38	02:32,57	02:48,34	03:11,18
01:11,47	01:16,59	01:24,51	01:35,97	100B	01:13,96	01:19,26	01:27,45	01:39,32
02:34,81	02:45,90	03:03,04	03:27,87	200B	02:41,24	02:52,79	03:10,64	03:36,51
01:01,52	01:05,92	01:12,74	01:22,61	100M	01:02,93	01:07,43	01:14,40	01:24,49
02:16,97	02:26,77	02:41,94	03:03,91	200M	02:20,29	02:30,33	02:45,87	03:08,37
02:18,36	02:28,27	02:43,59	03:05,78	200X	02:23,61	02:33,89	02:49,80	03:12,84
04:52,13	05:13,05	05:45,39	06:32,26	400X	05:02,74	05:24,42	05:57,94	06:46,51









Categoría FEMENINA								
	Piscina 25 metros				Piscina 50 metros			
2006	2007	2008	2009		2006	2007	2008	2009
01:03,22	01:06,59	01:11,71	01:18,93	100L	01:04,29	01:07,72	01:12,93	01:20,27
02:14,13	02:21,30	02:32,16	02:47,48	200L	02:16,68	02:23,98	02:35,05	02:50,66
04:38,75	04:53,63	05:16,21	05:48,04	400L	04:44,21	04:59,39	05:22,41	05:54,87
09:29,98	10:00,42	10:46,58	11:51,68	800L	09:42,36	10:13,46	11:00,62	12:07,14
01:09,97	01:13,71	01:19,37	01:27,36	100E	01:12,33	01:16,19	01:22,05	01:30,31
02:29,36	02:37,34	02:49,43	03:06,49	200E	02:35,41	02:43,71	02:56,30	03:14,04
01:20,09	01:24,37	01:30,86	01:40,01	100B	01:22,24	01:26,63	01:33,29	01:42,68
02:50,90	03:00,03	03:13,87	03:33,39	200B	02:55,68	03:05,06	03:19,29	03:39,35
01:09,43	01:13,14	01:18,76	01:26,69	100M	01:10,29	01:14,04	01:19,74	01:27,76
02:31,38	02:39,46	02:51,72	03:09,01	200M	02:33,93	02:42,15	02:54,61	03:12,19
02:32,44	02:40,58	02:52,93	03:10,34	200X	02:35,73	02:44,05	02:56,66	03:14,44
05:19,84	05:36,92	06:02,82	06:39,35	400X	05:27,72	05:45,22	06:11,76	06:49,19

#### F. ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

Se realizarán diferentes actividades para todas las categorías y edades de participación:

#### F.1. INVITADOS

Se realizarán <u>invitaciones</u> puntuales a los grupos de entrenamiento del CETD M-86 a deportistas de las categorías infantil y alevín.

Las sesiones se realizarán los sábados y festivos en horario de mañana previo aviso a los clubes con deportistas seleccionados.

El listado de deportistas que se incluye en este documento se actualizará después de los campeonatos territoriales de invierno de ambas categorías.









#### F.2. JORNADAS TÉCNICAS

Se realizarán <u>tres</u> jornadas técnicas durante la temporada para deportistas de la categoría alevín y benjamín en los meses de enero, marzo y mayo.

Se publicará un listado con los deportistas seleccionados en cada jornada y se realizarán los sábados en horario de mañana.

#### F.3. CAMPUS

Se realizarán <u>dos</u> campus durante la temporada para deportistas de las categorías alevín y bejamín.

El campus alevín se desarrollará en Semana Santa, de lunes a miércoles, y el campus benjamín durante un fin de semana en el mes de junio.

Se publicarán dos convocatorias con los deportistas seleccionados para cada campus.

#### G. SELECCIÓN DE NADADORES

#### G.1. CATEGORÍA INFANTIL

#### G.1.1. MASCULINO 2005

1	CARLOS MELGUIZO GALINDO	CD GREDOS SAN DIEGO	100L, 100M, 200M
2	DANIEL CLAVO LOPEZ	CD GREDOS SAN DIEGO	100E, 200E
3	ADRIAN ALVARO GARCIA	CD MALVAR	100B, 200B
4	JULIO CESAR RODRIGUEZ ROSALES	CD SEK	100L, 100M
5	GONZALO LOPEZ MERCADO	CN ALCOBENDAS	100L, 200L, 400L
6	JAIME GOMEZ-GUILLAMON DE LAS HERAS	CN COSLADA	200X, 400X









## G.1.2. FEMENINO 2006

7	ISABEL FERNANDEZ COLMENARES	CD GREDOS SAN DIEGO	100B, 200B, 100M, 200X
8	MARIA RAMOS NAJJI	CD GREDOS SAN DIEGO	100L, 100B
9	DANIELA PEREZ MORALES	CDN TORREJON	100B, 200B
10	IRENE CHANCLON SUERO	CN CIUDAD DE ALCORCON	100E, 200E
11	ISABEL CABAÑAS ILLESCAS	CN POZUELO	100B, 200B

## G.2. CATEGORÍA ALEVÍN

### G.2.1. MASCULINO 2006

12	ISAAC DIEZ CANO	CD EL VALLE	1500L, 200B
13	ADRIAN DIAZ GARCIA	CN CIUDAD DE ALCORCON	100L, 100M, 200X
14	JORGE CHECA CASTRO	CN LEGANES	100L, 200X
15	PELAYO GAFO ZAPICO	CN VALLMONT	100E, 200E
16	OLIVER MILLAN DE MIGUEL	REAL CANOE NC	100E, 200E
17	SAUL-NACXIT CALERO RODRIGUEZ	REAL CANOE NC	100L, 100E, 200E, 200X, 400X

## G.2.2. FEMENINO 2007

18	BLANCA RUIZ ADANERO	AD RIVAS NATACION	100L, 200L, 100B, 200X
19	VALERIA MATHE GUTIERREZ	CD EL VALLE	100B, 200B
20	JIMENA SANTO TOMAS RODRIGUEZ	CD GREDOS SAN DIEGO	100B, 200B
21	LUCIA TEJERO DOMINGUEZ	CD GREDOS SAN DIEGO	100B, 200B, 200X
22	NAIA LEGARDA DOMINGUEZ	CD GREDOS SAN DIEGO	100L, 100E, 200E
23	SARA MENDOZA GOMEZ	CN SAN BLAS	100L, 200L, 200X
24	CLAUDIA NAVARRO PEREGRIN	CN SAN FERNANDO DE HENARES	100B, 200B, 200X









## G.2.3. MASCULINO 2007

25 ISAAC GABRIEL ALPINO MOYA CD	GREDOS SAN DIEGO 100L, 200L
---------------------------------	-----------------------------

### G.2.4. FEMENINO 2008

26	LAURA REVILLA GARCIA	CD EL VALLE	100L, 100E, 200E, 100B, 200X
27	MARTA DIAZ GARCIA	CD EL VALLE	100L, 200L, 100B, 200X
28	LAURA RECUERO DIAZ	CD GREDO SAN DIEGO	100L, 100E
29	ANGELA MARTIN HERNANDEZ	CMN ARGANDA	100L, 200X

Madrid, 4 de noviembre de 2019



