



Federación  
Madrileña de Natación



Comunidad de Madrid



## 1ª JORNADA TÉCNICA



NATACIÓN



Federación Madrileña de Natación



Centro de Natación M-86  
C/ José Martínez de Velasco Nº3 28007 MADRID  
Telf: 91 4337112 Fax: 91 5012896  
[www.fmn.es](http://www.fmn.es)



## 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. FECHA Y LUGAR DE CELEBRACIÓN

Se desarrollará el **sábado 25 de enero de 2020** en el Centro de Natación M-86 (C/ José Martínez de Velasco, 3, 28007, Madrid) en tres turnos para las diferentes categorías y edades de participación.

## D. CRITERIOS DE SELECCIÓN

La selección de nadadores para la Jornada Técnica se ha realizado en base al número de apariciones en la tabla **marcas de referencia** 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.



Las pruebas valoradas, tanto en P25 como en P50, han sido las siguientes: 100-400 libre, 100 espalda, 100 braza, 100 mariposa y 200 estilos.

El número de deportistas seleccionados es de 24 nadadores en cada turno, entre los que se incluyen a los deportistas becados en el CETD M-86 y los deportistas invitados dentro del programa GES.

La **asistencia** y el **compromiso** de los nadadores convocados será un requisito imprescindible para su posterior convocatoria o para otras actividades organizadas por la Federación Madrileña de Natación (FMN).

Los **entrenadores** de los deportistas seleccionados también están invitados a participar activamente en la sesión de entrenamiento.

Los **clubes** pueden proponer a deportistas no seleccionados para participar en la Jornada Técnica enviando un correo electrónico a la siguiente dirección [juanfran.garcia@fmn.es](mailto:juanfran.garcia@fmn.es) para su valoración por parte de la Dirección Técnica de la FMN. La posible incorporación del deportista estará condicionada a que se produzca alguna baja en el turno asignado pero será tomada en cuenta para otras actividades del programa GES.

## E. MARCAS DE REFERENCIA

Categoría MASCULINA									
Piscina 25 metros					Piscina 50 metros				
2005	2006	2007	2008		2005	2006	2007	2008	
	01:00,30	01:06,53	01:15,56	100L		01:02,16	01:08,58	01:17,88	
				200L					
	04:35,86	05:04,36	05:45,66	400L		04:44,04	05:13,40	05:55,92	
				1500L					
	01:07,32	01:14,27	01:24,35	100E		01:10,21	01:17,47	01:27,98	
				200E					
	01:16,59	01:24,51	01:35,97	100B		01:19,26	01:27,45	01:39,32	
				200B					
	01:05,92	01:12,74	01:22,61	100M		01:07,43	01:14,40	01:24,49	
				200M					
	02:28,27	02:43,59	03:05,78	200X		02:33,89	02:49,80	03:12,84	
				400X					



Categoría FEMENINA								
Piscina 25 metros					Piscina 50 metros			
2006	2007	2008	2009		2006	2007	2008	2009
	01:06,59	01:11,71	01:18,93	100L		01:07,72	01:12,93	01:20,27
				200L				
	04:53,63	05:16,21	05:48,04	400L		04:59,39	05:22,41	05:54,87
				800L				
	01:13,71	01:19,37	01:27,36	100E		01:16,19	01:22,05	01:30,31
				200E				
	01:24,37	01:30,86	01:40,01	100B		01:26,63	01:33,29	01:42,68
				200B				
	01:13,14	01:18,76	01:26,69	100M		01:14,04	01:19,74	01:27,76
				200M				
	02:40,58	02:52,93	03:10,34	200X		02:44,05	02:56,66	03:14,44
				400X				

## F. SELECCIÓN DE NADADORES

### F.1. PRIMER TURNO de 8:00 a 9:45 horas

#### E.1.1. MASCULINO 2006

1	ISAAC DIEZ CANO	CD EL VALLE	Deportista invitado GES
2	DAVID HEREDERO AMELLER	CD GREDOS SAN DIEGO	Deportista CETD M-86
3	MARCOS SANTISTEBAN ROMERO	CD GREDOS SAN DIEGO	Deportista CETD M-86
4	JORGE CHECA CASTRO	CN LEGANES	Deportista invitado GES
5	MARCOS GONZALEZ JIMENEZ	CN LEGANES	100L
6	PELAYO GAFO ZAPICO	CN VALLMONT	Deportista invitado GES
7	OLIVER MILLAN DE MIGUEL	REAL CANOE NC	Deportista invitado GES
8	SAUL-NACXIT CALERO RODRIGUEZ	REAL CANOE NC	Deportista invitado GES
9	PABLO ALVARO FERNANDEZ	SAFA MADRID	Deportista invitado GES



F.1.2. FEMENINO 2007

10	BLANCA RUIZ ADANERO	AD RIVAS NATACION	Deportista invitada GES
11	PAULA POZO PADILLA	ADN MOSTOLES	100L
12	VALERIA MATHE GUTIERREZ	CD EL VALLE	Deportista invitada GES
13	JIMENA SANTO TOMAS RODRIGUEZ	CD GREDOS SAN DIEGO	Deportista invitada GES
14	LUCIA TEJERO DOMINGUEZ	CD GREDOS SAN DIEGO	Deportista invitada GES
15	MARIA DAZA GARCIA	CD GREDOS SAN DIEGO	Deportista CETD M-86
16	MARINA ALGUACIL MUÑOZ	CD GREDOS SAN DIEGO	Deportista CETD M-86
17	SARA CAYON SUAREZ	CD NATACION BOADILLA	Deportista invitada GES
18	JIMENA RUIZ SANCHEZ	CDN TORREJON	Deportista CETD M-86
19	AITANA VALENTINA JIMENEZ AYALA	CN LEGANES	100L
20	SARA MENDOZA GOMEZ	CN SAN BLAS	Deportista invitada GES
21	CLAUDIA NAVARRO PEREGRIN	CN SAN FERNANDO DE HENARES	Deportista invitada GES
22	JIMENZA MAZON GRANDE	CN POZUELO	100L
23	LARA GARCIA LOPEZ	CN VALLMONT	100L
24	CARLA PRIETO RAMOS	CNW MAJADAHONDA	100L



## F.2. SEGUNDO TURNO de 10:00 a 11:45 horas

### F.2.1. MASCULINO 2007

25	JUAN DIEGO USTARIZ HERRERA	ADN MOSTOLES	100L
26	DANIEL GONZALEZ SANCHEZ	CD GREDOS SAN DIEGO	Deportista CETD M-86
27	DAVID LOPEZ HERNANDEZ	CD GREDOS SAN DIEGO	Deportista CETD M-86
28	HECTOR GAMO GARCIA	CD GREDOS SAN DIEGO	100E
29	ISAAC GABRIEL APINO MOYA	CD GREDOS SAN DIEGO	Deportista invitado GES
30	MARCOS GARCIA CONCELLON	CD GREDOS SAN DIEGO	Deportista CETD M-86
31	MARCOS RODRIGUEZ FERNANDEZ	CD GREDOS SAN DIEGO	Deportista CETD M-86
32	MARIO PEREZ REDONDO	CD GREDOS SAN DIEGO	Deportista CETD M-86
33	ADRIAN RUIZ SALAS	CMN ARGANDA	400L
34	DANIEL CASTEJON ARENAS	CN ALCALAH	100L
35	ALEKSANDER NIKOLAEV TANEV	CN LEGANES	100L, 100E, 200X
36	MARTIN MICHAEL KIZIEROWSKI PALOMO	CN VALLMONT	100E



F.2.2. FEMENINO 2008

37	ANDREA SERRANO CARRASCO	AD RIVAS NATACION	100L
38	LAURA REVILLA GARCIA	CD EL VALLE	Deportista invitada GES
39	MARTA DIAZ GARCIA	CD EL VALLE	Deportista invitada GES
40	LAURA RECUERO DIAZ	CD GREDOS SAN DIEGO	Deportista invitada GES
41	MARIA CAZACENCO MIHAI	CD GREDOS SAN DIEGO	Deportista CETD M-86
42	MARTA BARBERO FUENTES	CD GREDOS SAN DIEGO	Deportista CETD M-86
43	NATALIA FRONTERA CARRALON	CD SEK	100L
44	NATALIA CANO BERNAT	CMN ARGANDA	Deportista CETD M-86
45	PAULA CALETTRIO CRUZ	CN LEGANES	100E
46	CLAUDIA MEZQUITA REQUENA	CN MADRID MOSCARDO	100L
47	ADINA MARTIN GEMPERLE	CN SAN FERNANDO DE HENARES	Deportista invitada GES
48	LUCIA ELIZABETH CONDO HEREDIA	SAFA MADRID	Deportista invitada GES



### F.3. TERCER TURNO de 12:00 a 13:45 horas

#### F.3.1. MASCULINO 2008

49	JORGE SOLDEVILLA SALSO	ADN MOSTOLES	100L, 100E
50	JORGE VADILLO ROMERO	CD EL VALLE	100L, 100E
51	CARLOS LOPEZ PICHLING	CD GREDOS SAN DIEGO	100L
52	DANIEL HERNANDEZ MARTINEZ	CD GREDOS SAN DIEGO	100L, 100E, 100B
53	FABIO MENCHERO MOLINA	CD GREDOS SAN DIEGO	100L, 100B
54	MARKO GARCIA SAN FELIPE	CD GREDOS SAN DIEGO	100L, 100E
55	MATEO SERRANO JIMENEZ	CD GREDOS SAN DIEGO	100L, 100E
56	SANTIAGO TERAN PADILLA	CD GREDOS SAN DIEGO	100L, 100B
57	VICTOR CASTRO HIDALGO	CN ALCALAH	100L, 100E
58	PEDRO DIAZ GARCIA	CN CIUDAD DE ALCORCON	100L, 100E
59	MAXIM KHOKHA	CN LEGANES	100L, 100B
60	DAVID MOLINA VERA	EIC M-86	Deportista CETD M-86
61	ISMAEL SEBASTIAN CORDOVA ALMACHE	EIC M-86	Deportista CETD M-86
62	JAIME GARCIA CAO	EIC M-86	Deportista CETD M-86
63	KAI LONGO	EIC M-86	Deportista CETD M-86





F.3.2. FEMENINO 2009

64	JIMENA SERRANO RODRIGUEZ	AD RIVAS NATACION	100B
65	IRENE FERNANDEZ DIAZ	ADN MOSTOLES	100L, 100B
66	ALICIA MELERO ZAMORA	CD EL VALLE	100L
67	SARA COSTA DE VICENTE	CD GREDOS SAN DIEGO	100L, 100E, 100B, 100M
68	NAIARA MARTIN HERRERO	CN MADRID MOSCARDO	100L, 100B
69	CAROLINA AREVALLO POSADA	EIC M-86	Deportista CETD M-86
70	CECILIA ALVAREZ FERNANDEZ	EIC M-86	Deportista CETD M-86
71	IZABELA ANDREEA TIBACU	EIC M-86	Deportista CETD M-86
72	NEREA ANDREA SUSTAETA	EIC M-86	Deportista CETD M-86

Madrid, 15 de enero de 2020

