

**BORRADOR-V3**



# PROGRAMA DEPORTIVO

Federación Natación Comunidad Valenciana

TEMPORADA 2020-2021

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1 a 4</b>
<b>2. APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA.....</b>	<b>5 a 30</b>
➤ Proyecto 1. Escuelas FNCV.....	5 a 15
➤ Proyecto 2. El mapa del agua.....	16 a 18
➤ Programa competitivo.....	19 a 29
➤ Calendario actividades.....	30
<b>3. ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA.....</b>	<b>31 a 57</b>
➤ Proyecto 3. Deportistas GESEVA.....	31 a 36
➤ Proyecto 4. Programa PED-Cheste.....	37 a 44
➤ Programa competitivo.....	45 a 56
➤ Calendario actividades.....	57
<b>4. TECNIFICACIÓN DEPORTIVA.....</b>	<b>58 a 90</b>
➤ Proyecto 5. Programa de tecnificación y deportistas GAR.....	58 a 73
➤ Programa competitivo.....	74 a 83
➤ Calendario de actividades.....	84
➤ Proyecto 6. El libro azul de la natación .....	85 a 88
➤ Proyecto 7. Programa natación universitaria.....	89 a 90
<b>5. NATACIÓN MÁSTER.....</b>	<b>91 a 93</b>
➤ Programa competitivo.....	91 a 92
➤ Calendario de actividades.....	93
<b>6. CALENDARIO ACTIVIDADES GENERAL Y MÍNIMAS AUTONÓMICAS.....</b>	<b>94 a 98</b>
<b>7. PLAN DE ACTUACIÓN DEPORTIVA EN EL MARCO DE LA PANDEMIA DE LA COVID-19.....</b>	<b>99 a 115</b>
<b>8. PREMIOS Y AYUDAS PARA DEPORTISTAS.....</b>	<b>116</b>
<b>9. SELECCIONES AUTONÓMICAS.....</b>	<b>117</b>
<b>10. ANEXOS.....</b>	<b>118 a 123</b>

# INTRODUCCIÓN

La FNCV durante la temporada 2019-2020 ha analizado la natación valenciana desde diferentes puntos de vista con el objetivo de hacer una “fotografía real” de en qué punto nos encontramos. Bien es cierto que la pandemia ocasionada por la Covid-19 ha hecho que muchos de los proyectos que teníamos en mente no se vayan a poder llevar a cabo por el momento y hemos tenidos que reestructurar el programa deportivo que aquí se detalla.

El objetivo de la FNCV desde el comienzo de la temporada 2019-2020 fue diseñar la estructura necesaria para que la natación de la Comunidad Valenciana sea una referencia en cuanto a resultados nacionales como internacionales, además de asentar unas bases de trabajo y filosofía de las que todxs los implicadxs se sientan responsables. Todo ello desde el punto de vista de la colaboración y la cooperación con lxs que la forman: deportistas, técnicos, profesionales del ámbito de la competición, directivos, clubes, empresas y entidades que colaboran con nosotros de forma activa.

Este documento pretende ser una hoja de ruta que nos guíe a todxs en la dirección más adecuada y en la que creemos que debemos seguir.

# INTRODUCCIÓN

## OBJETIVOS GENERALES

1. Potenciar, desarrollar y promocionar el deporte de la natación de competición en toda la Comunidad Valenciana.
2. Educar a los deportistas y a su entorno directo.
3. Evitar el abandono deportivo, la fuga de talento y la pérdida de rendimiento de los nadadorxs de la Comunidad Valenciana.
4. Elevar el nivel de rendimiento deportivo de lxs nadadorxs federadxs de la Comunidad Valenciana.
5. Aumentar la presencia de nadadorxs de la Comunidad Valenciana a nivel nacional.
6. Desarrollar sistemas formativos y de actualización profesional a través de la escuela valenciana de entrenadorxs.

# INTRODUCCIÓN

## LÍNEAS DE TRABAJO

Para poder alcanzar estos objetivos, la FNCV ha decidido segmentar su actuación en 3 líneas claramente diferenciadas y dependientes unas de la otras:

1. **Aprendizaje y enseñanza deportiva:** crear estructuras y proyectos que estimulen la atracción de la población a la práctica de la natación de competición, además de desarrollar un método basado en fundamentos técnicos de referencia al que pueda acudir cualquier técnico.

Proyecto 1. Escuelas FNCV

Proyecto 2. El mapa del agua

2. **Especialización deportiva:** crear un programa propio de especialización de la natación a través de los niveles deportivos GESEVA.

Proyecto 3. Deportistas GESEVA

Proyecto 4. Programa PED-Cheste

3. **Tecnificación deportiva:** crear un programa propio de tecnificación deportiva de la natación a través de los niveles deportivos GAR.

Proyecto 5. Programa tecnificación y deportistas GAR

Proyecto 6. Libro Azul de la FNCV

Proyecto 7. Natación Universitaria

4. **Natación máster:** dar continuidad a la vida deportiva de nuestros deportistas y dar a conocer la natación competitiva a nuevos grupos

# Líneas de trabajo FNCV





# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA

Proyecto 1. Escuela FNCV

Proyecto 2. El Mapa del Agua

# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

## Proyecto 1. Escuelas FNCV

### ¿QUÉ BUSCAMOS?

- **Aumentar el número de nadadorxs de la categoría pre-benjamín y benjamín** a través de la creación de escuelas de la FNCV en colaboración con instalaciones públicas que no tengan una escuela de competición propia.
- **Nutrir a los clubes de la Comunidad Valenciana de nadadorxs de la categoría alevín** ya que todxs lxs nadadorxs que salgan de estas escuelas tendrán la posibilidad de sacarse licencia con algún club de la Comunidad Valenciana. Para ello, se facilitará información del programa de entrenamiento de los clubes interesados además de organizar una entrevista con ellxs y sus familias para presentarles el proyecto.
- **Desarrollar un método basado en fundamentos técnicos** (*El Mapa del Agua*) que ayude a las escuelas de natación de la Comunidad Valencia a ofertar una enseñanza de aprendizaje de calidad, además de servir de guía para cualquier técnicx, club y/o entidad que lo vea necesario.
- **Escuelas FNCV 2020-2021:**
  - Castellón: ...
  - Valencia: Petxina y Benimamet
  - Alicante: Benissa

# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

## ¿POR QUÉ AUMENTAR EL NÚMERO DE DEPORTISTAS DE LA BASE?

La relación existente entre el deporte de élite y el deporte base, históricamente, ha sido vinculada mediante la metáfora de la pirámide deportiva. La metáfora de la pirámide deportiva interrelaciona el deporte de élite con el deporte base mediante una relación dependiente del uno con el otro (1).

Así, cuantos más practicantes haya (deporte base) mayor será el éxito del deporte de élite, puesto que el primero nutrirá al segundo (efecto *trickle up*). A su vez, los éxitos logrados por el deporte de élite servirán de inspiración para que nuevos practicantes se inicien en el deporte base (efecto *trickle down*) (2).

Del análisis de la literatura académica internacional se observa que existe una situación contradictoria y sigue sin aportar evidencias claras que justifiquen la relación entre el deporte de élite y el deporte base (Heinilä, 1982; Renson, 2002; van Bottenburg, 2003; Green 2005; Sotiriadou et al., 2008; Sotiriadou y Shilbury, 2009; Grix y Carmichael, 2012).

La metáfora de la pirámide deportiva ha sido criticada porque, por un lado, mucha gente practica deporte sin ningún deseo de competir en élite (Eichberg et al., 1998); y, por el otro, el deporte de élite no se puede relacionar como una simple extensión del deporte base porque es posible construir un sistema deportivo de élite sin disponer de base deportiva (van Bottenburg, 2003; Green, 2005; De Bosscher y van Bottenburg, 2011). Deporte de élite y deporte base pueden evolucionar independientemente y la conexión entre ellos es compleja.

# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

Seguí-Urbaneja y cols. publicaron en 2018 (1) un artículo donde identificaban el éxito del deporte de élite utilizando el Índice de Deporte de Élite (ESI, por sus siglas en inglés). El ESI se calcula a partir de adjudicar 10 puntos a la medalla de oro, 8 a la de plata y 6 a la de bronce. Asimismo, siguiendo el razonamiento de investigaciones anteriores (De Bosscher et al., 2008, 2013) se multiplican estos valores por 6 (JJOO) o por 4 (campeonatos mundiales).

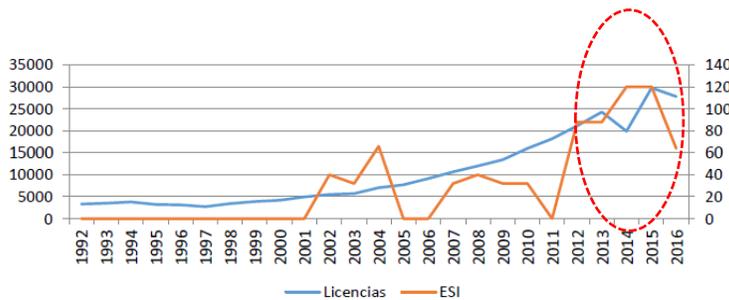
De la suma de estas puntuaciones se obtiene una calificación total de éxito deportivo por año y modalidad deportiva. Cabe tener en cuenta que la celebración de campeonatos mundiales no es homogénea entre modalidades deportivas (i.e.; algunos son anuales -ciclismo-, otros bianuales -atletismo, tiro con arco- y otros bienales -fútbol, baloncesto-), por ello se adapta el cálculo ESI a cada modalidad deportiva teniendo en cuenta la puntuación obtenida en un campeonato hasta la celebración de la nueva edición.

Estos datos fueron contrastados con el número de licencias deportivas para identificar el deporte base. Excluyeron aquellas modalidades en que la tipología de licencia deportiva no se corresponde con la tipología de competición, como es el caso de la natación, donde la misma licencia corresponde a, al menos, 3 disciplinas deportivas diferentes (natación, waterpolo, artística).

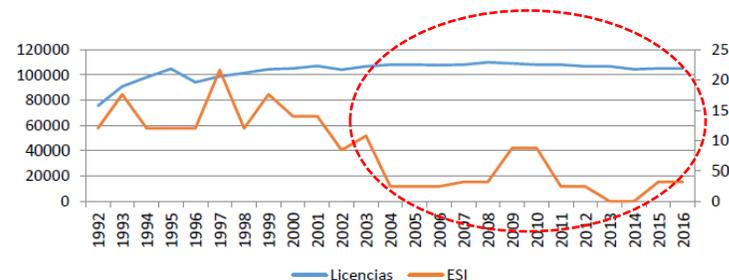
# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

Los autores encontraron 3 grandes grupos de deportes:

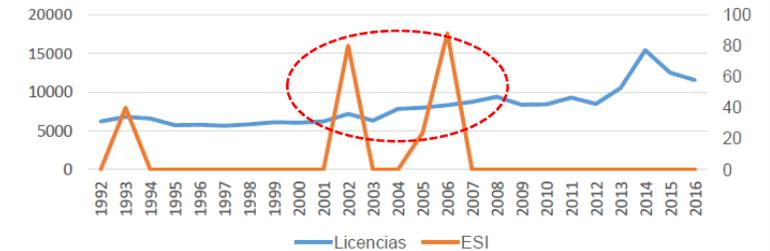
- Deportes con una correlación positiva entre el número de licencias y el éxito deportivo (grupo 1)
- Deportes con una correlación negativa entre el número de licencias y el éxito deportivo (grupo 2)
- Deportes sin correlación entre número de licencias y el éxito deportivo (grupo 3)



**Grupo 1**



**Grupo 2**



**Grupo 3**

■ N° de licencias
 ■ ESI

# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

Basándonos en estos datos hemos analizado en cuál de estos 3 grupos se encuadraría la natación de la Comunidad Valenciana. Hemos adaptado el sistema de puntuación ESI al ámbito nacional, de modo que nuestra puntuación se basa en otorgar un valor específico a los resultados obtenidos en campeonatos de España Absolutos (Campeonato de España invierno, primavera y verano) y campeonatos internacionales (Campeonatos del Mundo, Europeos y Juegos Mediterráneos), ya que nuestro objetivo es conseguir la excelencia deportiva que se encuadra en las competiciones absolutas.

De este modo, adjudicamos 5 puntos a la medalla de oro nacional, 4 a la de plata y 3 a la de bronce; y en el ámbito internacional, adjudicamos 10 puntos a la medalla de oro, 8 a la de plata y 6 a la de bronce.

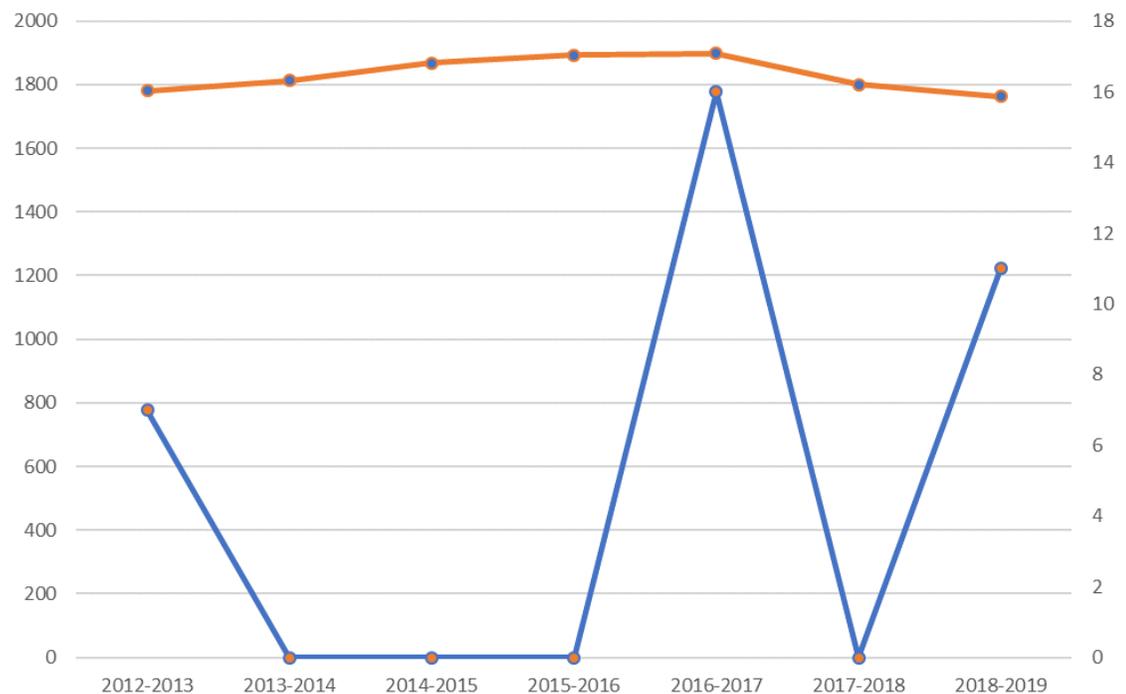
$$\text{ESI-FNCV} = (\text{N}^{\circ} \text{ de medallas} \times \text{puntuación de la medalla})$$

# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

Estos son los datos:

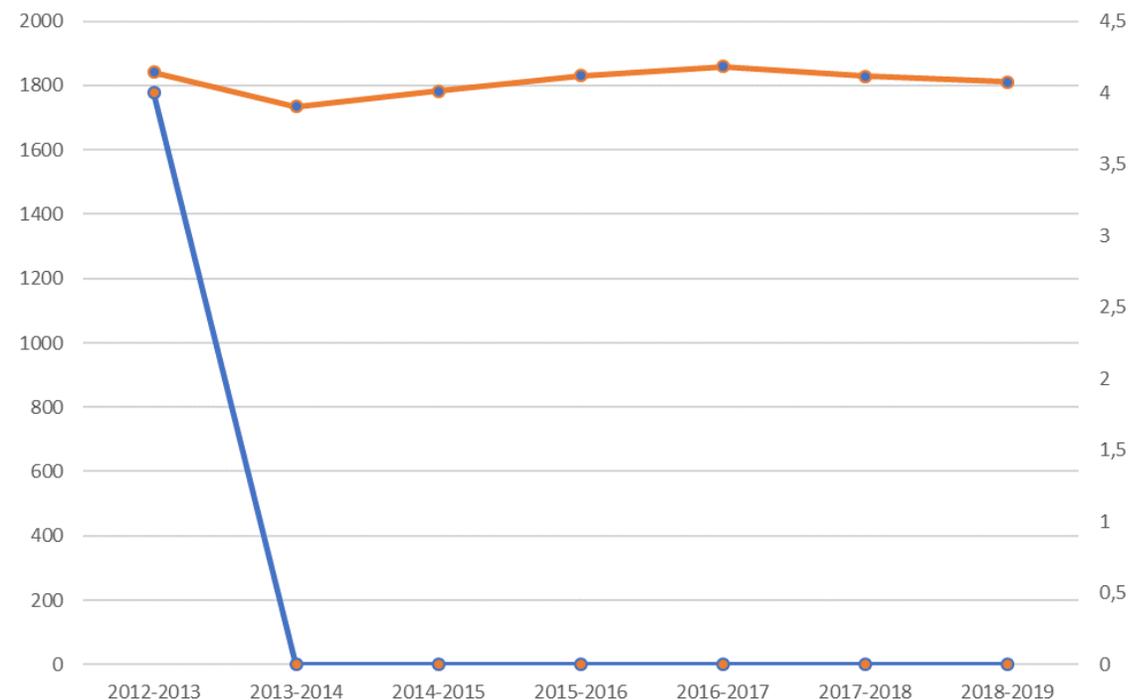
CATEGORÍA MASCULINA

Temporada	2012-2013	2013-2014	2014-2015	2015-2016	2016-2017	2017-2018	2018-2019
Nºlicencias	1780	1813	1868	1893	1898	1800	1763
EIS-FNCV	7	0	0	0	16	0	11



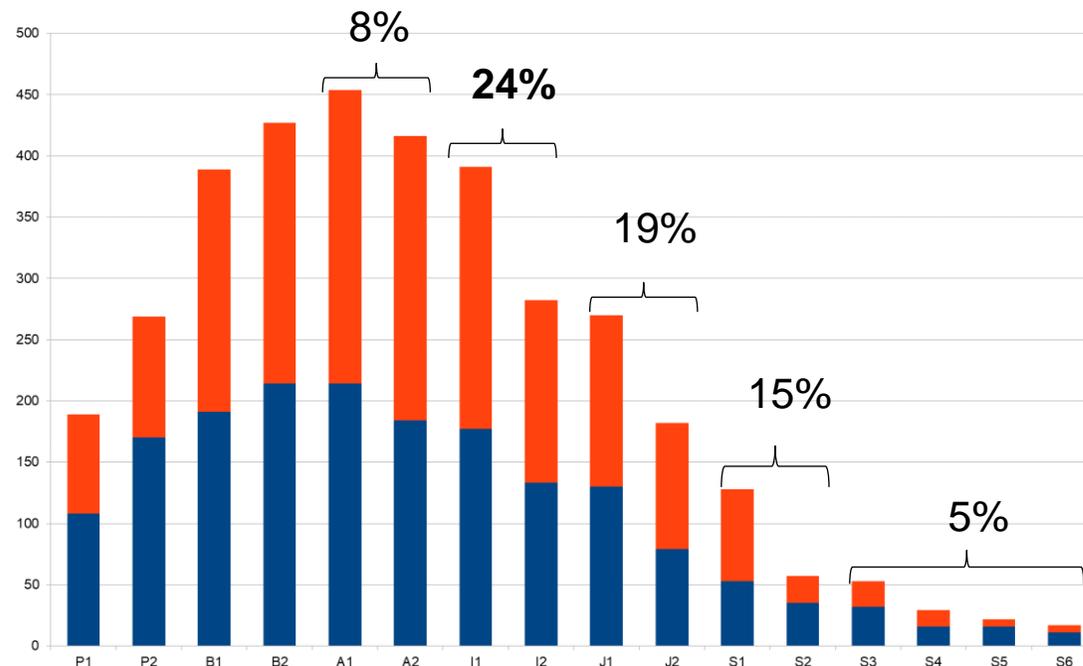
CATEGORÍA FEMENINA

Temporada	2012-2013	2013-2014	2014-2015	2015-2016	2016-2017	2017-2018	2018-2019
Nºlicencias	1841	1735	1783	1830	1859	1829	1812
EIS-FNCV	4	0	0	0	0	0	0



# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

Por todo ello vemos de prioridad para la FNCV trabajar para dotar a nuestra natación de una mayor participación en programa de entrenamiento orientados a la competición, especialmente en la categoría alevín, pues es el momento de intervención, tanto técnicamente, como psicológicamente y, por supuesto, socialmente, para evitar el abandono deportivo, que en nuestro caso se está dando especialmente del paso entre la categoría alevín a la infantil y de ésta a la junior.



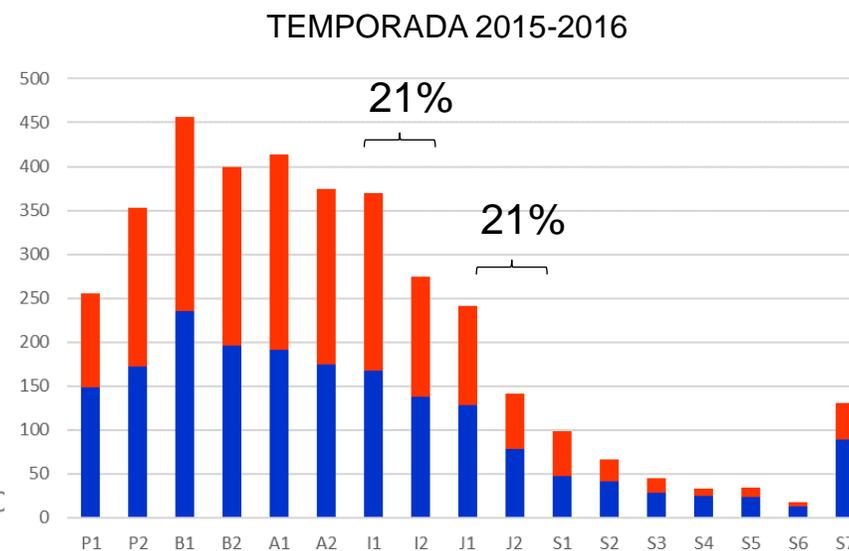
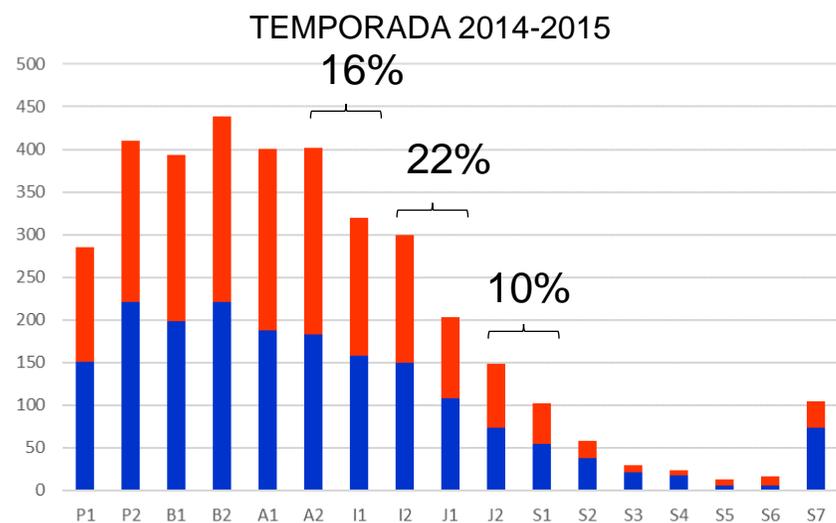
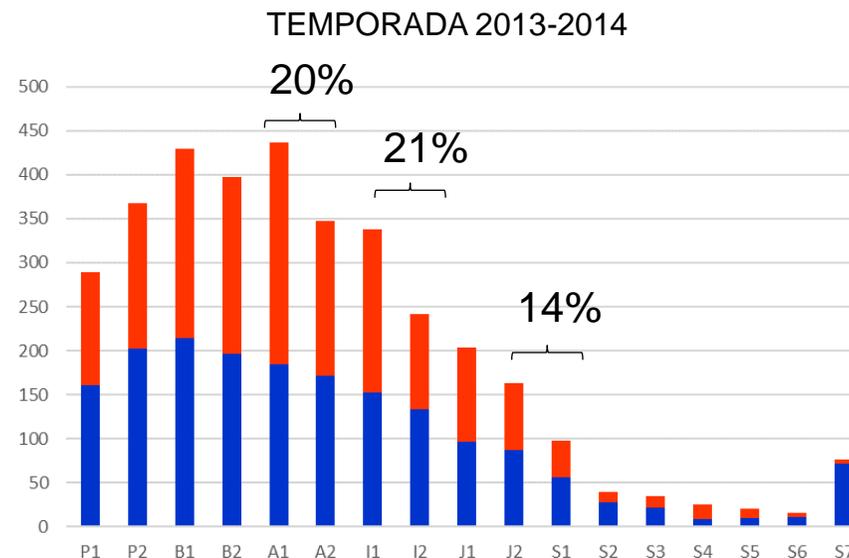
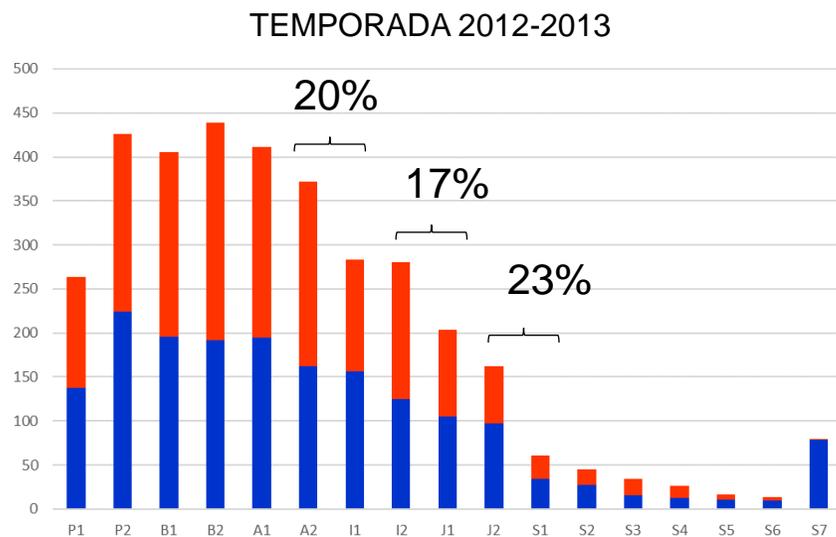
P-Prebenjamín  
 B-Benjamín  
 A-Alevín  
 I-Infantil  
 J-Junior  
 S-Senior

Los números indican los años en la categoría

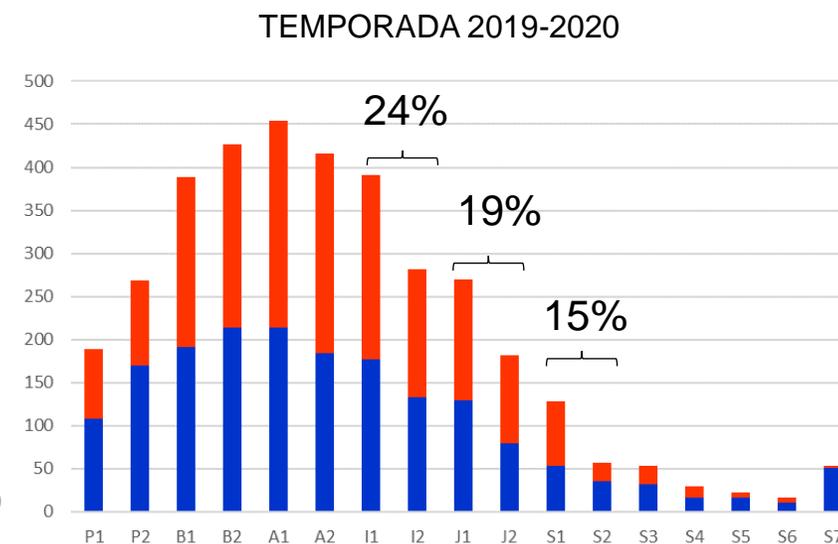
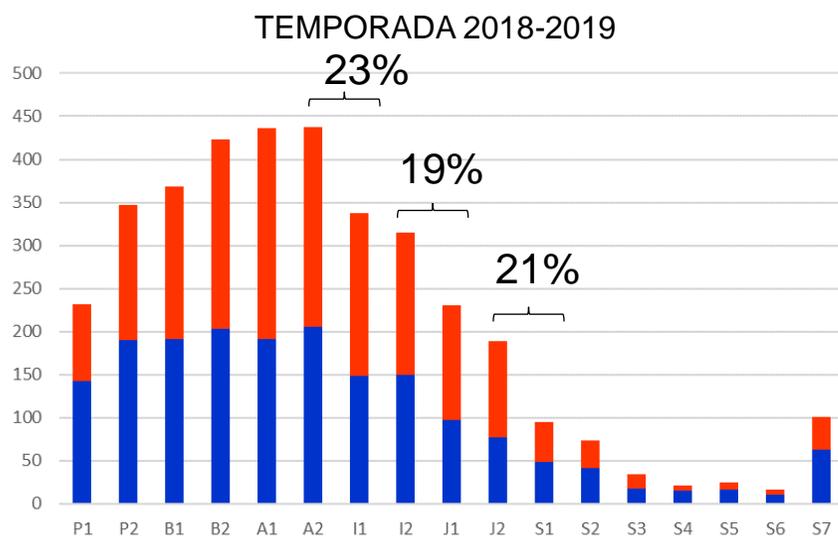
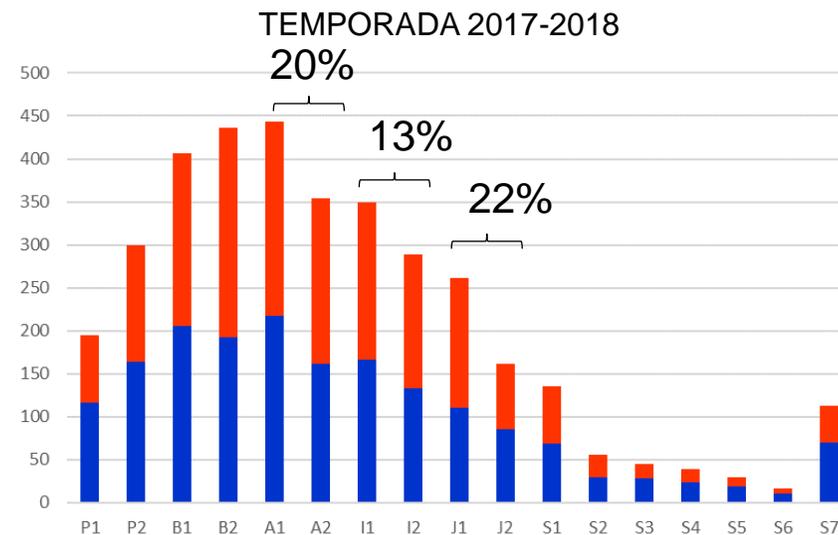
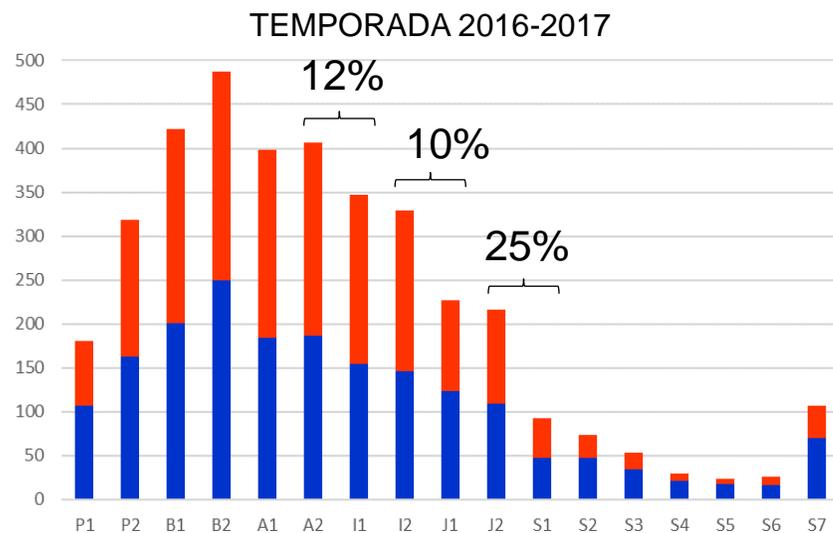
■ Femenino  
■ Masculino

El gráfico indica el nº de licencias de natación (excluyendo waterpolo y artística) la temporada 2019-2020 por categoría, año en ella y sexo

# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA



# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA



RAMA DEPORTIVO

# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

## ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Nuestro objetivo es conseguir este aumento de nadadorxs en la base a través de la colaboración con instalaciones públicas y/o privadas que no tengan escuelas deportivas de clubes constituidos oficialmente.

A través de un acuerdo de colaboración firmado entre las partes interesadas y la FNCV, se asesora en la manera de organizar los grupos, en la metodología de enseñanza y se realiza un seguimiento directamente con el responsable del grupo y la instalación, para dar valor añadido con nuestra imagen a estas instalaciones que colaboran.

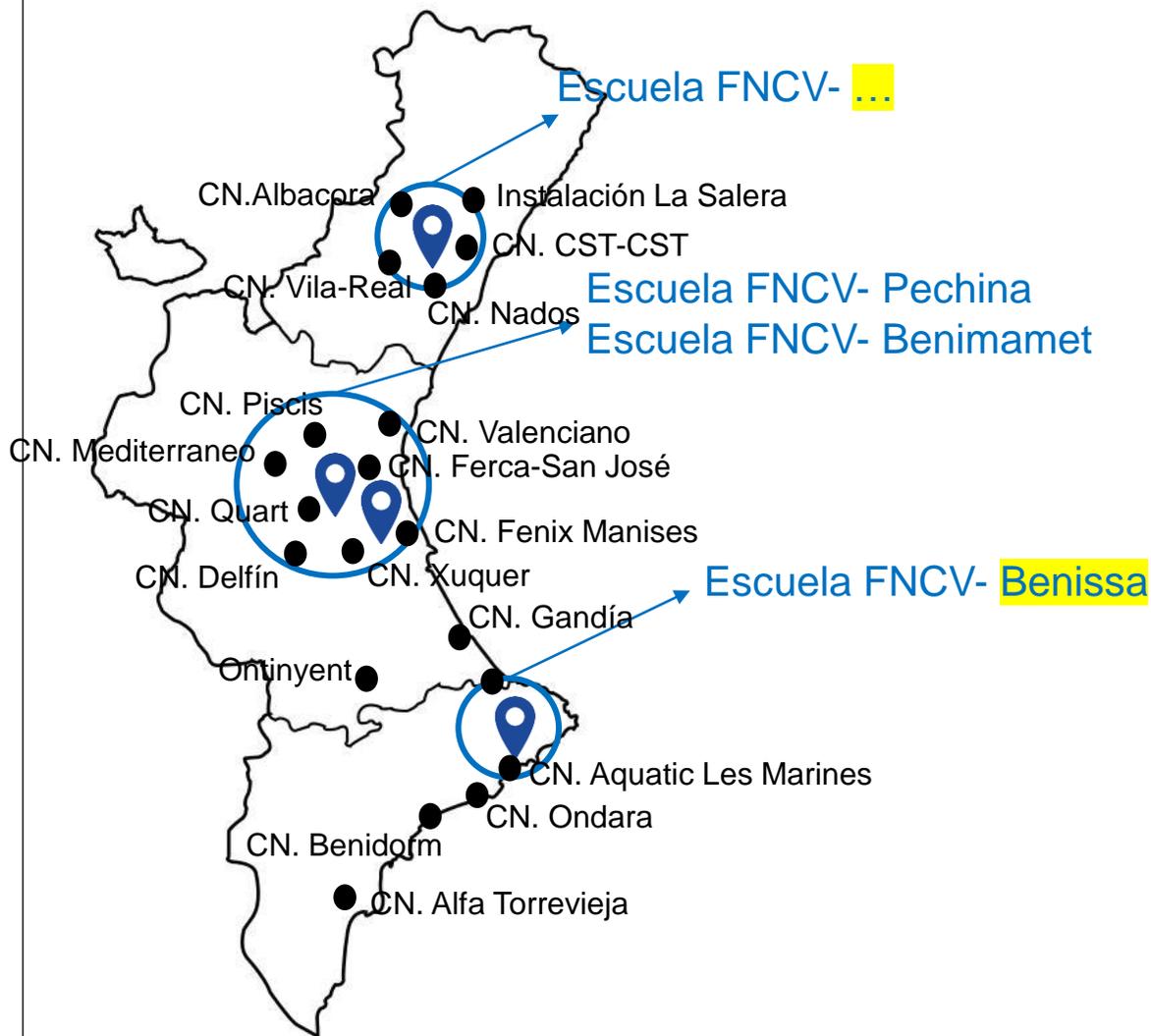
En todos estos casos la FNCV realiza estas acciones de forma gratuita y sin coste alguno puesto que los ingresos obtenidos por sus alumnxn será íntegro para para la empresa gestora.

Lxs nadadorxs que integran estos grupos son deportistas correspondientes a las categorías prebenjamín y benjamín exclusivamente. Durante su paso por la escuela de la FNCV sólo podrán competir con licencia por la federación, para que a su paso a la categoría alevín, elijan con que club quieren continuar su preparación.

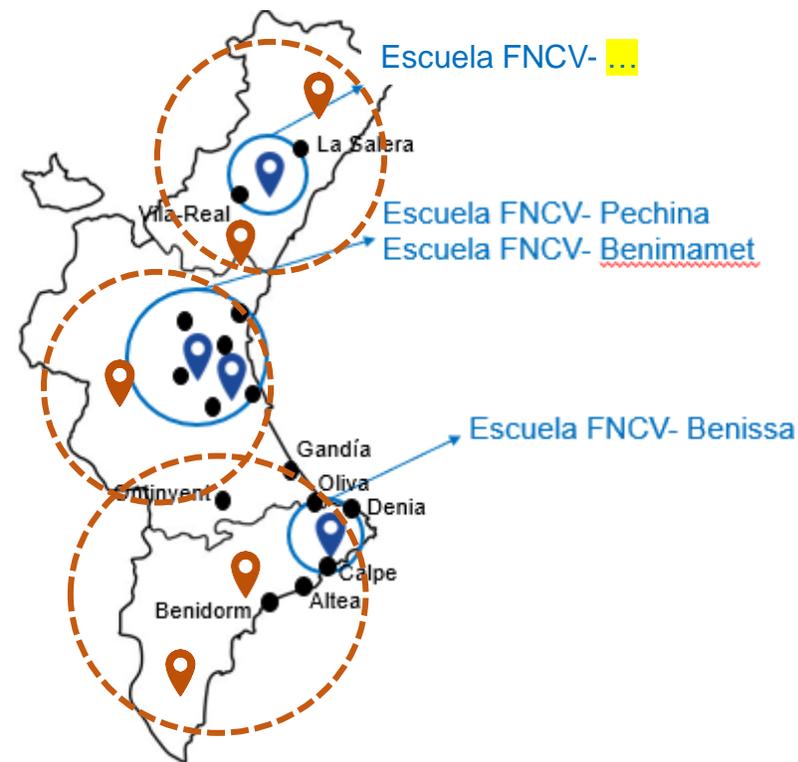
Todos los clubes y equipos interesados en captar a estos nadadorxs tendrán la posibilidad de presentar su programa deportivo en persona a las familias y deportistas durante el mes de Mayo y Junio, además de facilitarles un espacio tanto en la web de la FNCV como a través de trípticos publicitarios en dichas instalaciones para que los interesados puedan contactar con ellos y ser conocedorxs de las posibilidades que tienen.

# Objetivos de escuelas FNCV

TEMPORADA 2020-2021 = 4 escuelas



OBJETIVO TEMPORADA 2021-2023 = 9 escuelas



# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

## Proyecto 2. El Mapa del Agua

El *Mapa del Agua* es el programa metodológico que propone la FNCV para trabajar desde las primeras etapas de iniciación al medio acuático hasta el comienzo del proceso de entrenamiento para adquirir las habilidades técnicas necesarias para la natación de competición, además de tratar a lxs niñxs no sólo desde un punto de vista motriz sino también desde un punto de vista conductual y social.

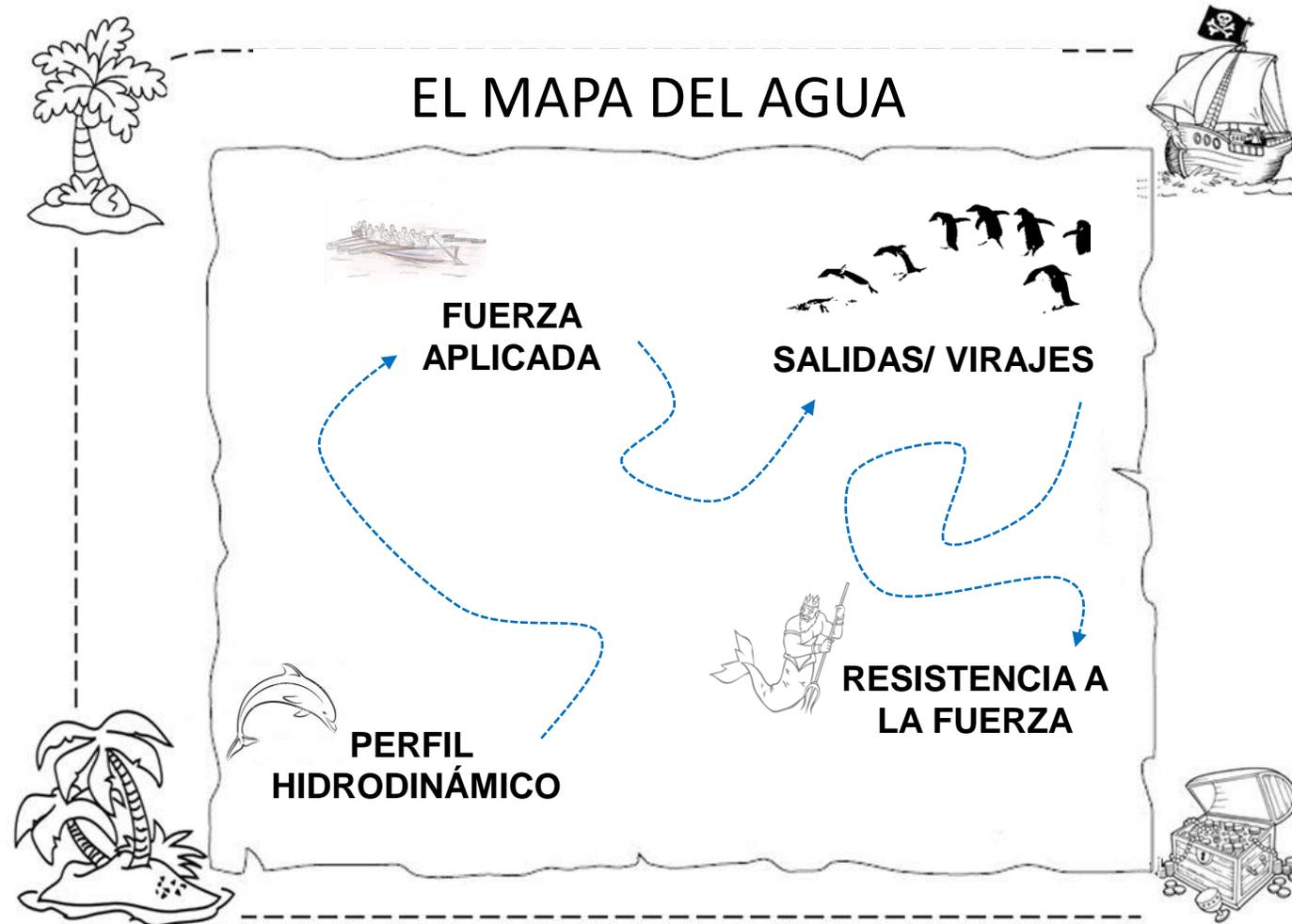
Este proceso metodológico se enmarca de forma ideal desde el primer contacto con el agua (a partir de los 3 años) hasta la edad en la que ya podrían estar preparadxs para comenzar un programa de entrenamiento con cargas de trabajo controladas (más o menos a partir de los 12 años).

La FNCV irá integrando este modelo didáctico en los cursos de nivel 1 ofertados por la escuela de entrenadores, además de desarrollar herramientas didácticas a las que puedan acceder todos los interesados. De forma paralela se realizarán una serie de formaciones y charlas para todos los clubes de la Comunidad Valenciana para dar a conocer este sistema.

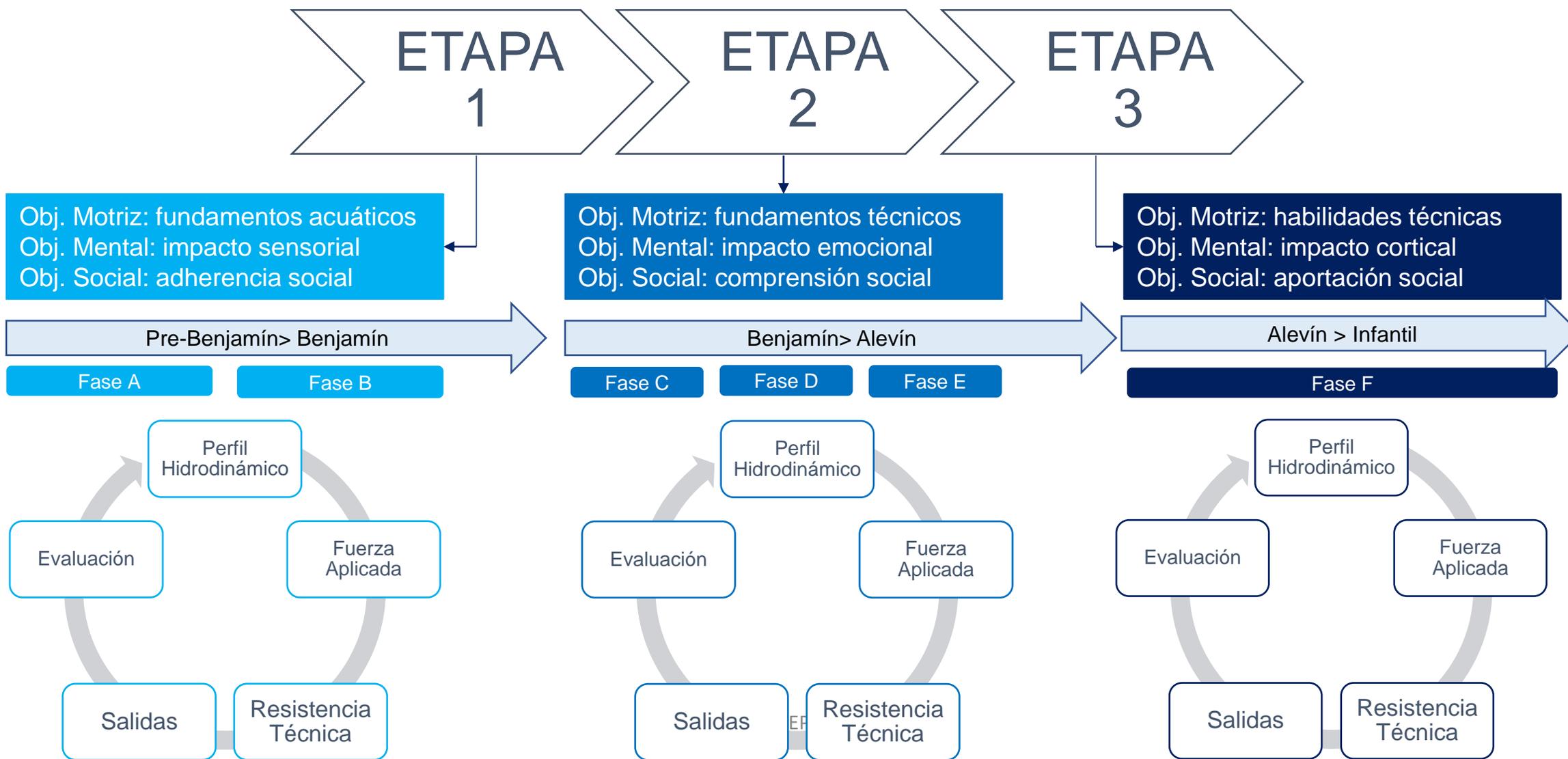
# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

## PLAN DE ACCIÓN MOTRIZ PARA LA NATACIÓN

“Cómo construir el mapa de movimientos espacial y temporal de la natación de competición”



# Modelo didáctico de aprendizaje de la natación



# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

## Programa competitivo

### ➤ Pre-benjamín:

- Edades: ♀ 2013-2014 ♂ 2011 - 2012
- Festival promoción:
  - *Objetivo:* este festival se integra dentro de Los Jocs Esportius de la Comunitat Valenciana proponiendo una adaptación del fenómeno competitivo sirviendo como complemento a la propia actividad deportiva que desarrollan los jóvenes en edad escolar a través de las diferentes entidades y contemplando los valores formativos y constructores de la personalidad que deben considerarse en estas edades.
  - *Programa de pruebas:*

JORNADA 1					
Nº	PRUEBA	AÑO	Nº	PRUEBA	AÑO
1	25 CROL FEM	2014	6	25ESPALDA MAS	2012
2	25 CROL MAS	2012	7	50ESPALDA FEM	2013
3	50 CROL FEM	2013	8	50 ESPALDA MAS	2011
4	50 CROL MAS	2011	9	4x25 PIERNAS CROL MIXTO	2014 2012
5	25 ESPALDA FEM	2014	10	4x50 PIERNAS CROL MIXTO	2013 2011

JORNADA 2					
Nº	PRUEBA	AÑO	Nº	PRUEBA	AÑO
11	25 BRAZA FEM	2014	16	25 CROL MAS	2012
12	25 BRAZA MAS	2012	17	50 CROL FEM	2013
13	50 BRAZA FEM	2013	18	50 CROL MAS	2011
14	50 BRAZA MAS	2011	19	4x25 PIERNAS ESPALDA MIXTO	2014 2012
15	25 CROL FEM	2014	20	4x50 PIERNAS ESPALDA MIXTO	2013 2011

# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

JORNADA 3					
Nº	PRUEBA	AÑO	Nº	PRUEBA	AÑO
21	25 MARIP FEM	2014	26	25ESPALDA MAS	2012
22	25 MARIP MAS	2012	27	50ESPALDA FEM	2013
23	25 MARIP FEM	2013	28	50 ESPALDA MAS	2011
24	25 MARIP MAS	2011	29	4x25 PIERNAS BRAZA MIXTO	2014 2012
25	25 ESPALDA FEM	2014	30	4x50 PIERNAS BRAZA MIXTO	2013 2011

JORNADA 4					
Nº	PRUEBA	AÑO	Nº	PRUEBA	AÑO
31	25 BRAZA FEM	2014	36	50 CROL MAS	2012
32	25 BRAZA MAS	2012	37	100 CROL FEM	2013
33	50 BRAZA FEM	2013	38	100 CROL MAS	2011
34	50 BRAZA MAS	2011	39	4x25 PIERNAS MARIPOSA MIXTO	2014 2012
35	50 CROL FEM	2014	40	4x50 PIERNAS MARIPOSA MIXTO	2013 2011

# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

## ➤ Pre-benjamín y Benjamín:

- Edades: ♀ 2011-2012-2013-2014 ♂ 2009-2010-2011-2012
- Copa LEV:

- *Objetivo:* la Liga de Escuelas Valencianas (LEV) es una competición generada para los nadadores y nadadoras que forman parte de alguna de las escuelas FNCV. Es una competición con el objetivo de dar a conocer a familias y a los nuevos deportistas la competición de natación y estimular su adhesión a nuestro programa deportivo. También será un buen momento de observación para todos aquellos clubes que quieran ojear los posibles nadadores y nadadoras que puedan captar cuando lleguen a la categoría alevín.
- *Programa de pruebas:*

JORNADA 1					
Nº	PRUEBA	CAT	Nº	PRUEBA	AÑO
1	4x25 CROL MIXTO	PREB	5	4x25 PIERNAS DE MARIPOSA FEM CONJUNTA	2014> 2011
2	4x25 CROL MIXTO	BENJ	6	4X25 PIERNAS DE MARIPOSA MAS CONJUNTA	2012> 2009
3	4x25 ESPALDA MIXTO	PREB			
4	4x25 ESPALDA MIXTO	BENJ			

IA DEF

JORNADA 2					
Nº	PRUEBA	CAT	Nº	PRUEBA	AÑO
7	4x25 CROL MIXTO	PREB	11	4x25 PIERNAS DE BRAZA FEM CONJUNTA	2014> 2011
8	4x25 CROL MIXTO	BENJ	12	4X25 PIERNAS DE BRAZA MAS CONJUNTA	2012> 2009
9	4x25 ESPALDA MIXTO	PREB			
10	4x25 ESPALDA MIXTO	BENJ			

# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

- *Sistema de puntuación y clasificación:*
  - El orden de llegada de cada carrera determinará la puntuación
    - Primer equipo clasificado: 4 puntos*
    - Segundo equipo clasificado: 3 puntos*
    - Equipos intermedios: 2 puntos*
    - Penúltimo y último equipo: 1 punto*
  - La suma de la puntuación de cada prueba derivará en una puntuación final de cada equipo participante, existiendo dos tipos de clasificaciones:
    1. Clasificación de nado: será una clasificación por categoría y mixta
    2. Clasificación de relevos: será una clasificación por género donde se incluyen todos los años de cada categoría

# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

## ➤ Benjamín:

- Edades: ♀ 2011-2012 ♂ 2009-2010
- Liga benjamín:
  - *Objetivo:* promoción de la natación competitiva básica y aprendizaje de la técnica de estilos
  - *Programa de pruebas:*

NOVIEMBRE					
Nº	PRUEBA	AÑO	Nº	PRUEBA	AÑO
1	100 LIBRE FEM	2011	6	100 BRAZA MAS	2009
2	100 LIBRE MAS	2009	7	50 BRAZA FEM	2012
3	50 LIBRE FEM	2012	8	50 BRAZA MAS	2010
4	50 LIBRE MAS	2010	9	4x50 ESPALDA FEM CONJUNTA	2011 2012
5	100 BRAZA FEM	2011	10	4x50 ESPALDA MAS CONJUNTA	2009 2010

DICIEMBRE					
Nº	PRUEBA	AÑO	Nº	PRUEBA	AÑO
11	200 LIBRE FEM	2011	16	50 MARIP MAS	2009
12	200 LIBRE MAS	2009	17	50 MARIP FEM	2012
13	100 LIBRE MAS	2012	18	50 MARIP MAS	2010
14	100 LIBRE FEM	2010	19	4x50 BRAZA FEM CONJUNTA	2011 2012
15	50 MARIP FEM	2011	20	4x50 BRAZA MAS CONJUNTA	2009 2010

# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

ENERO					
Nº	PRUEBA	AÑO	Nº	PRUEBA	AÑO
21	100 ESPAL FEM	2011	26	200 ESTILS MAS	2009
22	100 ESPAL MAS	2009	27	100 ESTILS FEM	2012
23	50 ESPAL FEM	2012	28	100 ESTILS MAS	2010
24	50 ESPAL MAS	2010	29	8x50 LIBRE MIXTO CONJUNTA	2011 2012
25	200 ESTILS FEM	2011			2009 2010

MARZO					
Nº	PRUEBA	AÑO	Nº	PRUEBA	AÑO
40	400 LIBRE FEM	2011	45	100 MARIP MAS	2009
41	400 LIBRE MAS	2009	46	50 MARIP FEM	2012
42	200 LIBRE FEM	2012	47	50 MARIP MAS	2010
43	200 LIBRE MAS	2010	48	8x50 ESTILOS MIXTO CONJUNTA	2011 2012
44	100 MARIP FEM	2011			2009 2010

FEBRERO					
Nº	PRUEBA	AÑO	Nº	PRUEBA	AÑO
30	200 LIBRE FEM	2011	35	200 BRAZA MAS	2009
31	200 LIBRE MAS	2009	36	100 BRAZA FEM	2012
32	100 LIBRE FEM	2012	37	100 BRAZA MAS	2010
33	100 LIBRE MAS	2010	38	4x50 MARIP FEM CONJUNTA	2011 2012
34	200 BRAZA FEM	2011	39	4x50 MARIP MAS CONJUNTA	2009 2010

ABRIL					
Nº	PRUEBA	AÑO	Nº	PRUEBA	AÑO
49	200 ESPAL FEM	2011	54	200 ESTILS MAS	2009
50	200 ESPAL MAS	2009	55	200 ESTILS FEM	2012
51	100 ESPAL FEM	2012	56	200 ESTILS MAS	2010
52	100 ESPAL MAS	2010	57	4x100 LIBRE FEM CONJUNTA	2011 2012
53	200 ESTILS FEM	2011	58	4x100 LIBRE MAS CONJUNTA	2009 2010

# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

- *Premios al nadador completo: con las marcas registradas durante las jornadas de la liga benjamín, se realizará un ranking por deportista donde se registren la suma de las marcas de las siguientes pruebas:*

*Benjamín primer año [ ♀ 2012 ♂ 2010]: 100 libre, 100 espalda, 100 braza y 50 mariposa*

*Benjamín segundo año [ ♀ 2011 ♂ 2019]: 200 libre, 200 espalda, 200 braza y 100 mariposa*



*Trofeo primerx clasificadx/ año de nacimiento*



*Parche primerx clasificadx/ año de nacimiento*



*Trofeo segundx clasificadx/ año de nacimiento*



*Parche segundx clasificadx/ año de nacimiento*



*Trofeo tercerx clasificadx/ año de nacimiento*



*Parche tercerx clasificadx/ año de nacimiento*

*Se entregará durante el campeonato provincial*

# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

- Copa Autonómica Benjamín:
  - *Objetivo:* estimular y motivar el trabajo en los clubes, tanto a nivel técnico como a nivel de aumento de masa social en estas edades.
  - *Propuesta de normativa:* se realizará en 3 sedes rotativas por temporada (se asignará en base a los resultados obtenidos). Una sede acogerá la División de Honor (DH), otra la 1º División (D1) y otras la 2º División (D2). Las divisiones se configurarán en base a la puntuación final de la liga benjamín de la siguiente manera:
    - DH-del 1º al 8º clasificado incluido
    - D1-9º al 16º clasificado incluido
    - D2- del 17º al 32º clasificado incluido
  - *Inscripción:*
    - DH y D1: cada club podrá inscribir a un máximo de 2 nadadores/as por categoría (masculina / femenina)
    - D2: cada club podrá inscribir a un máximo de 1 nadador/a por categoría (masculina/ femenina)
    - Todas las divisiones:
      - a. los clubes podrán inscribir a sus nadadores/as en un máximo de CUATRO pruebas individuales sin poder hacerlo en más de DOS en una sola sesión.
      - b. Las marcas de inscripción deberán haber sido conseguidas entre el día 01 de octubre de 2020 y el 31 de junio de 2021 durante las jornadas de liga benjamín
      - c. Cada club podrá inscribir un máximo de DOS nadadores reservas además de los inscritos en las pruebas individuales del programa. Los nadadores reservas solo podrán sustituir a nadadores inscritos en pruebas individuales. Las bajas definitivas de los nadadores no podrán ser sustituidas de nuevo como alta.

# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

- *Fórmula de competición:* todas las pruebas se nadarán por el sistema "contrarreloj", formándose una primera serie con el segundo mejor tiempo de inscripción de cada Club y una segunda serie con el mejor tiempo de inscripción de cada Club.
- *Sistema de puntuación:*
  - DH y D1: 8 equipos por categoría (masculina/ femenina)
    - a. Pruebas individuales: 19, 16, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 puntos.
    - b. Pruebas de relevos: 38, 32, 28, 26, 24, 22, 20, 18 puntos.
  - D2: 16 equipos por categoría (masculinas/ femenina)
    - a. Pruebas individuales: 35, 32, 30, 29, 28, 27, 26, 25, 24, 23, 22, 21, 20, 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 puntos.
    - b. Pruebas de relevos: 70, 64, 60, 58, 56, 54, 52, 50, 48, 46, 44, 42, 40, 38, 36, 34 puntos.
  - En caso de empate se repartirán los puntos en litigio.
- *Clasificación final:*

Total masculino: suma de todos los puntos obtenidos en las pruebas masculinas  
Total femenino: suma de todos los puntos obtenidos en las pruebas femeninas  
Conjunta: suma de todos los puntos obtenidos entre la categoría masculina y femenina  
En caso de empate decidirá el número de primeros puestos, y si con ello no quedase resuelto, segundos, terceros, y así sucesivamente

# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

- Programa de pruebas:

1º JORNADA	2º JORNADA
100 mariposa masc. 100 mariposa fem. 200 libre masc. 200 libre fem. 100 braza masc. 100 braza fem. 200 espalda masc. 200 espalda fem. 4x100 libre masc. 4x100 libre fem.	100 espalda fem. 100 espalda masc. 200 mariposa fem. 200 mariposa masc. 100 libre fem. 100 libre masc. 200 braza fem. 200 braza masc. 4x100 estilos fem. 4x100 estilos masc

# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

- Campeonato provincial:
  - *Objetivo:* promoción de la natación competitiva básica y conocimiento de una competición con estructura de campeonato oficial
  - *Programa de pruebas:*

1º SESIÓN		2º SESIÓN	
Nº	PRUEBA	Nº	PRUEBA
1	200 ESTILOS FEM	9	400 LIBRE FEM
2	200 ESTILOS MAS	10	400 LIBRE MAS
3	100 BRAZA FEM	11	100 MARIPOSA FEM
4	100 BRAZA MAS	12	100 MARIPOSA MAS
5	100 MARIPOSA FEM	13	100 LIBRE FEM
6	100 MARIPOSA MAS	14	100 LIBRE MAS
7	4x50 LIBRE FEM	15	4x50 ESTILOS FEM
8	4x50 LIBRE MAS	16	4x50 ESTILOS MAS

# APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DEPORTIVA

## Calendario actividades

CALENDARIO																										
MES	L	M	X	J	V	S	D	ACTIVIDAD	MES	L	M	X	J	V	S	D	ACTIVIDAD	MES	L	M	X	J	V	S	D	ACTIVIDAD
SEPTIEMBRE	31	1	2	3	4	5	6		ENERO	28	29	30	31	1	2	3		MAYO	26	27	28	29	30	1	2	
	7	8	9	10	11	12	13			4	5	6	7	8	9	10			3	4	5	6	7	8	9	
	14	15	16	17	18	19	20			11	12	13	14	15	16	17	3ºJda. Liga Benjamín		10	11	12	13	14	15	16	
	21	22	23	24	25	26	27			18	19	20	21	22	23	24	1ºJda Copa LEV		17	18	19	20	21	22	23	
OCTUBRE	28	29	30	1	2	3	4		FEBRERO	25	26	27	28	29	30	31		JUNIO	24	25	26	27	28	29	30	
	5	6	7	8	9	10	11			1	2	3	4	5	6	7			31	1	2	3	4	5	6	2ª Jda Copa LEV
	12	13	14	15	16	17	18			8	9	10	11	12	13	14	4ºJda. Liga Benjamín		7	8	9	10	11	12	13	
	19	20	21	22	23	24	25			15	16	17	18	19	20	21	2ºJda. Festival Promoción		14	15	16	17	18	19	20	Cto. Provincial Benjamín
NOVIEMBRE	26	27	28	29	30	31	1		MARZO	22	23	24	25	26	27	28		JULIO	21	22	23	24	25	26	27	4ºJda. Festival Promoción
	2	3	4	5	6	7	8			1	2	3	4	5	6	7			28	29	30	1	2	3	4	
	9	10	11	12	13	14	15	1º Jda. Liga Benjamín		8	9	10	11	12	13	14			5	6	7	8	9	10	11	Copa Autonómica Benjamín
	16	17	18	19	20	21	22			15	16	17	18	19	20	21			12	13	14	15	16	17	18	
DICIEMBRE	23	24	25	26	27	28	29		ABRIL	22	23	24	25	26	27	28	5ºJda. Benjamín	AGOSTO	19	20	21	22	23	24	25	
	30	1	2	3	4	5	6			29	30	31	1	2	3	4			26	27	28	29	30	31	1	
	7	8	9	10	11	12	13	2º Jda. Liga Benjamín		5	6	7	8	9	10	11			2	3	4	5	6	7	8	
	14	15	16	17	18	19	20	1ºJda. Festival Promoción		12	13	14	15	16	17	18	6ºJda. Benjamín		9	10	11	12	13	14	15	
	21	22	23	24	25	26	27		19	20	21	22	23	24	25	3ºJda. Festival Promoción	16	17	18	19	20	21	22			



# ESPECIALIZACIÓN

---

Proyecto 3. Deportistas GESEVA  
Proyecto 4. Programa PED-Cheste

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## Proyecto 3. Deportistas GESEVA

---

Los equipos GESEVA son grupos de seguimiento de las categorías alevín e infantil.

Con estos grupos buscamos:

1. **Identificación del posible talento deportivo** a través de las jornadas GESEVA destinadas al desarrollo de una serie de pruebas físicas, técnicas y mentales con las que poder registrar una serie de datos que posteriormente se conviertan en informes técnicos prácticos que los entrenadxs puedan usar para optimizar el proceso de entrenamiento.
2. Desarrollar un **plan de acción comunitario anual** en el que se recojan las principales carencias de nuestros nadadorxs en estas etapas tan importantes y entre todxs los técnicxs y clubes implicados desglosemos los pasos a seguir.
3. **Generar sentimiento de pertenencia y motivación** para los deportistas pero también para sus entrenadorxs.

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## IDENTIFICACIÓN DE TALENTO E INFORMES TÉCNICOS

Para los estudiosos del comportamiento motor y deportivo, pensar y estudiar las razones y causas que subyacen a los rendimientos excelentes se ha convertido en un auténtico reto (1). De los enfoques más descriptivos en los que se trata de mostrar lo que hacen los deportistas expertos en comparación con los que no lo son, se dio paso a estudios variados y diferentes en los que una variable o diversas variables fueron estudiadas y comparadas en muestras de deportistas de diferente nivel de pericia (2).

Los enfoques y las estrategias metodológicas empleadas para estudiar el rendimiento experto en el deporte han sido variadas, tratando de encontrar qué elementos, además de los estrictamente físicos o fisiológicos, podrían intervenir en dicho rendimiento experto.

Así surgieron los estudios de los procesos cognitivos (Ericsson y Smith, 1991; Starkes y Allard, 1993; Ruiz, 1999; Ruiz y Sánchez, 1997), del proceso de práctica (Ericsson, Krampe y Tesch-Römer, 1993) o los estudios de carácter psicosocial (Hemery, 1986; Orlick y Par-tington, 1986 y 1988; Scalan, Ravizza y Stein, 1989; Scalan, Stein y Ravizza, 1989; Vernacchia, Mc Guire, Reardon y Templim, 2000, Sánchez, 2001, Durán, 2003, Jiménez, 2004).

Definir a priori lo que es un experto en el deporte parece no ser un asunto difícil, en la medida que el sistema de calificar a los mejores en sus diferentes modalidades muestra **indicadores objetivos** de dicha pericia (records en tiempo, distancias, medallas conseguidas o campeonatos conseguidos, títulos, posición en el ranking nacional o internacional, etc.) (3).

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

Siguiendo este enfoque desde la FNCV hemos definido una serie de indicadores que parece que tienen que ver directamente con un mejor desempeño y que numerosa bibliografía científica apoya (4).

Estos indicadores se agrupan en 3 clases:

1. **Capacidad Funcional General:** son indicadores que hacen referencia al nivel de *performance general* del deportista y que tienen que ver con capacidades generales de fuerza, resistencia, perfil antropométrico, salud, ...
2. **Capacidad Funcional Específica:** son indicadores que hacen referencia al nivel de *performance específico* del deporte de la natación y que tienen que ver con capacidades específicas de hidrodinámica, capacidad de aplicación de fuerza por brazada, eficiencia mecánica, perfil energético individual, ...
3. **Características psicológicas para la competición:** son características que tiene que ver no sólo con el comportamiento y la conducta individual ante algunas situaciones específicas del deporte de competición sino a la capacidad de gestionar algunas situaciones y emociones.

Esta información se recoge durante las Jornadas de Seguimiento de los grupos GESEVA.

Se realizarán 2 jornadas anualmente por categoría, una preferiblemente en octubre, para analizar la situación inicial de la temporada, y otra durante el mes de junio para analizar la evolución de estos indicadores respecto a las medidas adoptadas tanto a título individual de club, como a título general con el plan de acción comunitario.

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## CRITERIOS DE INCLUSIÓN (ver Anexo 1)

Podrán acceder a los grupos GESEVA los nadadores y nadadoras que:

1. Se encuentren entre los dos primeros clasificados (pruebas olímpicas) por categoría (alevín e infantil) del ranking valenciano de la temporada anterior realizadas entre el 1 de octubre y la última competición nacional y/ o autonómica.
2. Se encuentren entre los 10 mejores de su categoría en la suma de tiempos de los cuatro 100's (categoría alevín) y los cuatro 200's (categoría infantil), siempre y cuando acrediten que la suma de esas pruebas es inferior a las siguientes marcas mínimas. Bajo este criterio sólo tendrán acceso 4 nadadores y 4 nadadoras.

CATEGORÍA	1º AÑO	2º AÑO	3º AÑO
ALEVÍN MASCULINO	5:20	5:00	.
ALEVÍN FEMENINO	6:20	6:00	.
INFANTIL MASCULINO	10:20	10:00	.
INFANTIL FEMENINO	11:40	11:20	11:00

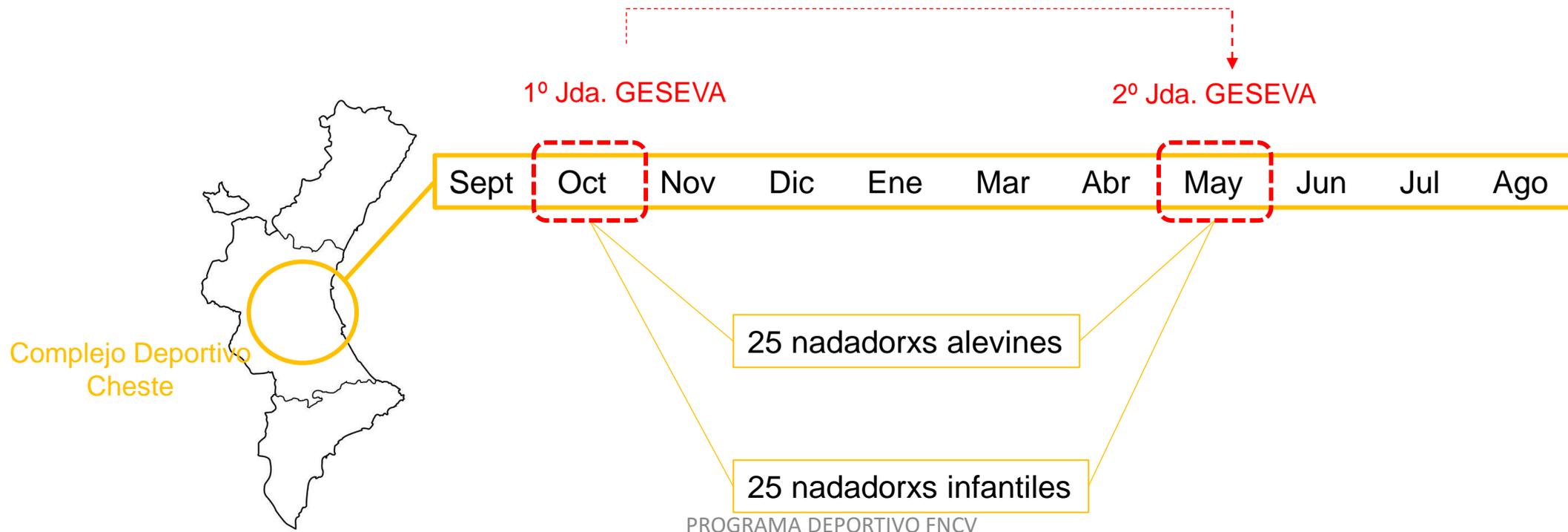
3. Se tendrán en cuenta las marcas realizadas tanto en piscina de 25 metros como en piscina de 50 metros y con crono manual y electrónico, siendo la FNCV la que determine que marca tiene más valor que otra en caso de duda.
4. Salidas y nuevas incorporaciones durante la temporada: lxs deportistas con algún comportamiento inapropiado durante el desarrollo de las jornadas GESEVA podrá ser sacadx de las siguientes jornadas; al igual, cualquier nadadorx que durante la temporada 2020-2021 cumpliera los criterios que marcan los puntos 1 y 2, podrá ser incluido en la convocatoria de las posteriores jornadas.
5. Todos los integrantes deberán de estar en posesión de la licencia federativa correspondiente y del apto médico para la actividad física.

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

DESARROLLO DE LAS JORNADAS GESEVA (fechas estimadas. Se adaptarán a la situación de la pandemia)

Estas jornadas se llevarán a cabo en las instalaciones del Complejo deportivo Cheste en fin de semana.

Contará con el apoyo de los técnicos federativos y de cualquier técnico que quiera participar por cuenta propia.



# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## PLAN DE ACCIÓN COMUNITARIO

El plan de acción comunitario se desarrollará constituyendo una **comisión GESEVA**.

Esta comisión estará formada por:

1º. Todxs lxs entrenadorxs de los clubes (especialmente interesante la participación de lxs directorxs técnicos) que tengan algún deportista en los grupos de seguimiento.

2º. Técnicos federativos.

3º. En último término asesorxs que a petición de la FNCV pudieran aportar algo al plan de acción.

En este plan de acción comunitario se determinará de forma anual los **3 puntos prioritarios** que como natación deberían de trabajar todos los equipos para la temporada 2020-2021. Una vez descritos, entre todos los participantes se desarrollarán métodos y estrategias para llevarse a cabo.

Toda esta información será publicada en la web como documentación de libre acceso para cualquier interesadx.

Antes de finalizar la temporada y tras el desarrollo de la 2º jornada GESEVA la comisión se reunirá para analizar si se han conseguido los objetivos propuestos.

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## Proyecto 4. Programa PED-Cheste

El proyecto deportivo de planes desarrollado en Cheste para la temporada 2020-2021 se enmarca para dar cabida a lxs deportistas que cursan, en adaptación a los cambios de edad en categorías marcado por la RFEN:

- Masculino: 2º-3º y 4º de la ESO
- Femenino: 1º-2º y 3º de la ESO
- Se harán excepciones con nadadores y nadadoras que lo necesiten por situaciones personales

Este proyecto tiene los siguientes **objetivos**:

1. Desarrollar un **plan de entrenamiento formativo destinado a la mejora del rendimiento deportivo** para el futuro, facilitándoles la posibilidad de compatibilizar estudios y natación.
2. Generar un **sistema de cooperación** con todxs lxs técnicxs y equipos que tengan deportistas dentro de Cheste y que formen parte de los equipos GESEVA.

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## CRITERIOS PARA PODER PEDIR LA BECA EN CHESTE

**Criterios académicos:** se detallan en la convocatoria que se cuelga en la web de la FNCV cada temporada

**Criterios deportivos:**

Criterios de competición: acreditar un mínimo de dos marcas mínimas respecto a la tabla de marcas de referencia. En el caso de que varixs nadadorxs coincidan tendrá preferencia el que más número de marcas tenga acreditadas.

MASCULINO			PRUEBAS	FEMENINO		
2005	2006	2007		2006	2007	2008
59	01:02	01:07	100 lib	01:05	01:09	01:12
02:07	02:15	02:21	200 lib	02:19	02:23	02:29
01:07	01:12	01:18	100 esp	01:15	01:19	01:23
01:17	01:22	01:29	100 bra	01:29	01:33	01:36
01:06	01:13	01:19	100 mar	01:15	01:19	01:28
02:28	02:39	02:48	200 est	02:50	02:58	03:04

Marcas en piscina de 25 metros y cronometraje manual.

Pruebas físico-técnicas: deberán desarrollar una batería de pruebas físicas sobre las cuales se puntuará el nivel general que presenta el/la deportista.

Informe del entrenador: el/la técnico responsable del programa de entrenamiento deberá desarrollar un informe en el que detallen algunos datos del/adeportista ante el proceso de entrenamiento, el tipo de programa que ha llevado a cabo y/o cualquier información que crea de relevancia para tenerse en cuenta y que se detalla en la convocatoria.

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## PLAN DE ENTRENAMIENTO GENERAL

El plan de entrenamiento de Cheste está orientado a la especialización deportiva.

Proponemos un sistema de trabajo basado en el desarrollo técnico y en el “aprender a entrenar” como objetivos fundamentales.

Dividimos el plan de entrenamiento en 3 ciclos que desarrollan unos contenidos básicos, específicos y competitivos.

MACROCICLOS	FECHA INICIO	FECHA FIN
I	Septiembre	Diciembre
II	Diciembre	Febrero
III	Marzo	Junio

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## PLAN DE ENTRENAMIENTO SEMANAL

SEMANA / HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00	-	SECO	AGUA (SOLO NACIDOS EN 2005)	SECO	AGUA	ENTRENAMIENTO EN SU CLUB  (SI NO ENTRENA LES ENVIO ENTRENAMIENTO PARA QUE LO HAGAN POR SU CUENTA)	-
8:30	-						-
9:00	-						-
9:30	-						-
10:00	ENTRADA AL CENTRO DIRECTAMENTE A CLASE	-	-	-	-		-
10:30		-	-	-	-		-
11:00		-	-	-	-		-
11:30		-	-	-	-		-
12:00	-	-	-	-	-		-
12:30	-	-	-	-	-		-
13:00	-	-	-	-	-		-
13:30	-	-	-	-	-		-
14:00	-	-	-	-	SALIDA DEL CENTRO		-
14:30	-	-	-	-			-
15:00	-	-	-	-	ENTRENAMIENTO EN SU CLUB		-
15:30	-	-	-	-			-
16:00	-	-	-	-		-	
16:30	-	-	-	-		-	
17:00	-	-	-	-		-	
17:30	-	-	AGUA	-		-	
18:00	-	-		-		-	
18:30	AGUA	AGUA	-	AGUA		-	
19:00			-			-	
19:30			-			-	
20:00			-		-		
20:30			-		-		
21:00	-	-	-	-	-		

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## PROGRAMA ANUAL ALEVÍN

MACROCICLOS	FECHA INICIO	FECHA FIN	MESO BÁSICO	MICRO BÁSICO						MESO ESPECÍFICO	MICRO ESPECÍFICO					MESO COMPETITIVO	MICRO COMPE			
				1	2	3	4	5	6		7	8	9	10			11	12	13	
I	Septiembre	Diciembre	Septiembre a Octubre	C	C	I	AJ	RC	C	Octubre a Noviembre	C	I	AJ	AC		Noviembre a Diciembre	CO	RC	CO	
II	Diciembre	Febrero	Diciembre	14	15	16				Diciembre a Enero	17	18	19	20		Enero a Febrero	21	22	23	
III	Marzo	Junio	Marzo a Abril	28	29	30	31	32	33	Abril a Junio	34	35	36	37	38	Junio a Junio	39	40	41	
				RC	C	C	I	RC	AC		AC	C	RC	AC	C		AJ	CO	CO	

TIPOS DE MICROCICLOS	
C	Carga
I	Impacto
A	Activación
C	Competición
O	Recuperación
R	Ajuste
C	
A	
J	

<b>Nº SEMANAS</b>	Semanas anuales siendo la semana 1 la del 7 al 13 de septiembre y la semana 41 del 14 al 20 de Junio
-------------------	--

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## PROGRAMA ANUAL INFANTÍL

MACROCICLOS	FECHA INICIO	FECHA FIN	MESO BÁSICO	MICRO BÁSICO						MESO ESPECÍFICO	MICRO ESPECÍFICO					MESO COMPETITIVO	MICRO COMPE			
				1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11		12	13		
I	Septiembre	Diciembre	Septiembre a Octubre	C	C	I	AJ	RC	C	Octubre a Noviembre	C	I	AJ	AC		Noviembre a Diciembre	CO	RC	CO	
II	Diciembre	Febrero	Diciembre	14	15	16				Diciembre a Enero	17	18	19	20		Enero a Febrero	21	22	23	
				C	C	I					RC	C	AJ	AC			CO	RC	CO	
III	Marzo	Junio	Marzo a Abril	28	29	30	31	32	33	Abril a Junio	34	35	36	37	38	Junio a Junio	39	40	41	
				RC	C	C	I	RC	AC		AC	C	RC	AC	C		AJ	CO	CO	

TIPOS DE MICROCICLOS	
C	Carga
I	Impacto
A	Activación
C	Competición
O	Competición
R	Recuperación
C	Recuperación
A	Ajuste
J	Ajuste

Nº SEMANAS	Semanas anuales siendo la semana 1 la del 7 al 13 de septiembre y la semana 41 del 14 al 20 de Junio
------------	--

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## PROGRAMA ANUAL JUNIOR

MACROCICLOS	FECHA INICIO	FECHA FIN	MESO BÁSICO	MICRO BÁSICO						MESO ESPECÍFICO	MICRO ESPECÍFICO						MESO COMPETITIVO	MICRO COMPE			
				1	2	3	4	5	6		7	8	9	10					11	12	13
I	Septiembre	Diciembre	Septiembre a Octubre	1	2	3	4	5	6	Octubre a Noviembre	7	8	9	10			Noviembre a Diciembre	11	12	13	
				C	C	I	AJ	RC	C		C	I	AJ	AC				CO	RC	CO	
II	Diciembre	Marzo	Diciembre a Enero	14	15	16	17			Enero a Febrero	18	19	20	21	22		Febrero a Marzo	23	24	25	26
				C	C	I	RC				C	AJ	AC	AC	RC			CO	AJ	AC	CO
III	Abril	Agosto	Abril a 4 Mayo	31	32	33	34			Mayo a Junio	35	36	37	38	39	40	Junio a Julio	41	42	43	
				C	RC	AC	AC				C	RC	AC	AJ	C	AC		AC	RC	CO	

TIPOS DE MICROCICLOS	
C	Carga
I	Impacto
AC	Activación
CO	Competición
RC	Recuperación
AJ	Ajuste

<b>Nº SEMANAS</b>	Semanas anuales siendo la semana 1 la del 7 al 13 de septiembre y la semana 41 del 14 al 20 de Junio
-------------------	--

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## SISTEMA DE COOPERACIÓN

Desde el programa PLANES se informa tanto semanalmente como mensualmente a todos los equipos que tienen algún deportista en el programa.

Se coordina y sigue la evolución deportiva y académica de todos nuestros deportistas.

Cada ciclo de entrenamiento es colgado en la web de la FNCV además de ser enviado a todos los equipos, para que sean conocidos de lo que llevaremos a cabo.

En el caso que algún deportista tenga la necesidad de una preparación de forma puntual más específica para un evento, desde la FNCV colaboramos y cooperamos directamente con el técnico de su club para alcanzar los objetivos que se necesita.

El programa está totalmente preparado en el caso de que algún deportista necesitara adaptaciones debido a la tipología de trabajo que hará el fin de semana en su club, ya que el objetivo es desarrollar el programa de forma conjunta con los clubes.

 <b>INFORME DE VALORACION DEPORTIVA DEL ALUMNO</b> <b>PLANES DE ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA DE CHESTE.</b> <small>Curso 2019/2020 - Cheste (Valencia).</small>				
NOMBRE:	...	VALORACIÓN	APTO	
DEPORTE:	NATACIÓN	EVALUACIÓN	2º TRIMESTRE	
CURSO:	3º ESO			
<b>1. % REALIZADO PROGRAMA ENTRENAMIENTO</b>				
	DIC	100,0%	BIEN	ACUMULADO TRIMESTRES
	ENE	96,0%	BIEN	1º TRIMESTRE 81,0%
	FEB	96,0%	BIEN	2º TRIMESTRE 90,8%
	MAR	71,0%	BIEN	3º TRIMESTRE
	ACUMULADO DIC-MAR	90,8%	BIEN	TOTAL CURSO 85,9%
				ESTIMACION BIEN: 95-100%
				NORMAL: 85-95%
				BAJO: 85%
<b>2. CONTROLES DE ENTRENAMIENTO</b>				
Competiciones secundarias		Evolución trabajo diario		
<b>3. COMPETICION PRINCIPAL TRIMESTRE ( Autonómico Infantil y Nacional Infantil)</b>				
Competiciones Secundarias	Competición Principal	Prueba	Tiempo	Posición
Control provincial 3	Cto. Autonómico Infantil	501	00:00:30.17	15
Control provincial 4		1001	00:01:06.40	26
Control provincial 5		4001	00:05:04.39	26
		2001	00:02:22.40	23
	Cto. España infantil	Sin mínimos para participar		
<b>4. OTRAS OBSERVACIONES DEL DEPORTISTA (aspectos psicológicos y de integración grupal):</b>				

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## Programa competitivo

### ➤ Alevín:

- Edades: ♀ 2010-2009 ♂ 2008-2007
- Liga Alevín:

- *Objetivo:* esta liga tiene como objetivo complementar el programa de entrenamiento general que deben de llevar todxs lxs nadadorxs de estas edades, evitando el encasillamiento en uno o varios estilos y distancias.
- *Pruebas:*

NOVIEMBRE					
Nº	PRUEBA	AÑO	Nº	PRUEBA	AÑO
1	100 LIBRE FEM	2009	6	100 BRAZA MAS	2007
2	100 LIBRE MAS	2007	7	100 BRAZA FEM	2010
3	100 LIBRE FEM	2010	8	100 BRAZA MAS	2008
4	100 LIBRE MAS	2008	9	4x100 ESTILOS MIXTO	2010
5	100 BRAZA FEM	2009			2009
					2008
					2007

DICIEMBRE					
Nº	PRUEBA	AÑO	Nº	PRUEBA	AÑO
10	100 MARIP FEM	2009	15	200 ESTILS MAS	2007
11	100 MARIP MAS	2007	16	200 ESTILS FEM	2010
12	100 MARIP FEM	2010	17	200 ESTILS MAS	2008
13	100 MARIP MAS	2008	18	4x100 LIBRE FEM	2011
					2012
14	200 ESTILS FEM	2009	19	4x100 LIBRE MAS	2009
					2010

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

ENERO					
Nº	PRUEBA	AÑO	Nº	PRUEBA	AÑO
20	400 LIBRE FEM	2009	25	100 ESPAL MAS	2007
21	400 LIBRE MAS	2007	26	100 ESPAL FEM	2010
22	400 LIBRE FEM	2010	27	100 ESPAL MAS	2008
23	400 LIBRE MAS	2008	28	4x100 ESTILS FEM	2010 2009
24	100 ESPAL FEM	2009	29	4x100 ESTILS MAS	2008 2007

MARZO					
Nº	PRUEBA	AÑO	Nº	PRUEBA	AÑO
30	200 LIBRE FEM	2009	35	200 BRAZA MAS	2007
31	200 LIBRE MAS	2007	36	200 BRAZA FEM	2010
32	200 LIBRE FEM	2010	37	200 BRAZA MAS	2008
33	200 LIBRE MAS	2008	38	4x100 LIBRE MIXTO	2010 2009
34	200 BRAZA FEM	2009			2008 2007

ABRIL					
Nº	PRUEBA	AÑO	Nº	PRUEBA	AÑO
39	200 MARIP FEM	2009	44	400 ESTILS MAS	2007
40	200 MARIP MAS	2007	45	400 ESTILS FEM	2010
41	200 MARIP FEM	2010	46	400 ESTILS MAS	2008
42	200 MARIP MAS	2008	47	4x200 LIBRE FEM	2010 2009
43	400 ESTILS FEM	2009	48	4x200 LIBRE MAS	2008 2007

MAYO					
Nº	PRUEBA	AÑO	Nº	PRUEBA	AÑO
49	800 LIBRE FEM	2009	54	200 ESPAL MAS	2007
50	1500 LIBRE MAS	2007	55	200 ESPAL FEM	2010
51	800 LIBRE FEM	2010	56	200 ESPAL MAS	2008
52	800 LIBRE MAS	2008	57	4x100 ESTILS FEM	2010 2009
53	200 ESPAL FEM	2009	58	4x100 ESTILS MAS	2008 2007

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

- *Premios al nadador completx: con las marcas registradas durante las jornadas de la liga alevín, se realizará un ranking por deportista donde se registren las suma de las marcas de las siguientes pruebas:*

*Alevín primer año [ ♀ 2010 ♂ 2008]: 200 libre, 200 espalda, 200 braza y 100 mariposa*

*Alevín segundo año [ ♀ 2009 ♂ 2007]: 200 libre, 200 espalda, 200 braza y 200 mariposa*



*Trofeo primerx clasificadx/ año de nacimiento*



*Parche primerx clasificadx/ año de nacimiento*



*Trofeo segundx clasificadx/ año de nacimiento*



*Parche segundx clasificadx/ año de nacimiento*



*Trofeo tercerx clasificadx/ año de nacimiento*



*Parche tercerx clasificadx/ año de nacimiento*

*Se entregará durante el campeonato provincial*

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## ➤ Alevín:

- Edades: ♀ 2010-2009 ♂ 2008-2007
- Campeonato provincial:
  - *Objetivo:* familiarización con competiciones de estructura y formato oficial
  - *Pruebas:*

1º SESIÓN		2º SESIÓN		3º SESIÓN	
Nº	PRUEBA	Nº	PRUEBA	Nº	PRUEBA
1	100 MARIP MASC	9	100 ESPAL MAS	19	100 LIBRE MAS
2	100 MARIP FEM	10	100 ESPAL FEM	20	100 LIBRE FEM
3	200 ESPAL MAS	11	200 LIBRE MAS	21	200 MARIP MAS
4	200 ESPAL FEM	12	200 LIBRE FEM	22	200 MARIP FEM
5	200 BRAZA MAS	13	100 BRAZA MAS	23	200 ESTILS MAS
6	200 BRAZA FEM	14	100 BRAZA FEM	24	200 ESTILS FEM
7	1500 LIBRE MAS	15	400 ESTILS MAS	25	400 LIBRE MAS
8	800 LIBRE FEM	16	400 ESTILS FEM	26	400 LIBRE FEM
		17	4x100 LIBRE MAS	27	4x100 ESTILS MAS
		18	4x100 LIBRE FEM	28	4x100 ESTILS FEM

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## ➤ Alevín:

- Edades: ♀ 2010-2009 ♂ 2008-2007
- Campeonato Autonómico de Invierno (Trofeo Juan Koninckx):
  - *Objetivo:* familiarización con competiciones de estructura y formato oficial, además de configuración de la pre-selección alevín para el Cto de España por CCAA
  - *Pruebas:*

1º SESIÓN		2º SESIÓN		3º SESIÓN	
Nº	PRUEBA	Nº	PRUEBA	Nº	PRUEBA
1	200 LIBRE FEM	11	200 LIBRE MAS	21	100 LIBRE MAS
2	100 MARIP MAS	12	100 MARIP FEM	22	100 LIBRE FEM
3	100 ESPAL FEM	13	100 ESPAL MAS	23	200 MARIP MAS
4	200 ESPAL MAS	14	200 ESPAL FEM	24	200 MARIP FEM
5	400 ESTILS FEM	15	400 ESTILS MAS	25	200 ESTILS MAS
6	200 BRAZA MAS	16	200 BRAZA FEM	26	200 ESTILS FEM
7	100 BRAZA FEM	17	100 BRAZA MAS	27	400 LIBRE MAS
8	1500 LIBRE MAS	18	800 LIBRE FEM	28	400 LIBRE FEM
9	4x200 LIBRE FEM	19	4x200 LIBRE MAS	29	4x100 ESTILS MAS
10	4x100 LIBRE MAS	20	4x100 LIBRE FEM	30	4x100 ESTILS FEM

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## ➤ Alevín:

- Edades: ♀ 2010-2009 ♂ 2008-2007
- Campeonato Autonómico de Verano (Final Jocs Esportius de la Comunitat Valenciana):
  - *Objetivo:* familiarización con competiciones de estructura y formato oficial
  - *Pruebas:*

1º SESIÓN		2º SESIÓN		3º SESIÓN		4º SESIÓN	
Nº	PRUEBA	Nº	PRUEBA	Nº	PRUEBA	Nº	PRUEBA
1	400 LIBRE MAS	9	100 LIBRE MAS	15	100 MARIP FEM	23	200 LIBRE FEM
2	400 LIBRE FEM	10	100 LIBRE FEM	16	100 MARIP MAS	24	200 LIBRE MAS
3	100 BRAZA MAS	11	200 ESTILS MAS	17	200 ESPAL FEM	25	100 ESPAL FEM
4	100 BRAZA FEM	12	200 ESTILS FEM	18	200 ESPAL MAS	26	100 ESPAL MAS
5	200 MARIP MAS	13	1500 LIBRE MAS	19	200 BRAZA FEM	27	400 ESTILS FEM
6	200 MARIP FEM	14	4x200 LIBRE FEM	20	200 BRAZA MAS	28	400 ESTILS MAS
7	4x100 LIBRE MAS			21	800 LIBRE FEM	29	4x100 ESTILS FEM
8	4x100 LIBRE FEM			22	4x200 LIBRE MAS	30	4x100 ESTILS MAS

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## ➤ Infantil:

- Edades: ♀ 2008-2007-2006 ♂ 2006-2005
- Liga Infantil:
  - *Objetivo:* esta liga tiene como objetivo complementar el programa de entrenamiento general que deben de llevar todxs lxs nadadorxs de estas edades, evitando el encasillamiento en uno o varios estilos y distancias.

Se trata de evitar la especialización temprana de lxs nadadorxs de categoría infantil. Se propone modificar los 6 primeros controles provinciales a jornadas de liga con la asignación de diferentes pruebas para la categoría infantil, de modo que al final de temporada al menos hayan nadado el 80% del calendario de pruebas. En este caso sólo habría una clasificación final por clubes en base a estas 6 jornadas. Pretende ser una prolongación de la liga alevín.

En estos controles en los que se nada el calendario completo, los nadadorxs infantiles tendrán que nadar las pruebas asignadas obligatorias por sesión; además, si están inscritos en estas pruebas, podrán nadar dos pruebas más adicionales del programa de pruebas.

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

- Programa de pruebas:

JORNADA	PRUEBA 1	PRUEBA 2	MES
1º	200 LIBRE	200 BRAZA	OCTUBRE
2º	200 ESPALDA	100 ESTILOS	NOVIEMBRE
3º	200 MARIPOSA	100 LIBRE	DICIEMBRE
4º	200 LIBRE	200 BRAZA	ABRIL
5º	200 ESPALDA	400 ESTILOS	ABRIL
6º	200 MARIPOSA	200 ESTILOS	MAYO
7º	LIBRE		JUNIO

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

- *Premios al nadador completo: con las marcas registradas durante las jornadas de la liga infantil, se realizará un ranking por deportista donde se registren las suma de las marcas de las siguientes pruebas:*

*Infantil primer año [ ♀ 2008 ♂ 2006]: 200 libre, 200 espalda, 200 braza y 200 mariposa*

*Infantil segundo año [ ♀ 2007 ♂ 2005]: 200 libre, 200 espalda, 200 braza y 200 mariposa*

*Infantil tercer año [ ♀ 2006]: 200 libre, 200 espalda, 200 braza y 200 mariposa*



*Trofeo primerx clasificadx/ año de nacimiento*



*Parche primerx clasificadx/ año de nacimiento*



*Trofeo segundx clasificadx/ año de nacimiento*



*Parche segundx clasificadx/ año de nacimiento*



*Trofeo tercerx clasificadx/ año de nacimiento*



*Parche tercerx clasificadx/ año de nacimiento*

*Se entregará durante el campeonato autonómico de verano*

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## ➤ Infantil:

- Edades: ♀ 2008-2007-2006 ♂ 2006-2005
- Campeonato Autonómico de Invierno (I Trofeo A1Fsport):
  - *Objetivo:* autocontrol y normalización de competiciones de estructura y formato oficial, además de configuración de la pre-selección infantil para el Cto de España por CCAA
  - *Pruebas:*

1º JORNADA/1ºSESIÓN		1º JORNADA/2ºSESIÓN		2º JORNADA/1º SESIÓN		2º JORNADA/2º SESIÓN	
Nº	PRUEBA	Nº	PRUEBA	Nº	PRUEBA	Nº	PRUEBA
1	400 ESTILS FEM	9	200 MARIP FEM	18	200 ESTILS MAS	26	200 LIBRE MAS
2	1500 LIBRE MAS	10	200 MARIP MAS	19	200 ESTILS FEM	27	200 LIBRE FEM
3	100 MARIP FEM	11	100 ESPAL FEM	20	100 LIBRE MAS	28	100 BRAZA MAS
4	100 MARIP MAS	12	100 ESPAL MAS	21	100 LIBRE FEM	29	100 BRAZA FEM
5	200 ESPAL FEM	13	800 LIBRE FEM	22	200 BRAZA FEM	30	400 ESTILS MAS
6	200 ESPAL MAS	14	50 LIBRE MAS	23	200 BRAZA MAS	31	4x100 ESTILS MAS
7	4x100 LIBRE FEM	15	50 LIBRE FEM	24	400 LIBRE FEM	32	4x100 ESTILS FEM
8	4x100 LIBRE MAS	16	400 LIBRE MAS	25	4x200 LIBRE MAS		
		17	4x200 LIBRE FEM				

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## ➤ Infantil:

- Edades: ♀ 2008-2007-2006 ♂ 2006-2005
- Campeonato Autonómico de Verano
  - *Objetivo:* autocontrol y normalización de competiciones de estructura y formato oficial.
  - *Pruebas:*

1º JORNADA/1ºSESIÓN		1º JORNADA/2ºSESIÓN		2º JORNADA/1º SESIÓN		2º JORNADA/2º SESIÓN	
Nº	PRUEBA	Nº	PRUEBA	Nº	PRUEBA	Nº	PRUEBA
1	50 LIBRE FEM	10	50 LIBRE MAS	18	200 ESPAL FEM	25	200 ESPAL MAS
2	200 LIBRE MAS	11	400 LIBRE FEM	19	400 LIBRE MAS	26	200 LIBRE FEM
3	200 MARIP FEM	12	200 MARIP MAS	20	100 LIBRE FEM	27	100 LIBRE MAS
4	100 MARIP MAS	13	100 MARIP FEM	21	100 ESPAL MAS	28	100 ESPAL FEM
5	100 BRAZA FEM	14	100 BRAZA MAS	22	200 ESTILS FEM	29	200 ESTILS MAS
6	400 ESTILS MAS	15	200 BRAZA FEM	23	200 BRAZA MAS	30	400 ESTILS FEM
7	800 LIBRE FEM	16	4x200 LIBRE FEM	24	4x200 LIBRE MAS	31	1500 LIBRE MAS
8	4x100 LIBRE MAS					32	4x100 ESTILS FEM
9	4x100 LIBRE FEM					33	4x100 ESTILS MAS

EPO

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## ➤ Infantil:

- Edades: ♀ 2008-2007-2006 ♂ 2006-2005
- Aguas Abiertas:
  - *Objetivo:* familiarización con competiciones de larga distancia
  - Pruebas: 2000 metros (invierno); travesía (verano)
  - Participación:
    - Campeonato Autonómico de Invierno
    - Campeonato Autonómico de Verano

# ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## Calendario actividades

CALENDARIO																										
MES	L	M	X	J	V	S	D	ACTIVIDAD	MES	L	M	X	J	V	S	D	ACTIVIDAD	MES	L	M	X	J	V	S	D	ACTIVIDAD
SEPTIEMBRE	31	1	2	3	4	5	6		ENERO	28	29	30	31	1	2	3		MAYO	26	27	28	29	30	1	2	
	7	8	9	10	11	12	13			4	5	6	7	8	9	10			3	4	5	6	7	8	9	
	14	15	16	17	18	19	20			11	12	13	14	15	16	17	3º Jda Liga Alevín		10	11	12	13	14	15	16	6º Jda Liga Alevín
	21	22	23	24	25	26	27			18	19	20	21	22	23	24	Cto Autonómico Inv. Infantil		17	18	19	20	21	22	23	6º Jda Liga Infantil
OCTUBRE	28	29	30	1	2	3	4		25	26	27	28	29	30	31		24	25	26	27	28	29	30	2º Jda GESEVA Alevín		
	5	6	7	8	9	10	11	1º Jda GESEVA Alevín	FEBRERO	1	2	3	4	5	6	7	Cto Autonómico Inv. Alevín	JUNIO	31	1	2	3	4	5	6	2º Jda GESEVA Infantil
	12	13	14	15	16	17	18	1º Jda GESEVA Infantil		8	9	10	11	12	13	14			7	8	9	10	11	12	13	Cto Provincial Alevín
19	20	21	22	23	24	25		15		16	17	18	19	20	21		14		15	16	17	18	19	20		
NOVIEMBRE	26	27	28	29	30	31	1	1º Jda Liga Infantil	22	23	24	25	26	27	28		JULIO	21	22	23	24	25	26	27	Cto Auton. Ver. Alevín/ 7º Jda Liga Infantil/ Cto Autonómico AA Inf.	
	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6	7			28	29	30	1	2	3	4	Cto Autonómico Verano Infantil	
	9	10	11	12	13	14	15	1º Jda Liga Alevín	8	9	10	11	12	13	14			5	6	7	8	9	10	11		
	16	17	18	19	20	21	22	2º Jda Liga Infantil	15	16	17	18	19	20	21			12	13	14	15	16	17	18		
DICIEMBRE	23	24	25	26	27	28	29	Cto Autonómico AA Inf.	22	23	24	25	26	27	28	4º Jda Liga Alevín	AGOSTO	19	20	21	22	23	24	25		
	30	1	2	3	4	5	6		29	30	31	1	2	3	4			26	27	28	29	30	31	1		
	7	8	9	10	11	12	13	2º Jda Liga Alevín	5	6	7	8	9	10	11	4º Jda Liga Infantil		2	3	4	5	6	7	8		
	14	15	16	17	18	19	20	3º Jda Liga Infantil	12	13	14	15	16	17	18	5º Jda Liga Alevín		9	10	11	12	13	14	15		
	21	22	23	24	25	26	27		19	20	21	22	23	24	25	5º Jda Liga Infantil	16	17	18	19	20	21	22			



# TECNIFICACIÓN

Proyecto 5. Tecnificación-deportistas GAR

Proyecto 6. Libro Azul

Programa 7. Natación Universitaria

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## Proyecto 5. Programa tecnificación y deportistas GAR

---

Los deportistas GAR son los deportistas de las categorías junior y absoluta que podrán acceder a las becas de tecnificación de la FNCV.

Con este proyecto pretendemos los siguientes **objetivos**:

1. **Aumentar la representación** de nadadorxs valencianxs en los campeonatos de referencia y el número de finalistas de dichos campeonatos (1<sup>o</sup>-8<sup>o</sup> puesto).
2. **Evitar el abandono deportivo y la fuga de talento a otros lugares de entrenamiento**
3. **Generar sentimiento de equipo** y motivación de lxs deportistas ante el proceso de entrenamiento de la natación a través de concentraciones, entrenamientos y competiciones que puedan aportar a su propio proceso de entrenamiento.

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

Desde la FNCV hemos decidido poner en marcha el desarrollo de un proyecto deportivo alternativo al que se venía realizando hasta la fecha pues muchos datos nos hacen pensar que no estamos siendo capaces de colocar la natación valenciana donde se merece.

Para ello hemos seguido una serie de fases de trabajo:

- **Fase de análisis de la situación actual:** hemos estudiado la situación actual de la natación internacional, nacional y valenciana para describir las características a las que queremos tender; así como de los requerimientos necesarios actualmente para poder llevar a cabo los objetivos propuestos.
- **Fase de diseño estructural:** hemos configurado una estructura de trabajo para poder alcanzar los objetivos comentados durante el punto anterior.
- **Fase de implementación:** hemos periodizado los objetivos y sistematizado el seguimiento para poder evaluar nuestra propuesta mientras se ejecuta.

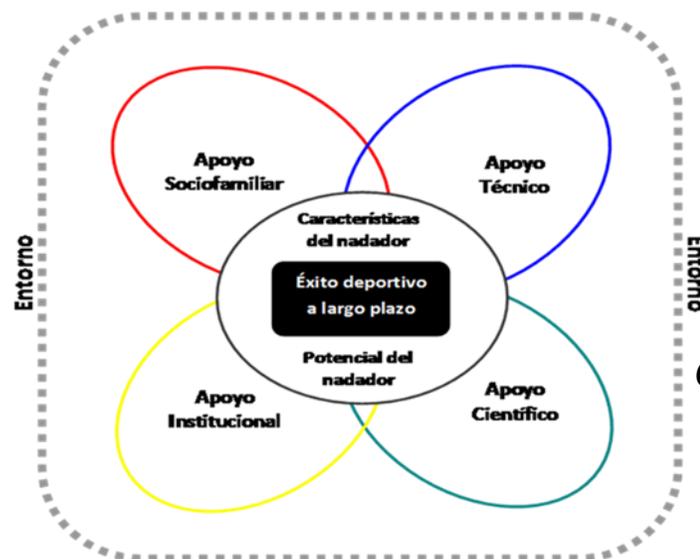
# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## FASE DE ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL

Para nosotros como federación el **éxito** sería brindar la posibilidad a lxs nadadorxs valencianxs como a sus entrenadorxs y sus clubes de poder ser una referencia nacional y por qué no internacional.

Este éxito se mide en participaciones internacionales de referencia (Campeonatos de Europa Absolutos, Campeonatos del Mundo Absolutos y Juegos Olímpicos) y en una solidez de resultados absolutos a nivel nacional.

El éxito deportivo a largo plazo de lxs nadadorxs jóvenes está condicionado tanto por sus características y potencial individual como por la influencia de otros factores que inciden en la evolución de los resultados (1)



*Condicionantes de éxito deportivo a largo plazo (Antonio Oca)*

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

Analizando a las grandes potencias natatorias a nivel mundial podemos resumir que hay **3 factores clave** a la hora de desarrollar estructuras de éxito deportivo:

- 1. Talento individual:** cuando hablamos de talento queremos decir “tener capacidades físico-técnicas y mentales para desarrollar de forma excelente la natación”, y parece según los expertos, que influye en más del 60% del éxito deportivo (2).
- 2. Entorno del deportista:** Kay (3) investigó sobre el papel que juega el entorno en el desarrollo de jóvenes talentos deportivos. El estudio llevado a cabo con 20 familias y 3 deportes (natación, tenis y remo) concluye que, además de los recursos económicos, la adecuación de hábitos y conductas familiares son decisivas a la hora de proporcionar apoyo a la actividad deportiva de los jóvenes talentos..
- 3. Proceso de entrenamiento:** parece ser que el proceso de entrenamiento no es bueno o malo, sino que en la vida deportiva de los nadadorxs irán apareciendo una serie de barreras que tenemos que ayudarles a sortear (4, 5, 6)

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

Según algunos estudios específicos el abandono deportivo en el deporte de la natación española (6, 7,8) se debe a los siguientes agentes:

MOTIVOS DE ABANDONO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PERDIDOS SISTEMA
No tengo tiempo	237	79.2%	5
Prefiero hacer otras cosas	141	47.1%	4
Pereza y desgana	128	42.8%	6
No se han cumplido mis expectativas	58	19.4%	7
No conseguir los objetivos que pensaba	58	19.4%	5
No me veo suficientemente hábil	55	18.4%	5
No tengo buen trato con el entrenador	48	16%	5
Lesiones	46	15.4%	6
Stress Competitivo	44	14.7%	6
Incompatibilidad económica	32	10.7%	4

Sobre los indicadores de mayor relevancia podemos actuar, ya que son el **tiempo** empleado y la **motivación** para entrenar lo que parecer truncar el futuro de nuestroxs nadadorxs.

Para ello, desde el día 22 de Noviembre la FNCV planteo un plan de actuación junto con el Departamento de Psicología Social Estadística de la Universidad de Barcelona con el que están desarrollando un estudio piloto de los factores de riesgo de abandono deportivo en la Comunidad Valenciana. Los resultados servirán de base para elaborar con la información y datos recabados un **libro blanco de la FNCV** que establezca líneas de actuación de cara al futuro.

Este análisis nos hizo comenzar con el proyecto Libro Azul, que se detalla más adelante.

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

Si tomamos como referente el evento deportivo internacional de mayor nivel o relevancia, todos estaremos de acuerdo que los Juegos Olímpicos marcan a nivel mundial el programa de todos los países con nivel en algún deporte.

En 2012, los autores T.M.Barbosa, M.J.Costa, E.Mejías, D.A.Marihno, H.Louro, A.J. Silva (7) realizaron un análisis descriptivo de todos los participantes de los Juegos Olímpicos de 2008 en Pekín con el objetivo entre otras cosas de hacer una comparativa de edad entre sexo y la distancia de estas pruebas.

Estos autores encontraron que la natación mundial no tiene una edad tan prematura como la de países como España. Incluso muchos autores de reconocido prestigio (Makarenko, 2001; & Fessenko Platonov, 1994; Madsen y Wilke, 1990) han dado largo y tendido su opinión más que fundamentada sobre el tema. La idea de esta precocidad de la carrera deportiva en el ámbito natatorio se unió entonces a otro parámetro de estudio muy interesante: la velocidad a la que se consigue el máximo rendimiento con un programa de entrenamiento estructurado a largo plazo.

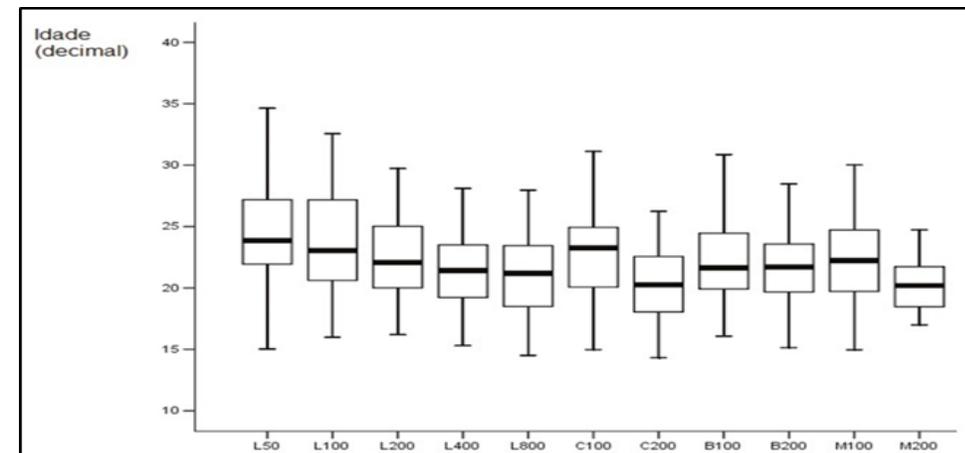
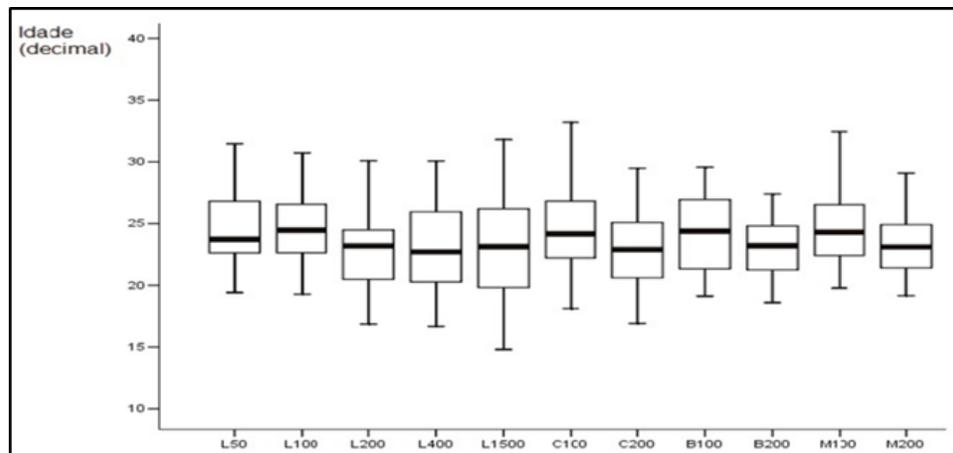
En este estudio se observó que el pico máximo de rendimiento competitivo se encontraba en la natación mucho antes que en otros deportes (Platonov y Fessenko, 1994; Silva et al, 2006; Silva et al., 2007) a pesar de que a la edad de los finalistas en las pruebas olímpicas de natación durante los años ochenta no eran muy diferentes de la de otras disciplinas (Lavoie y Montpetit, 1986).

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

En las pruebas de velocidad (50, 100 y 200 metros) la mayoría de los hombres obtenían sus mejores marcas entre los 18 y los 22 años (79,5%) y las mujeres entre los 16 y 20 años (50%).

Para las pruebas de media distancia (es decir, 400, 800 y 1500 metros), las edades disminuían un poco, encontrando a los hombres entre los 17 y 20 años (56,7%) y las nadadoras entre 15 y 18 años (70,8%).

Weineck (2002) presenta la evolución de los tiempos de los nadadores de 100 metros estilo libre durante los años setenta y sugiere que la **edad de máximo rendimiento** era de aproximadamente **22 años**.



*Edades de los participantes de sexo masculino (izquierda) y femenino (derecha) durante los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 (T.M.Barbosa 2012)*

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

Christopher Bacon y Carl Petersen desarrollaron un estudio en 2016 publicado en el *Journal Swimming Research* Vol. 24:1 donde analizaban las edades de los nadadorxs participantes en los JJOO de Río-2016.

Del total de los participantes el 23.2% eran participantes con 19 años de edad o menos (250); el **39.2% de los participantes tenían entre 20 y 24 años** (412); y el 37.4% tenían 25 años o más (402).

Género	Evento	Clasificados	Edad
Masculino	50 libre	85	23,0 ± 4,3
	100 libre	59	23,2 ± 3,2
	200 libre	57	22,8 ± 3,3
	400 libre	50	22,2 ± 3,0
	1500 libre	45	21,5 ± 3,2
	100 mariposa	43	23,9 ± 4,2
	200 mariposa	29	23,5 ± 3,8
	100 espalda	39	21,8 ± 3,6
	200 espalda	27	22,3 ± 3,9
	100 braza	46	23,7 ± 3,2
	200 braza	39	22,9 ± 3,2
	200 estilos	27	24,6 ± 3,2
	400 estilos	26	23,1 ± 3,3

Género	Evento	Clasificados	Edad
Femenino	50 libre	87	22,0 ± 4,6
	100 libre	46	22,4 ± 4,1
	200 libre	43	21,4 ± 3,9
	400 libre	32	21,9 ± 4,0
	1500 libre	27	22,0 ± 3,9
	100 mariposa	45	21,9 ± 3,5
	200 mariposa	27	22,7 ± 3,7
	100 espalda	34	23,0 ± 3,8
	200 espalda	28	21,4 ± 3,4
	100 braza	44	22,4 ± 3,4
	200 braza	29	22,4 ± 3,3
	200 estilos	39	22,3 ± 3,9
	400 estilos	33	22,7 ± 3,7

Toda esta literatura contrastada, más la información que estamos recibiendo del libro blanco junto con la experiencia y el conocimiento que tenemos de la natación nacional nos hacen obligarnos a modificar el modelo que estamos siguiendo hasta ahora y que se proponen en este documento.

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## FASE DE DISEÑO ESTRUCTURAL

Para poder llevar a cabo este proyecto hemos definido un **cuerpo técnico**:

- **Coordinador:** es la persona que se encarga de desarrollar el proyecto deportivo y de realizar el seguimiento de todos los pasos. Es la persona que en última instancia informa a la Junta directiva de la FNCV y que junto al presidente, forma la representación de la FNCV en la **comisión mixta** junto a la representación de la Conselleria de educación, investigación, cultura i esport.
  
- **Personal técnico:**
  - *Entrenador:* será el/la técnico encargado de ejecutar el programa de entrenamiento de tecnificación en el Complejo deportivo Petxina y de realizar el seguimiento de los nadadores GAR en las 3 provincias (Valencia, Castellón y Alicante).
  - *Médico:* el Dr. Pascual Casañ será la persona encargada de realizar el asesoramiento y seguimiento de los deportistas GAR en cuanto a salud y rendimiento deportivo a través del coordinador. También será el responsable de los procesos de rehabilitación y recuperación de los deportistas GAR si fuera necesario, además de informar-educar a través de charlas y clinics.
  - *Fisioterapeuta:* será la persona encargada de la prevención de lesiones, recuperación y readaptación de los deportistas GAR.
  - *Psicólogo:* será la persona encargada del seguimiento emocional y mental de los deportistas GAR, además de su preparación para los eventos de referencia pautados por la FNCV.

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## NIVELES DEPORTIVOS GAR

**Nivel GAR-A:** nadadorxs de la categoría junior y/o absoluta que cumplan alguno de los criterios para acceder a la condición de deportista de élite nivel A por la Conselleria de Cultura, Educación y Deporte de la Comunidad Valenciana (ver tabla 1- DOGV n° 8.784, de 8 de abril de 2020)

**Nivel GAR-B:** nadadorxs de la categoría junior y/o absoluta que cumplan alguno de los criterios para acceder a la condición de deportista de élite nivel B por la Conselleria de Cultura, Educación y Deporte de la Comunidad Valenciana y adaptado por la FNCV (ver tabla 2 de la diapositiva 40)

**Nivel GAR-3:** nadadorxs de la categoría junior y/o absoluta que acrediten alguna de las marcas GAR de nivel 3 realizada entre el 1 de diciembre de 2019 y el 31 de agosto de 2020 (ver tabla 3) o que hayan estado entre los ocho primeros puestos (8º incluido) en alguna prueba individual disputada durante el Campeonato de España de Invierno 2019 en piscina de 25 metros.

**Nivel GAR-2:** nadadorxs de la categoría junior y/o absoluta que acrediten alguna de las marcas GAR de nivel 2 realizada entre el 1 de diciembre de 2019 y el 31 de Agosto de 2020 (ver tabla 3).

**Nivel GAR-1:** nadadorxs de la categoría junior y/o absoluta que hayan sido campeónxs absolutxs (1º puesto exclusivamente) en alguna prueba olímpica disputada durante el campeonato autonómico absoluto de verano 2020 (debido a la pandemia causada por la Covid-19 esta temporada se tendrá en cuenta el de invierno).

**Deportistas de interés FNCV:** dentro de estos grupos, y con el objetivo de tener un control y seguimiento de todxs aquellos deportistas que estén muy cerca de estos criterios (marcas mínimas GAR 2 o criterios de GAR 1), la FNCV ha creado un nuevo concepto de clasificación que son los deportistas de interés FNCV. Aunque no podrán ser becados por no cumplir los criterios, si que podrán ser convocados a algunas de las actividades de los equipos GAR para dicho control y conseguir que poco a poco puedan estar dentro de estos criterios. Especialmente importante para nosotros como federación serán los deportistas de la categoría junior y absoluto joven.

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

Estos criterios vienen recogidos en el Decreto 39/2020 sobre los Deportistas de Élite de la Comunitat Valenciana (DOGV n° 8.784, de 8 de abril de 2020) y la Orden de 23 de abril de 2007, de la Conselleria de Cultura, Educación y Deporte, por la que se desarrolla el Decreto 13/2006 sobre los Deportistas de Élite de la Comunitat Valenciana (DOGV n° 5.513 de 16 de mayo de 2007).

Tabla 1. Deportistas de élite nivel A:

## MODALIDADES/PRUEBAS OLÍMPICAS

	INDIVIDUAL				
CATEGORÍA	JJOO	CTO MUNDO	UNIVERSIDAD / J. MED.	CTO EUROPA	RANKING MUNDIAL
ABSOLUTA	1-16	1-16	1-4	1-8	1-20
JUNIOR	1-	12		1-6	1-15

Tabla 2. Deportistas de élite nivel B (adaptado por la FNCV):

## MODALIDADES/PRUEBAS OLÍMPICAS

	INDIVIDUAL				
CATEGORÍA	JJOO	CTO MUNDO	UNIVERSIDAD / J. MED.	CTO EUROPA	RANKING MUNDIAL
ABSOLUTA	A partir 17	17-32	5-8	9-16	21-40
JUNIOR	13-	24		7-12	16-30

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

Tabla 3. Marcas de referencia GAR. Son marcas que deben de haberse realizado en piscina de 50 metros con cronometraje electrónico.

NIVELES GAR (PISCINA 50 METROS)				
MASCULINO		PRUEBA	FEMENINO	
NIVEL 3	NIVEL 2		NIVEL2	NIVEL 3
23,5	24,07	<b>50L</b>	27,27	26,74
50,81	51,82	<b>100L</b>	58,12	56,99
1,52,12	1,54,36	<b>200L</b>	2,05,39	2,02,94
3,56,21	4,00,93	<b>400L</b>	4,22,74	4,17,59
8,11,39	8,21,21	<b>800L</b>	9,00,43	8,49,81
15,46,01	16,06,13	<b>1500L</b>	17,31,62	17,11,00
27,1	27,64	<b>50E</b>	30,2	29,61
57,2	58,34	<b>100E</b>	1,04,92	1,03,65
2,05,41	2,07,90	<b>200E</b>	2,19,31	2,16,58
29,1	29,68	<b>50B</b>	33,8	33,14
1,03,43	1,04,69	<b>100B</b>	1,13,18	1,11,76
2,19,67	2,22,46	<b>200B</b>	2,37,09	2,34,07
24,61	25,1	<b>50M</b>	28,8	28,24
54,89	55,98	<b>100M</b>	1,04,34	1,03,08
2,03,70	2,06,17	<b>200M</b>	2,21,57	2,18,80
2,05,64	2,08,15	<b>200Ei</b>	2,24,63	2,21,80
4,28,78	4,34,15	<b>400Ei</b>	5,00,06	4,54,18

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## FASE DE IMPLEMENTACIÓN

### *BECAS PARA LOS DEPORTISTAS GAR:*

- Lxs deportistas que tienen acceso a la solicitud de beca pueden consultarse en el Anexo 2
- **Requisitos** para acceder para solicitar las **becas de carácter interno**:
  - Haber nacido o residir y estar empadronadx en un municipio de la Comunidad Valenciana, al menos en las dos temporadas anteriores.
  - Categoría competitiva: junior o absoluta
  - Estar en posesión de licencia federativa por un club de Natación de la Comunidad Valenciana en la fecha límite de presentación de las solicitudes.
  - No haber sido expulsado del centro o no haber renunciado a la plaza obtenida en el Programa de Tecnificación una vez iniciado el mismo.
  - Acreditar un nivel deportivo GAR- A, GAR- B, GAR- 3 o GAR- 2.
- **Aspectos** que cubre la **beca de carácter interno**:
  - Inclusión en el programa específico de entrenamiento coordinado por técnicos de la Federación de Natación en el Complejo Deportivo de la Pechina (Valencia).
  - Concentraciones y competiciones preparatorias, en el caso de que así fuera, para los campeonatos nacionales de referencia (Campeonato de España piscina de 25, Open de España de Primavera piscina de 50 y Open de España de Verano piscina de 50)
  - Coordinación académico-deportiva para los matriculados en el IES Consellería
  - Ayudas técnicas concretas que puedan ayudar a la realización correcta del programa de entrenamiento siempre que el coordinador lo crea necesario.
  - Alojamiento y la manutención desde el inicio del programa de entrenamiento hasta el fin de la temporada deportiva (Agosto no incluido).

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

- **Requisitos** para poder solicitar las **becas de carácter externo**:
  - Haber nacido o residir y estar empadronadx en un municipio de la Comunidad Valenciana, al menos en las dos temporadas anteriores.
  - Categoría competitiva: junior o absoluta
  - Estar en posesión de licencia federativa por un club de Natación de la Comunidad Valenciana en la fecha límite de presentación de las solicitudes.
  - No haber sido expulsado del centro o no haber renunciado a la plaza obtenida en el Programa de Tecnificación una vez iniciado el mismo.
  - Acreditar un nivel deportivo GAR- A, GAR- B, GAR- 3, GAR- 2 y/o GAR-1.
- **Aspectos** que cubre la **beca de carácter externo**:
  - Inclusión en el programa específico de entrenamiento coordinado por técnicos de la Federación de Natación en el Complejo Deportivo de la Pechina (Valencia).
  - Concentraciones y competiciones preparatorias, en el caso de que así fuera, para los campeonatos nacionales de referencia (Campeonato de España piscina de 25, Open de España de Primavera piscina de 50 y Open de España de Verano piscina de 50)
  - Ayudas técnicas concretas que puedan ayudar a la realización correcta del programa de entrenamiento siempre que el coordinador lo crea necesario.

La FNCV tendrá la libertad de incluir a cualquier deportista que solicite la beca a través de su club y que sea de interés deportivo para la natación valenciana. Este es el caso de los deportistas de interés FNCV. En estos casos es el club el que debe de solicitar su ingreso vía e-mail a [miguel.vazquez@fncv.es](mailto:miguel.vazquez@fncv.es) concretando la categoría y las pruebas por las que podría ingresar.

Al igual de que podrá expulsar de los beneficios de la beca a cualquier deportista que no cumpla con los requisitos descritos en la convocatoria de beca.

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## *CONTROL Y SEGUIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS GAR:*

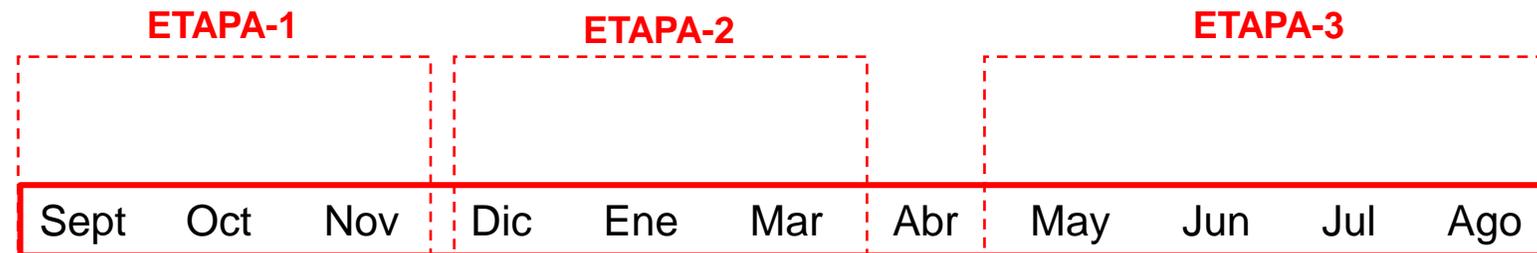
1. El programa de tecnificación está orientado a potenciar la participación de lxs nadadorxs valencianos en los campeonatos de referencia marcados por la FNCV, por ello, el coordinador hará un seguimiento y control de la participación de éstxs en dichos campeonatos, siendo imprescindible para continuar en el programa participar en ellos.
2. El coordinador y lxs técnicxs de la FNCV realizarán un seguimiento de estxs deportistas junto con lxs técnicxs de sus clubes con el fin de conseguir entre todas las partes desarrollar un programa adaptado a las necesidades y objetivos de los deportistas.
3. El coordinador se reserva la inclusión de forma excepcional de algunxs deportistas que durante la temporada obtuvieran alguno de los criterios expuestos más arriba y/o fuera un deportista de interés para la FNCV.
4. Del mismo modo, cualquier deportista becado podrá ser excluido de las ayudas si incurriese en alguna falta o faltase a alguna parte de la normativa de régimen interno.

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

PROGRAMA DE PREPARACIÓN *(fechas estimadas a la espera de la situación de la pandemia)*

El programa de preparación de tecnificación incluye por cada ciclo de trabajo una concentración inicial y una competición preparatoria. Debido a la situación actual de incertidumbre por la pandemia de la Covid-19 sólo marcaremos las posibles fechas, sin detallar competiciones ni lugar de concentración:

- **Concentraciones iniciales:** los deportistas GAR realizarán una concentración en equipo con el objetivo de crear equipo, entrenar y realizar una serie de pruebas de valoración.
- **Competiciones preparatorias:** los deportistas GAR participarán en una competición con vistas a la preparación del campeonato referente de la etapa de preparación en la que estén.



Concentraciones

Competiciones



# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## Programa competitivo

---

### ➤ Junior, Absolutos, Senior:

Edades:

- Junior: ♀ 2005-2004 ♂ 2004-2003
- Absoluto: ♀ 2003 y mayores ♂ 2002 y mayores
- Senior: ♀ 2002 y mayores ♂ 2001 y mayores
- Controles provinciales:
  - *Objetivo*: eventos de preparación competitiva
  - *Pruebas*: todo el programa de pruebas. El orden de éstas vendrá determinado en cada control
  - *Participación*:
    - Juniors, seniors y absolutos
    - Infantiles liga infantil
- Campeonato Autonómico de Invierno y de Verano:
  - *Objetivo*: competición de referencia para la preparación del campeonato nacional o como competición referente
  - *Pruebas*: todo el programa de pruebas.
  - *Participación*:
    - Juniors, seniors y absolutos
- Aguas Abiertas:
  - Campeonato autonómico de invierno: 3000 metros
  - Campeonato autonómico de verano: travesía

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## ➤ Junior, Absolutos, Senior:

- Campeonato Autonómico de Invierno (\*sólo categoría absoluta):

1º JORNADA/1ªSESIÓN		1º JORNADA/2ªSESIÓN		2º JORNADA/3ªSESIÓN		2º JORNADA/4ªSESIÓN	
Nº	PRUEBA	Nº	PRUEBA	Nº	PRUEBA	Nº	PRUEBA
1	50 LIBRE MAS	12	4x50 ESTILS MAS*	23	4x50 LIBRE FEM*	34	50 BRAZA FEM*
2	50 MARIP FEM*	13	4x50 ESTILS FEM*	24	4x50 LIBRE MAS*	35	50 MARIP MAS*
3	200 MARIP MAS	14	1500 LIBRE MAS	25	800 LIBRE FEM	36	200 ESPAL FEM
4	200 LIBRE FEM	15	400 LIBRE FEM	26	400 LIBRE MAS	37	200 LIBRE MAS
5	100 ESPAL MAS	16	100 LIBRE MAS	27	100 ESPAL FEM	38	100 LIBRE FEM
6	100 BRAZA FEM	17	100 MARIP FEM	28	100 MARIP MAS	39	100 BRAZA MAS
7	200 ESTILS MAS	18	200 ESPAL MAS	29	200 MARIP FEM	40	200 ESTILS FEM
8	400 ESTILS FEM	19	200 BRAZA FEM	30	200 BRAZA MAS	41	400 ESTILS MAS
9	800 LIBRE MAS	20	50 BRAZA MAS*	31	50 LIBRE FEM	42	1500 LIBRE FEM
10	4x100 LIBRE FEM	21	50 ESPAL FEM*	32	50 ESPAL MAS*	43	4x100 ESTILS MAS
11	4x100 LIBRE MAS	22	4x200 LIBRE MAS	33	4x200 LIBRE FEM	44	4x100 ESTILS FEM

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## ➤ Junior, Absolutos, Senior:

- Campeonato Autonómico de Verano (\* sólo categoría absoluta)

1º JORNADA			
1º SESIÓN		2º SESIÓN	
Nº	PRUEBA	Nº	PRUEBA
1	400 LIBRE FEM	1	400 LIBRE FEM (última serie)
2	400 LIBRE MAS	2	400 LIBRE MAS (última serie)
3	50 LIBRE FEM	.	Finales pruebas de 3 a 8
4	50 LIBRE MAS	9	400 ESTILS FEM (última serie)
5	200 ESPAL FEM	10	400 ESTILS MAS (última serie)
6	200 ESPAL MAS	.	Finales pruebas 11 y 12
7	100 BRAZA FEM	17	4x100 LIBRE FEM
8	100 BRAZA MAS		
9	400 ESTILS FEM		
10	400 ESTILS MAS		
11	100 MARIP FEM		
12	100 MARIP MAS		
13	4x50 ESTILS FEM*		
14	4x50 ESTILS MAS*		
15	4x100 LIBRE FEM-Jr		
16	4x100 LIBRE MAS-Jr		

2º JORNADA			
3º SESIÓN		4º SESIÓN	
Nº	PRUEBA	Nº	PRUEBA
18	100 LIBRE MAS	.	Finales pruebas de 18 a 27
19	100 LIBRE FEM	28	800 LIBRE MAS (última serie)
20	200 MARIP MAS	29	800 LIBRE FEM (última serie)
21	200 MARIP FEM	34	4x200 LIBRE MAS*
22	50 ESPAL FEM*	35	4x200 LIBRE FEM*
23	50 ESPAL MAS*		
24	200 ESTILS FEM		
25	200 ESTILS MAS		
26	50 BRAZA MAS*		
27	50 BRAZA FEM*		
28	800 LIBRE MAS		
29	800 LIBRE MAS		
30	4x50 LIBRE FEM*		
31	4x50 LIBRE MAS*		
32	4x200 LIBRE FEM-Jr		
33	4x200 LIBRE MAS-Jr		

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## ➤ Junior, Absolutos, Senior:

- Campeonato Autonómico de Verano (\* sólo categoría absoluta)

3º JORNADA			
5º SESIÓN		6º SESIÓN	
Nº	PRUEBA	Nº	PRUEBA
36	200 LIBRE FEM	.	Finales pruebas de 36 a 43
37	200 LIBRE MAS	44	1500 LIBRE FEM (última serie)
38	50 MARIP FEM*	44	1500 LIBRE MAS (última serie)
39	50 MARIP MAS*	48	4x100 ESTILS FEM*
40	200 BRAZA FEM	49	4x100 ESTILS MAS*
41	200 BRAZA MAS		
42	100 ESPAL FEM		
43	100 ESPAL MAS		
44	1500 LIBRE FEM		
45	1500 LIBRE MAS		
46	4x100 ESTILS FEM-Jr		
47	4x100 ESTILS MAS-Jr		

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## ➤ Absolutos:

### ▪ Copa Autonómica Absoluta:

- *Objetivo:* competición de referencia para la preparación deportiva de los clubes
- *Pruebas:* todo el programa de pruebas.
- Participación:
  - Los clubes interesados deberán confirmar su participación o comunicar su renuncia por escrito antes de las 20:00 horas del viernes 25 de febrero de 2021.
  - En caso de que renuncie algún club, correrá(n) el(los) puesto(s) que este(os) ocupe(n), añadiéndose el(los) siguiente(s) de la clasificación.
  - En el caso de que alguno de los clubes clasificados en la División de Honor o Primera División renunciase, ocuparía su lugar el tercer clasificado la pasada temporada en la categoría inferior, (ya que los dos primeros ascienden directamente); y se procedería así sucesivamente si hubiera varias vacantes.
  - En el caso de no disponer de una piscina de ocho calles para alguna de las divisiones, los clasificados en quinta y sexta posición de esa división en la temporada anterior pasarían a participar en la inmediata división inferior.
  - Un club que haya descendido en una temporada de una determinada categoría, no podrá ocupar el puesto de una baja de esa categoría en la siguiente temporada.
  - El club vencedor de la Copa de Promoción obtiene una plaza directa para la Segunda División de la siguiente temporada. Por lo que en el caso de contar con una piscina de ocho calles, podrían incorporarse tres equipos, pero descenderían cuatro.

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## ➤ Absolutos:

### ▪ Copa Autonómica Absoluta:

- El número de nuevos clubes a incorporar dependerá de las plazas vacantes. El orden de incorporación lo establece la clasificación autonómica por puntos.
- El club que renuncie, pierde todo derecho a participar en la competición de la próxima temporada, salvo que le corresponda ascenso según la puntuación autonómica.
- El club que no se presente a la competición, después de haberse inscrito o no haber renunciado, o lo haga con menos del 75 % del total de la posible inscripción, perderá todo derecho a la participación en la COPA AUTONOMICA DE CLUBES en las próximas dos temporadas.

### Nadadores:

- Para poder participar será IMPRESCINDIBLE estar en posesión de la LICENCIA TERRITORIAL correspondiente a la presente temporada.
- Un nadador puede inscribirse en un máximo de CUATRO pruebas individuales.
- Cada club podrá inscribir un equipo de relevos.
- Cada club puede presentar un máximo de DOS nadadores por prueba.
- No se admitirán marcas anteriores al 1 de octubre de 2019.

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## ➤ Absolutos:

### ▪ Copa Promoción:

- *Objetivo:* promoción de la participación de clubes a la copa autonómica
- Participación:
  - Podrán participar todos aquellos clubes que no participen en la Copa Autonómica de Clubes. En caso de excesivo aforo o duración, la prioridad vendrá establecida por la Clasificación Autonómica de Clubes de la temporada 2018-2019.
  - Los clubes interesados en facilitar la instalación deberán solicitarlo, por escrito antes de las 20:00 horas del viernes 29 de febrero de 2021.
  - Los clubes interesados deberán confirmar su participación, indicando el número aproximado de nadadores, por escrito antes de las 20:00 horas del viernes 6 de marzo de 2021.
  - El número de clubes dependerá del aforo de la instalación. El orden de incorporación lo establece la clasificación autonómica por puntos.
  - Terminado el plazo, se comunicará a todos los interesados el listado de clubes participantes en la Copa de Promoción.
  - Los clubes que queden fuera de concurso podrán realizar algunas preinscripciones de forma que, en función de la inscripción definitiva y siempre que no afecte a la duración, podrían ser admitidas.
  - El club que no se presente a la competición, después de haberse inscrito, o lo haga con menos del 75 % de los preinscritos, perderá todo derecho a la participación en la COPA DE PROMOCIÓN en la próxima temporada

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## ➤ Absolutos:

Nadadores:

- Para poder participar será IMPRESCINDIBLE estar en posesión de la LICENCIA TERRITORIAL correspondiente a la presente temporada.
- Un nadador puede inscribirse en un máximo de CUATRO pruebas individuales.
- Cada club podrá inscribir un equipo de relevos.
- Cada club puede presentar un máximo de DOS nadadores por prueba.
- No se admitirán marcas anteriores al 1 de octubre de 2019.

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## ➤ Junior y Absolutos:

### ▪ I Trofeo Federación:

- *Objetivo:* el trofeo federación pretende ser una competición de referencia para todos aquellos deportistas que estén en disposición de participar en el campeonato de España de invierno dentro de su preparación, y para todos aquellos que se hayan quedado a las puertas como competición de referencia de la primera etapa de la temporada.
- *Participación:*
  - Junior: ♀ 2005-2004 ♂ 2004-2003
  - Absoluto: ♀ 2003 y mayores ♂ 2002 y mayores
- *Programa de pruebas:*

1º JORNADA			
Nº	PRUEBA-SESIÓN 1º	Nº	PRUEBA-SESIÓN 2º
1	100 LIBRE MAS	9	200 LIBRE FEM
2	100 LIBRE FEM	10	200 LIBRE MAS
3	200 BRAZA MAS	11	100 ESTILS FEM
4	200 BRAZA FEM	12	100 ESTILS MAS
5	50 MARIP MAS	13	50 ESPAL FEM
6	50 MARIP FEM	14	50 ESPAL MAS
7	400 ESTILS MAS	15	100 MARIP FEM
8	400 ESTILS FEM	16	100 MARIP MAS

2º JORNADA			
Nº	PRUEBA-SESIÓN 3º	Nº	PRUEBA-SESIÓN 4º
17	100 ESPAL MAS	25	200 MARIP FEM
18	100 ESPAL FEM	26	200 MARIP MAS
19	200 ESTILS MAS	27	100 BRAZA FEM
20	200 ESTILS FEM	28	100 BRAZA MAS
21	50 BRAZA MAS	29	200 ESPAL FEM
22	50 BRAZA FEM	30	200 ESPAL MAS
23	400 LIBRE MAS	31	50 LIBRE FEM
24	400 LIBRE FEM	32	50 LIBRE MAS

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## ➤ Junior y Absolutos:

### ▪ I Trofeo Federación:

- *Marcas mínimas de participación:*

Piscina de 25 manual		
MASCULINO	PRUEBA	FEMENINO
24,64	50L	28,83
54,37	100L	1,02,97
1,59,53	200L	2,16,1
4,14,12	400L	4,48,2
27,88	50E	32,99
1,00,26	100E	1,10,46
2,11,36	200E	2,30,59
31,1	50B	36,67
1,08,18	100B	1,18,71
2,26,22	200B	2,50,1
26,63	50M	31,37
59,1	100M	1,09,89
2,14,71	200M	2,35,55
1,01,1	100Ei	1,11,89
2,12,3	200Ei	2,33,6
4,45,89	400Ei	5,24,13

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## Calendario de actividades

CALENDARIO																											
MES	L	M	X	J	V	S	D	ACTIVIDAD	MES	L	M	X	J	V	S	D	ACTIVIDAD	MES	L	M	X	J	V	S	D	ACTIVIDAD	
SEPTIEMBRE	31	1	2	3	4	5	6		ENERO	28	29	30	31	1	2	3	2º Concentración GAR	MAYO	26	27	28	29	30	1	2		
	7	8	9	10	11	12	13	1º Concentración GAR-Cheste		4	5	6	7	8	9	10	2º Concentración GAR		3	4	5	6	7	8	9	Copa Autonómica Absoluta/ Copa Promoción	
	14	15	16	17	18	19	20			11	12	13	14	15	16	17				10	11	12	13	14	15	16	
	21	22	23	24	25	26	27	1º Control P50		18	19	20	21	22	23	24				17	18	19	20	21	22	23	6º Control
OCTUBRE	28	29	30	1	2	3	4		FEBRERO	25	26	27	28	29	30	31	4º Control	JUNIO	24	25	26	27	28	29	30		
	5	6	7	8	9	10	11			1	2	3	4	5	6	7				31	1	2	3	4	5	6	
	12	13	14	15	16	17	18			8	9	10	11	12	13	14				7	8	9	10	11	12	13	
NOVIEMBRE	19	20	21	22	23	24	25	2º Control*	MARZO	15	16	17	18	19	20	21		JULIO	14	15	16	17	18	19	20		
	26	27	28	29	30	31	1			22	23	24	25	26	27	28	Cto Autonómico Jr/Abs/Sen Invierno		21	22	23	24	25	26	27	7º Control/ Cto Autonómico AA Verano	
	2	3	4	5	6	7	8	I Trofeo Federación*		1	2	3	4	5	6	7			28	29	30	1	2	3	4		
	9	10	11	12	13	14	15			8	9	10	11	12	13	14				5	6	7	8	9	10	11	
	16	17	18	19	20	21	22	3º Control		15	16	17	18	19	20	21				12	13	14	15	16	17	18	Cto Autonómico Jr/ Sen/ Abso Verano
DICIEMBRE	23	24	25	26	27	28	29	Cto Autonómico AA Invierno	ABRIL	22	23	24	25	26	27	28		AGOSTO	19	20	21	22	23	24	25	3º Concentración GAR	
	30	1	2	3	4	5	6			29	30	31	1	2	3	4			26	27	28	29	30	31	1	3º Concentración GAR	
	7	8	9	10	11	12	13			5	6	7	8	9	10	11				2	3	4	5	6	7	8	
	14	15	16	17	18	19	20			12	13	14	15	16	17	18				9	10	11	12	13	14	15	
	21	22	23	24	25	26	27		19	20	21	22	23	24	25	5º Control		16	17	18	19	20	21	22			

\* esta fecha podría modificarse en base a la situación de la pandemia y provocar cambios de fecha para la organización del I Trofeo Federación

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## Proyecto 6. Libro Azul de la natación valenciana

---

La FNCV ha decidido desarrollar un análisis de la natación valenciana con la finalidad de poder detallar un libro blanco (“libro azul”) con el que poder tomar decisiones a medio y largo plazo:

### **Estudio de los factores de prevención del abandono de los deportistas de la Federación de Natación de la Comunidad Valenciana**

#### 1.Objetivos

La FNCV está interesada en analizar el fenómeno del abandono deportivo en su ámbito de actuación. Para ello, en colaboración con el Departamento de Psicología Social y Cuantitativa de la Universidad de Barcelona (UB), se ha diseñado un estudio sobre los factores que llevan a iniciar, mantener y abandonar la carrera deportiva de los nadadores.

La información recogida permitirá identificar las causas de este fenómeno y ayudará a plantear futuras líneas de actuación para su reducción.

Los resultados del estudio serán expuestos y debatidos públicamente durante la temporada 2020-2021.

Por su diseño y metodología este proyecto será especialmente sensible a la situación de los deportistas más jóvenes y a la brecha de género existente en el deporte. Los datos de partida sobre práctica de la natación tanto en la Comunidad Valenciana como en el resto del Estado hacen pensar que los resultados obtenidos serán extrapolables y de utilidad a otras FFAA.

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## 2. Procedimiento

En una primera etapa del estudio se recogieron las opiniones de miembros de seis colectivos de la FNCV procurando especialmente que haya paridad de género y representatividad territorial (clubs de las tres provincias).

- Deportistas en activo (diferentes categorías, ...)
- Padres y madres de nadadores
- Técnicos y entrenadores
- Directivos de Clubs
- Jueces, árbitros, cronometradores
- Nadadores que han abandonado

Para ello se aplicó una triple estrategia de recogida de información:

A. Se administró un cuestionario anónimo específicamente diseñado para los tres colectivos con más representantes: deportistas, padres y madres y entrenadores.

B. Reuniones Focus Group. Se recogieron las opiniones y puntos de vista de pequeños grupos con representantes de cada uno de los primeros cinco colectivos.

C. Encuesta telefónica: se efectuó una encuesta telefónica a una selección representativa (Sexo, edad, provincia,...) de deportistas que abandonaron la natación.

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

En las tres modalidades A, B y C la información recabada giró en torno a la vida deportiva y los motivos que llevan a iniciar, mantener y dejar la práctica de la natación. Cada colectivo aportó su punto de vista así como propuestas para los otros colectivos.

Aprovechando el calendario de competiciones de la FNCV en las tres provincias se concentró una serie de fechas (febrero a abril) para proceder a la administración de los cuestionarios (A) de manera colectiva.

La FNCV también convocó a representantes de los deportistas, padres y madres, técnicos, directivos y jueces para las reuniones sectoriales de debate (B). En las reuniones se intentó que hubiera una representación de las tres provincias y paridad por género.

Paralelamente, desde los técnicos de psicología de la universidad se efectuaron las encuestas telefónicas a deportistas que abandonaron la competición.

Un elemento clave de este proyecto es asegurar la mayor objetividad en la recogida sistemática de datos. Por ello, las tres modalidades A, B y C fueron llevadas a cabo por los miembros del equipo UB garantizando la neutralidad el proceso.

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## 3. Resultados:

Las respuestas a los cuestionarios y encuestas telefónicas fueron codificadas y procesadas. También las intervenciones de los participantes en las reuniones sectoriales.

Todos estos datos han sido analizados tanto a nivel cualitativo como estadístico en busca de posibles relaciones y patrones asociados al abandono deportivo.

Una parte de los resultados se incluirán en una Guía de Debate que se difundirá entre los asistentes a un evento durante la temporada 2020-2021.

Las conclusiones globales finales junto con las propuestas de actuación que se planteará la FNCV se publicarán en el programa deportivo 2021-2022.

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## Proyecto 7. Programa natación universitaria

---

La FNCV lanza una propuesta de entrenamiento enfocada hacia aquellxs nadadorxs que se tengan que trasladar a Valencia para cursar sus estudios universitarios (grado o postgrado) y tengan dificultades para continuar con la práctica de su deporte en su población y club de origen.

El objetivo no es otro que evitar la tasa de abandono deportivo en el salto a los estudios universitarios.

Lxs nadadorxs interesadxs podrán disfrutar de tener un grupo de entrenamiento dirigido por un técnico federativo con la posibilidad de poder incorporarse al grupo en cualquier momento de la temporada.

### **OBJETIVOS:**

- Evitar la tasa de abandono precoz de nadadores universitarios
- Prolongar la vida deportiva competitiva a deportistas condicionados en su preparación por motivos de estudios
- Fortalecer y establecer nuevas relaciones con las universidades valencianas como modelo de conciliación entre deporte y formación universitaria.
- Fomentar la natación como deporte y la competición como hábito saludable.

# TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

## ESPECIFICACIONES:

- El objetivo competitivo se determina en función al tiempo/trabajo de su preparación. Objetivos y programación personalizada en función a sus intereses.
- Trabajar conjuntamente con el deportista en establecer sus objetivos y la manera de conseguirlos.
- Continuar con el trabajo realizado en los Clubes en las etapas previas.
- Desarrollo de trabajos de resistencia como parte del mantenimiento aeróbico para poder conseguir sus objetivos competitivos.
- Desarrollo del trabajo anaeróbico como preparación específica de la competición.
- Desarrollo de la autonomía del deportista en el entrenamiento, competición y hábitos de

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PISCINA	POLIDEPORTIVO MPAL. BENIMAMET				CLUB/AUTONOMO		OFF
HORARIO	19:30-21:45						
TIPO	AFG/AGUA				AFG/AGUA		

COMPETICION	FECHAS	LUGAR
CPTO. AUTONOMICO MASTER INV.	11 y 12 de Enero de 2020	CASTELLON
CPTO. AUTONOMICO ABSOLUTO INV.	7 y 8 de Marzo de 2020	ELCHE
CPTO. AUTONOMICO UNIVERITARIO	11 de Marzo de 2020	POLIDEP. BENIMAMET
CPTO. DE ESPAÑA MASTER	16 al 19 de Abril de 2020	BARCELONA
CPTO. DE ESPAÑA UNIVERSITARIO	25 y 26 de Abril de 2020	VALLADOLID
COPA AUTONOMICA DE CLUBES	2 y 3 de Mayo de 2020	VLC/CST/ALC
CPTO. AUTONOMICO MASTER VER.	13 y 14 de Junio de 2020	ALICANTE
CPTO. DE ESPAÑA MASTER	9 al 12 de Julio de 2020	TARRAGONA
CPTO. AUTONOMICO ABSOLUTO VER.	10 al 12 de Julio de 2020	CASTELLON

COMPETICION ABSOLUTA	COMPETICION MASTER	COMPETICION UNIVERSITARIA	LARGA DISTANCIA/AGUAS AB.
----------------------	--------------------	---------------------------	---------------------------



# NATACIÓN MÁSTER

---

# NATACIÓN MÁSTER

## Programa competitivo

---

### ➤ **Másters:**

Edades:

- Pre-másters: ♀ 1997-2001 ♂ 1997-2001
- Másters: ♀ 1997 y mayores ♂ 1997 y mayores
- **Controles másters:**
  - *Objetivo:* eventos de preparación deportiva
  - *Pruebas:* en cada jornada la configuración de pruebas variará. El orden de éstas vendrá determinado en cada control (por determinar publicado en normativa 2020-2021)
  - *Participación:*
    - Todas las jdás. Exclusivas para clubes valencianos
    - Cada club podrá presentar tantos nadadores como desee.
    - Cada nadador podrá participar como máximo en dos pruebas individuales por jornada.
    - Cada club podrá inscribir un sólo equipo de relevos por categoría (categorías Máster RFEN de relevos) y prueba.
    - Los clubes deberán inscribirse en su provincia o sector asignado. Para poder participar en una sede diferente a la asignada deberán remitir una solicitud, con la suficiente antelación a las inscripciones, indicando los motivos de la solicitud, la cantidad de nadadores y el detalle de la pruebas.

# NATACIÓN MÁSTER

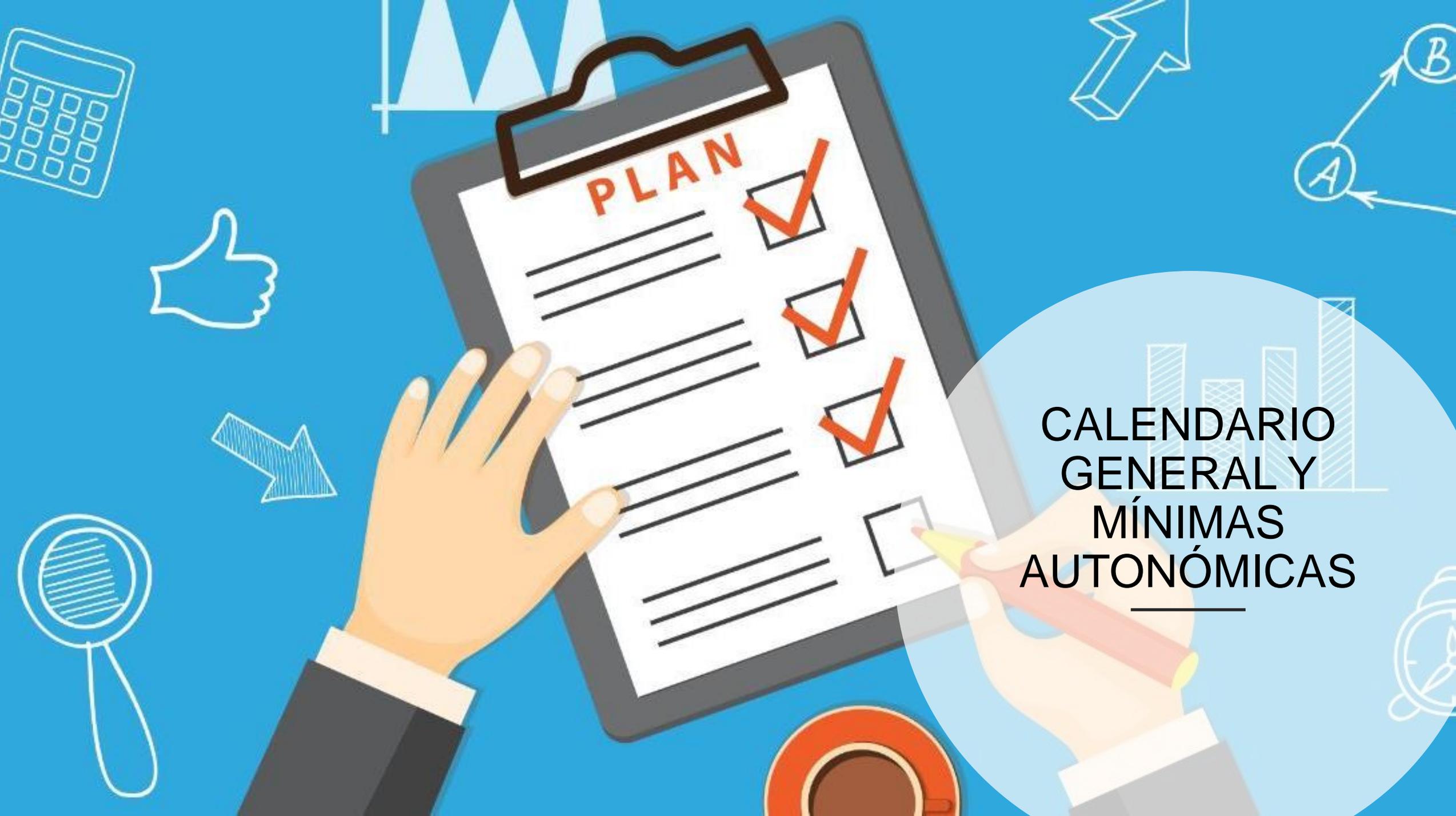
## ➤ **Másters:**

- **Autonómico Máster de Invierno:**
  - *Objetivo:* competición de referencia para la preparación del campeonato nacional o como competición referente primera parte de la temporada
  - *Pruebas:* (por determinar publicado en normativa 2020-2021)
  
- **Autonómico Máster de Verano:**
  - *Objetivo:* competición de referencia para la preparación del campeonato nacional o como competición referente segunda parte de la temporada
  - *Pruebas:* (por determinar publicado en normativa 2020-2021)
  
- **Autonómico Máster de larga distancia:**
  - *Objetivo:* competición de referencia para la preparación del campeonato nacional o como competición referente segunda parte de la temporada
  - *Pruebas:* (por determinar publicado en normativa 2020-2021)

# NATACIÓN MÁSTER

## Calendario de actividades

CALENDARIO																											
MES	L	M	X	J	V	S	D	ACTIVIDAD	MES	L	M	X	J	V	S	D	ACTIVIDAD	MES	L	M	X	J	V	S	D	ACTIVIDAD	
SEPTIEMBRE	31	1	2	3	4	5	6		ENERO	28	29	30	31	1	2	3		MAYO	26	27	28	29	30	1	2		
	7	8	9	10	11	12	13			4	5	6	7	8	9	10			3	4	5	6	7	8	9		
	14	15	16	17	18	19	20			11	12	13	14	15	16	17	Cto Autonómico de Invierno		10	11	12	13	14	15	16		
	21	22	23	24	25	26	27			18	19	20	21	22	23	24			17	18	19	20	21	22	23		
OCTUBRE	28	29	30	1	2	3	4		25	26	27	28	29	30	31		24	25	26	27	28	29	30	6º Control Máster			
	5	6	7	8	9	10	11		FEBRERO	1	2	3	4	5	6	7		JUNIO	31	1	2	3	4	5	6		
	12	13	14	15	16	17	18	1º Control Máster		8	9	10	11	12	13	14			7	8	9	10	11	12	13	Cto Autonómico de Verano	
19	20	21	22	23	24	25		15		16	17	18	19	20	21		14		15	16	17	18	19	20			
NOVIEMBRE	26	27	28	29	30	31	1		22	23	24	25	26	27	28		JULIO	21	22	23	24	25	26	27	Cto Autonómico de AA		
	2	3	4	5	6	7	8		MARZO	1	2	3	4	5	6	7		3º Control Máster	28	29	30	1	2	3	4		
	9	10	11	12	13	14	15			8	9	10	11	12	13	14			5	6	7	8	9	10	11		
	16	17	18	19	20	21	22			15	16	17	18	19	20	21			12	13	14	15	16	17	18		
23	24	25	26	27	28	29	2º Control Máster	22		23	24	25	26	27	28	Cto Autonómico de Larga Distancia	19	20	21	22	23	24	25				
DICIEMBRE	30	1	2	3	4	5	6		ABRIL	29	30	31	1	2	3	4		AGOSTO	26	27	28	29	30	31	1		
	7	8	9	10	11	12	13			5	6	7	8	9	10	11			2	3	4	5	6	7	8		
	14	15	16	17	18	19	20			12	13	14	15	16	17	18			9	10	11	12	13	14	15		
	21	22	23	24	25	26	27			19	20	21	22	23	24	25			16	17	18	19	20	21	22		



**CALENDARIO  
GENERAL Y  
MÍNIMAS  
AUTONÓMICAS**

# CALENDARIO GENERAL

CALENDARIO GENERAL								ENSEÑANZA		ESPECIALIZACIÓN		TECNIFICACIÓN		MÁSTERS	
MES	L	M	X	J	V	S	D	FNCV	RFEN	FNCV	RFEN	FNCV	RFEN	FNCV	RFEN
SEPTIEMBRE	31	1	2	3	4	5	6								
	7	8	9	10	11	12	13	1º Concentración GAR-Cheste							
	14	15	16	17	18	19	20								
	21	22	23	24	25	26	27					1º Control P50			
OCTUBRE	28	29	30	1	2	3	4								
	5	6	7	8	9	10	11			1º Jda GESEVA Alevín					
	12	13	14	15	16	17	18			1º Jda GESEVA Infantil				1º Control Máster	
	19	20	21	22	23	24	25					2º Control*			
NOVIEMBRE	26	27	28	29	30	31	1			1º Jda Liga Infantil					
	2	3	4	5	6	7	8					I Trofeo Federación*			
	9	10	11	12	13	14	15	1º Jda. Liga Benjamín		1º Jda Liga Alevín					
	16	17	18	19	20	21	22			2º Jda Liga Infantil			3º Control	Cto ESP-P25	
	23	24	25	26	27	28	29			Cto Autonómico AA Inf.			Cto Autonómico AA Invierno		2º Control Máster
DICIEMBRE	30	1	2	3	4	5	6								
	7	8	9	10	11	12	13	2º Jda. Liga Benjamín		2º Jda Liga Alevín					
	14	15	16	17	18	19	20	1º Jda. Festival Promoción		3º Jda Liga Infantil			Copa ESP		
	21	22	23	24	25	26	27								

\* esta fecha podría modificarse en base a la situación de la pandemia y provocar cambios de fecha para la organización del I Trofeo Federación

# CALENDARIO GENERAL

CALENDARIO GENERAL								ENSEÑANZA		ESPECIALIZACIÓN		TECNIFICACIÓN		MÁSTERS	
MES	L	M	X	J	V	S	D	FNCV	RFEN	FNCV	RFEN	FNCV	RFEN	FNCV	RFEN
ENERO	28	29	30	31	1	2	3					2º Concentración GAR			
	4	5	6	7	8	9	10					2º Concentración GAR			
	11	12	13	14	15	16	17	3º Jda. Liga Benjamín		3º Jda Liga Alevín				Cto Autonómico de Invierno	
	18	19	20	21	22	23	24	1º Jda Copa LEV		Cto Autonómico Inv. Infantil					
	25	26	27	28	29	30	31				Cto ESP AA	4º Control	Cto ESP AA		
FEBRERO	1	2	3	4	5	6	7			Cto Autonómico Inv. Alevín					Cto ESP invierno
	8	9	10	11	12	13	14	4º Jda. Liga Benjamín			Cto ESP CCAA Infantil			Cto ESP CCAA-Junior	
	15	16	17	18	19	20	21	2º Jda. Festival Promoción							
	22	23	24	25	26	27	28				Cto ESP CCAA-Alevín	Cto Autonómico Jr/Abs/Sen Invierno			
MARZO	1	2	3	4	5	6	7				Cto ESP Infantil Inv			3º Control Máster	
	8	9	10	11	12	13	14								
	15	16	17	18	19	20	21								
	22	23	24	25	26	27	28	5º Jda. Benjamín		4º Jda Liga Alevín			OPEN ESP	Cto Autonómico de Larga Distancia	
ABRIL	29	30	31	1	2	3	4								
	5	6	7	8	9	10	11			4º Jda Liga Infantil					
	12	13	14	15	16	17	18	6º Jda. Benjamín		5º Jda Liga Alevín					Cto ESP Fondo
	19	20	21	22	23	24	25	3º Jda. Festival Promoción		5º Jda Liga Infantil			5º Control		

# CALENDARIO GENERAL

CALENDARIO GENERAL								ENSEÑANZA		ESPECIALIZACIÓN		TECNIFICACIÓN		MÁSTERS	
MES	L	M	X	J	V	S	D	FNCV	RFEN	FNCV	RFEN	FNCV	RFEN	FNCV	RFEN
MAYO	26	27	28	29	30	1	2								
	3	4	5	6	7	8	9					Copa Autonómica Absoluta/ Copa Promoción			
	10	11	12	13	14	15	16			6º Jda Liga Alevín					
	17	18	19	20	21	22	23			6º Jda Liga Infantil		6º Control			
	24	25	26	27	28	29	30			2º Jda GESEVA Alevín				6º Control Máster	
JUNIO	31	1	2	3	4	5	6	2ª Jda Copa LEV		2º Jda GESEVA Infantil					
	7	8	9	10	11	12	13			Cto Provincial Alevín				Cto Autonómico de Verano	
	14	15	16	17	18	19	20	Cto. Provincial Benjamín					Cto ESP AA		Cto ESP AA
	21	22	23	24	25	26	27	4º Jda. Festival Promoción		Cto Auton. Ver. Alevín/ 7º Jda Liga Infantil/ Cto Autonómico AA Inf.		7º Control/ Cto Autonómico AA Ver		Cto Autonómico de AA	
	28	29	30	1	2	3	4			Cto Autonómico Verano Infantil					
JULIO	5	6	7	8	9	10	11	Copa Autonómica Benjamín							Cto ESP Ver
	12	13	14	15	16	17	18				Cto ESP Alevín Ver	Cto Autonómico Jr/ Sen/ Abso Ver			
	19	20	21	22	23	24	25				Cto ESP Infantil Ver	3º Concentración GAR			
	26	27	28	29	30	31	1					3º Concentración GAR			
AGOSTO	2	3	4	5	6	7	8							Cto ESP Jr-Abs Ver	
	9	10	11	12	13	14	15								
	16	17	18	19	20	21	22								

# MÍNIMAS AUTONÓMICAS INVIERNO P25

TABLA MINIMAS AUTONOMICAS INVIERNO 2021

MASCULINO						Pruebas	FEMENINO						
Abs	Senior	Junior		Infantil			Abs	Senior	Junior		Infantil		
	2002 y may	2003	2004	2005	2006			2003 y may	2004	2005	2006	2007	2008
00:24,64	00:25,14	00:25,63	00:26,30	00:27,14	00:28,19	50 Lib	00:28,83	00:29,32	00:29,71	00:30,18	00:30,76	00:31,44	00:32,24
00:54,37	00:55,48	00:56,56	00:58,02	00:59,90	01:02,21	100 Lib	01:02,97	01:04,05	01:04,88	01:05,93	01:07,19	01:08,68	01:10,41
01:59,53	02:01,99	02:04,42	02:07,72	02:11,95	02:17,19	200 Lib	02:17,13	02:19,45	02:21,21	02:23,40	02:26,02	02:29,12	02:32,70
04:16,17	04:21,33	04:26,33	04:33,06	04:41,64	04:52,24	400 Lib	04:50,09	04:54,87	04:58,36	05:02,62	05:07,67	05:13,56	05:20,33
08:51,38	09:02,08	09:12,46	09:26,42	09:44,22	10:06,20	800 Lib	09:56,48	10:06,02	10:12,59	10:20,42	10:29,55	10:40,03	10:51,94
16:54,39	17:14,82	17:34,63	18:01,28	18:35,28	19:17,22	1500 Lib	19:04,67	19:22,97	19:35,59	19:50,61	20:08,13	20:28,25	20:51,09
00:27,88	00:28,48					50 Esp	00:32,99	00:33,57					
01:00,24	01:01,54	01:02,91	01:04,78	01:07,22	01:10,26	100 Esp	01:10,46	01:11,69	01:12,67	01:13,92	01:15,43	01:17,24	01:19,35
02:11,36	02:14,19	02:17,13	02:21,16	02:26,39	02:32,93	200 Esp	02:31,55	02:34,06	02:35,92	02:38,19	02:40,90	02:44,06	02:47,70
00:31,00	00:31,68					50 Bra	00:36,67	00:37,33					
01:08,18	01:09,68	01:11,28	01:13,50	01:16,38	01:20,00	100 Bra	01:19,68	01:21,11	01:22,30	01:23,82	01:25,70	01:27,95	01:30,60
02:29,98	02:33,29	02:36,81	02:41,68	02:48,02	02:55,98	200 Bra	02:52,40	02:55,49	02:58,06	03:01,36	03:05,42	03:10,29	03:16,04
00:26,63	00:27,25					50 Mar	00:31,37	00:31,98					
00:59,24	01:00,61	01:02,14	01:04,28	01:07,09	01:10,66	100 Mar	01:09,80	01:11,16	01:12,44	01:14,13	01:16,28	01:18,91	01:22,07
02:14,71	02:17,90	02:21,52	02:26,61	02:33,32	02:41,87	200 Mar	02:37,47	02:40,64	02:43,71	02:47,84	02:53,11	02:59,62	03:07,48
02:14,26	02:17,05	02:19,85	02:23,66	02:28,54	02:34,62	200 Est	02:35,47	02:38,03	02:39,90	02:42,19	02:44,89	02:48,05	02:51,68
04:48,89	04:54,76	05:00,52	05:08,29	05:18,22	05:30,50	400 Est	05:29,96	05:35,06	05:38,35	05:42,16	05:46,49	05:51,36	05:56,80
01:41,93						4x50 Lib	02:00,18						
03:45,81		03:54,91		04:08,76		4x100 Lib	04:24,07		04:32,09			04:41,76	
08:26,27		08:46,99		09:18,86		4x200 Lib	09:34,72		09:51,82			10:00,98	
01:52,54						4x50 Est	02:13,54						
04:09,84		04:21,03		04:39,21		4x100 Est	04:51,16		05:00,80			05:13,43	

REFERENCIA DE LAS MARCAS

Marcas validas desde el 1 de diciembre de 2019. Piscina de 25 m y cronometraje manual.

PROGRAMA DEPORTIVO FNCV

# MÍNIMAS AUTONÓMICAS INVIERNO P50

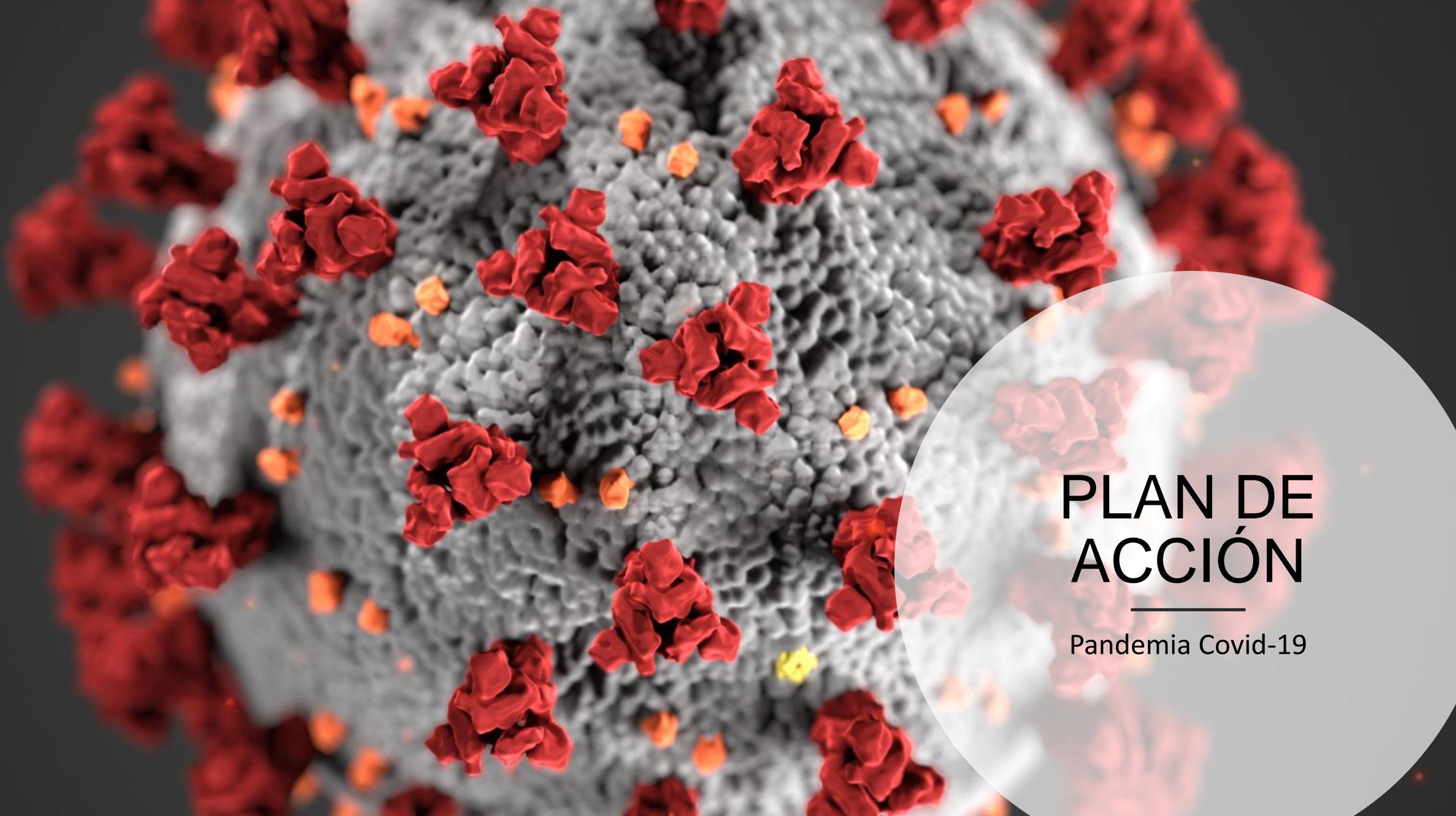
TABLA MINIMAS AUTONOMICAS INVIERNO 2021  
PISCINA 50 METROS - CRONO ELECTRONICO

MASCULINO						Pruebas	FEMENINO						
Abs	Senior 2002 y may	Junior 2003	2004	Infantil 2005	2006		Abs	Senior 2003 y may	Junior 2004	2005	2006	2007	2008
00:25,63	00:26,13	00:26,62	00:27,29	00:28,13	00:29,18	50 Lib	00:29,52	00:30,01	00:30,40	00:30,87	00:31,45	00:32,13	00:32,93
00:56,16	00:57,27	00:58,35	00:59,81	01:01,69	01:04,00	100 Lib	01:04,16	01:05,24	01:06,07	01:07,12	01:08,38	01:09,87	01:11,60
02:03,12	02:05,58	02:08,01	02:11,31	02:15,54	02:20,78	200 Lib	02:19,72	02:22,04	02:23,80	02:25,99	02:28,61	02:31,71	02:35,29
04:23,56	04:28,72	04:33,72	04:40,45	04:49,03	04:59,63	400 Lib	04:55,48	05:00,26	05:03,75	05:08,01	05:13,06	05:18,95	05:25,72
09:07,27	09:17,97	09:28,35	09:42,31	10:00,11	10:22,09	800 Lib	10:08,57	10:18,11	10:24,68	10:32,51	10:41,64	10:52,12	11:04,03
17:24,08	17:44,51	18:04,32	18:30,97	19:04,95	19:46,91	1500 Lib	19:27,16	19:45,46	19:58,08	20:13,10	20:30,62	20:50,74	21:13,58
00:29,27	00:29,87					50 Esp	00:34,28	00:34,86					
01:02,93	01:04,23	01:05,60	01:07,47	01:09,91	01:12,95	100 Esp	01:12,85	01:14,08	01:15,06	01:16,31	01:17,82	01:19,63	01:21,74
02:17,25	02:20,08	02:23,02	02:27,05	02:32,28	02:38,82	200 Esp	02:37,44	02:39,95	02:41,81	02:44,08	02:46,79	02:49,95	02:53,59
00:32,09	00:32,77					50 Bra	00:37,56	00:38,22					
01:10,67	01:12,17	01:13,77	01:15,99	01:18,87	01:22,49	100 Bra	01:21,87	01:23,30	01:24,49	01:26,01	01:27,89	01:30,14	01:32,79
02:36,17	02:39,48	02:43,00	02:47,87	02:54,21	03:02,17	200 Bra	02:57,09	03:00,18	03:02,75	03:06,05	03:10,11	03:14,98	03:20,73
00:27,22	00:27,84					50 Mar	00:31,96	00:32,57					
01:00,73	01:02,10	01:03,63	01:05,77	01:08,58	01:12,15	100 Mar	01:10,79	01:12,15	01:13,43	01:15,12	01:17,27	01:19,90	01:23,06
02:18,00	02:21,19	02:24,81	02:29,90	02:36,61	02:45,16	200 Mar	02:40,06	02:43,23	02:46,30	02:50,43	02:55,70	03:02,21	03:10,07
02:19,35	02:22,14	02:24,94	02:28,75	02:33,63	02:39,71	200 Est	02:38,76	02:41,32	02:43,19	02:45,48	02:48,18	02:51,34	02:54,97
04:59,08	05:04,95	05:10,71	05:18,48	05:28,41	05:40,69	400 Est	05:37,65	05:42,75	05:46,04	05:49,85	05:54,18	05:59,05	06:04,49
Relevos Absoluta		Relevos Júnior		Relevos Infantil			Relevos Absoluta		Relevos Júnior		Relevos Infantil		
01:44,92	01:45,89					4x50 Lib	02:01,97	02:02,94					
03:52,40	03:52,97	04:01,50	04:02,07	04:15,35	04:15,92	4x100 Lib	04:28,26	04:28,83	04:36,28	04:36,85	04:45,95		04:46,52
08:40,06	08:40,63	09:00,78	09:01,35	09:32,65	09:33,22	4x200 Lib	09:44,51	09:45,08	10:01,61	10:02,18	10:10,77		10:11,34
01:55,63	01:56,60					4x50 Est	02:16,03	02:17,00					
04:17,73	04:18,30	04:28,92	04:29,49	04:47,10	04:47,67	4x100 Est	04:57,35	04:57,92	05:06,99	05:07,56	05:19,62		05:20,19
En línea	Por suma	En línea	Por suma	En línea	Por suma		En línea	Por suma	En línea	Por suma	En línea		Por suma

REFERENCIA DE LAS MARCAS

Marcas validas desde el 1 de diciembre de 2019. Piscina de 50 m y cronometraje electrónico

PROGRAMA DEPORTIVO FNCV



# PLAN DE ACCIÓN

---

Pandemia Covid-19

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

Ante la constante incertidumbre de los últimos meses y la cantidad de información que recibimos de diferentes entidades, estamos a la espera de una normativa generalizada para el deporte, no sólo en el ámbito de entrenamiento sino de organización de eventos competitivos. Aún así, desde la FNCV nos hemos propuesto intentar continuar con la actividad deportiva de nuestra comunidad en cualquier escenario. La pandemia de la Covid-19 ha hecho que tengamos que adaptarnos a una nueva situación, especialmente compleja en el ámbito competitivo de nuestros deportes, y probablemente vayamos a tener que hacerlo a lo largo de una gran parte de la temporada.

En base a la resolución publicada por la *Consellería de Sanidad Universal y Salud Pública* el 26 de junio de 2020, sobre la adopción de medidas adicionales complementarias de prevención y protección en materia de actividad deportiva, en aplicación del Acuerdo de 19 de junio, del Consell, frente a la Covid-19. [2020/5003], la FNCV ha desarrollado una serie de recomendaciones para la realización de las competiciones de las 3 disciplinas.

Entendiendo que la situación a la que nos enfrentaremos será complicada debemos hacer un esfuerzo entre todas las partes para poder llevar a cabo la actividad deportiva.

Con esta filosofía proponemos las siguientes medidas.

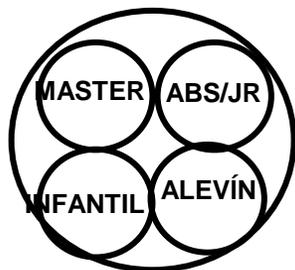
# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

La FNCV propone a todos los clubes y entidades de la natación valenciana trabajar sobre 2 aspectos de trabajo:

**1. Medidas referentes a la prevención de riesgos:** se trata de adaptarnos a las propuestas de aforos hechas por la Consellería de Sanidad Universal y Salud pública y asegurarnos de seguir con las medidas de salud general (distancia interpersonal, uso de mascarilla, higiene de manos frecuentemente y la máxima ventilación posible).

**2. Medidas referentes a los planes de acción ante un posible rebrote o situación de contagio:** se trata de desarrollar una serie de procesos que nos permita controlar la ubicación de los posibles rebrotes para así tomar las medidas oportunas junto con las entidades competentes y sanidad.

Para ello aconsejamos una **organización sinérgica entre clubes y federación:**



## CLUB

Cada grupo de entrenamiento debe de tener una persona **responsable del cumplimiento de las medidas preventivas (RCM)** descritas en la siguiente página. Es aconsejable que sea alguien con el suficiente prestigio y autoridad dentro del equipo para garantizar que todos los integrantes del club cumplan con las obligaciones establecidas



**Responsable de Higiene (RH):** cada club debe de tener una persona encargada de controlar que todas las medidas preventivas se cumplan, además de ser la primera persona a la que los RCM deben de informar en caso de algún Problema. El RH de cada club será el punto de comunicación con el secretario Técnico de la FNCV en el caso de que se hubiera identificado alguna cadena de **Contacto**, además de avisar inmediatamente al centro de salud más cercano.



**Secretario técnico FNCV:** el RH de cada club mantendrá informado vía telefónica y por e-mail al secretario técnico de la FNCV si se detectara algún problema.

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

## ÁMBITO DE ENTRENAMIENTO

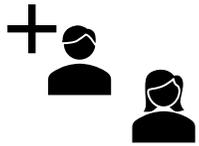
Los clubes conjuntamente con el gestor de su instalación deberán adecuar los protocolos oficiales que se publiquen a sus recursos y medios. La FNCV propone una serie de recomendaciones para que los clubes puedan asegurar los dos tipos de medidas (preventivas y actuación ante contagios):

- Recomendaciones para la prevención de riesgos:
  - A. A nivel familiar y social: se recomienda a los clubes transmitir a las familias de sus deportistas y a éstos las siguientes ideas generales a intentar llevar a cabo en su día a día:
    - Cumplir con el distanciamiento social fuera de casa
    - Evitar muestras de afecto y cariño que impliquen contacto físico con terceros ajenos al ámbito familiar o susceptibles de pertenecer a un grupo de riesgo.
    - Evitar aglomeraciones.
    - Uso de la mascarilla individual obligatoria en todo momento.
    - Mantener una exquisita higiene de manos con lavados frecuentes con agua y jabón de manera correcta.
    - Evitar tocarse con las manos los ojos, nariz y boca.
    - Sustituir la mascarilla si está humedecida.
    - Extremar la prudencia en lugares públicos concurridos, guardando la distancia de 1,5-2 metros.
    - Evitar, en tanto en cuanto no mejore la situación sanitaria, locales públicos donde el cumplimiento de las medidas preventivas puede resultar más difícil de cumplir.
    - Mantener una comunicación fluida con convivientes y contactos estrechos por si surgiera algún contagio no deseado. Respecto a esto:

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19



**SITUACIÓN 1.** Si tienes alguno de los síntomas descritos clínicamente (fiebre, fatiga, dolor muscular, pérdida de olfato y/ o gusto, y especialmente, dificultad respiratoria, debes ponerte en contacto inmediatamente con el centro de salud más cercano. En el caso de que decidan hacer alguna prueba diagnóstica (como una PCR), debes de mantenerte asilado/a hasta saber el resultado. Si es negativo podrás seguir vida normal, si eres positivo las entidades sanitarias competentes de indicarán que hacer.



**SITUACIÓN 2.** Si has estado en contacto sin ningún tipo de protección con una persona diagnosticada PCR + (contacto estrecho) debes aislarte de inmediato, avisar a tu club (al Responsable de Higiene-RH, que informará de inmediato al secretario técnico de la FNCV para poner en conocimiento del hecho a las autoridades sanitarias) para que avise a los demás compañeros de grupo de entrenamiento para que también ellos se aislen (incluidos entrenadores/as) y acudir inmediatamente al centro de salud más cercano. Ellos decidirán si realizarte alguna prueba diagnóstica o no. En el caso de hacerla, debes de informar lo antes posible del resultado al RH para que se tomen las medidas que correspondan. Normalmente, tanto si el resultado es una PCR+ como -, tanto tú como tu grupo de entrenamiento deberá de aislarse y realizarse una prueba diagnóstica en el centro de salud más cercano.



**SITUACIÓN 3.** Si has estado en contacto sin ningún tipo de protección con una persona que tiene síntomas descritos, debes de aislarte hasta que esa persona tenga los resultados de una prueba diagnóstica si es que se la han realizado. En este caso, sólo tú debes de aislarte. Es importante mantener informado a tu RH.

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19



**SITUACIÓN 4.** Si has estado en contacto con una persona que a su vez ha estado en contacto con un PCR+ sin ningún tipo de protección, debes de seguir los pasos descritos en la situación 3.

Los gestores de la instalación son los que tendrán que determinar junto con las entidades sanitarias competentes los pasos a seguir.

B. A nivel de entrenamiento: se recomienda a los clubes organizarse en base a las siguientes ideas:

- Todo lo anterior de la esfera individual y, además:
- Mantener un flujo unidireccional que evite el cruce con otros grupos de entrenamiento
- Guardar la distancia mínima en el vestuario.
- Cambiar, y si no fuera posible limpiar, el calzado de calle con el que se accede a las instalaciones deportivas.
- No utilizar nunca el mismo calzado utilizado en la calle que el que se usa en la instalación.
- Mantener la higiene de manos al ir a cambiarse.
- Colocar la ropa de calle en una bolsa y tocarla exclusivamente por el interesado.
- No dejar la ropa de calle colgada en el vestuario. Guardarla toda ella dentro de una bolsa.
- Usar en cada sesión de entrenamiento o competición ropa limpia, recogéndola y lavando toda la usada.

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

- Colaborar en la limpieza y desinfección de todo el material utilizado
- En situaciones de ejercicio físico en el gimnasio la distancia aconsejada cuando existen momentos de hiperventilación (respirar mayor número de veces y con una mayor intensidad) sería de 5-6 metros con los compañeros.
- Después de finalizar los entrenamientos se debe evitar coincidir con otros equipos, estableciendo un margen de tiempo suficiente para realizar las tareas de limpieza o desinfección.
- No compartir bebidas, ni botellas de agua, así como todos aquellos utensilios de uso personal (móvil, tablets, bolsas de deporte, etc.).
- Ser muy cuidadosos con los tratamientos médicos y fisioterápicos a aplicar a los deportistas.
- Mantener un estricto control médico de cada deportista.

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

## ÁMBITO DE COMPETICIÓN

*En todos los escenarios descritos a continuación se recomienda a los gestores de la instalación realizar las competiciones sin público.*

### **ESCENARIO ÓPTIMO: la situación sanitaria está controlada.**

Para la temporada 2020-2021 la FNCV propone aumentar las sedes de cada competición, de forma que reduzcamos al mínimo viable el riesgo de un posible rebrote. En un primer término estas medidas se realizarán exclusivamente en ligas y controles provinciales.

Para ello hemos diferenciado tres roles estructurales:

- Clubes organizadores: será los clubes que acogerán en sus instalaciones al resto de clubes participantes.
- Clubes participantes: serán los clubes que vayan a competir a una instalación que no es suya.
- FNCV: se encargará de coordinar

Se trata de intentar agrupar a los clubes de cada provincia en 3 ó 4 piscinas por provincia. En estas piscinas participarán los clubes más cercanos geográficamente siempre que se cumplan las medidas de aforo. Las agrupaciones se intentarán realizar siempre facilitando el concepto de **grupo estable y permanente** que marca Sanidad. Estos son grupos de personas que se mantienen habitualmente en contacto (entrenan en las mismas instalaciones, por ejemplo).

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

## CLUBES ORGANIZADORES:

- Deberán de hacer una petición para ser organizadores de competiciones a la FNCV entre el 1 de Agosto y el 10 de septiembre
- Deberán de tener un protocolo propio aprobado por el gestor de la instalación
- Deberán de asignar a un *delegado de prevención de riesgos Covid-19*. Esta persona será la que tendrá en contacto con el coordinador general de la FNCV y con el resto de los delegados de prevención de riesgos Covid-19 de cada club.
- Acciones pre-competición:
  - Enviar protocolo a los clubes participantes 15 días antes
  - Cartelería:
    - En la piscina debe de haber carteles que informen de las medidas de seguridad higiénicas básicas: uso de mascarillas obligatorio para deportistas y espectadores (sólo se podrá quitar para calentar y competir), mantener distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros, utilización obligatoria de patucos.
    - Información logística: cartel que indica el acceso a la piscina, las salidas, la cámara de salidas, los vestuarios (dentro de ellos delimitaciones cada 3m<sup>2</sup>), baños, la dirección que deben de llevar al ir a la cámara de salidas y al salir de la prueba competida y en qué carril calienta cada club
  - Organizar y delimitar espacios en la piscina para cada club que participe.
  - Configurar un grupo colaborador: el club organizador debe de configurar un grupo de colaboradores que tendrán las siguientes funciones:
    - Locutor
    - Organizador en cámara de salidas
    - Limpieza de poyetes tras el pitido de salida

Todos ellos salvaguardarán que los deportistas y técnicos cumplan las medidas higiénicas básicas

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

- Determinar si es posible que haya público: el club organizador se reservará la posibilidad de dejar entrar a público o no según el protocolo pactado con el gestor de la instalación. De dar acceso a la piscina, deberá de coordinar con el delegado de prevención de riesgos Covid-19 de los clubes participantes la cantidad de personas que acudirán como público y limitar el número si es necesario. La FNCV aconseja evitar la entrada de público en la medida de lo posible.
- Coordinar de forma escalonada la entrada a la instalación. El delegado de prevención de riesgos Covid-19 debe de coordinar con el resto de delegados de prevención de los clubes participantes una hora de llegada precisa para evitar masificaciones en la entrada de la instalación.
- Acciones per-competición:
  - El delegado de prevención de riesgos Covid-19 debe de seguir el *protocolo de trazabilidad*:
    - Control y registro en formato excell de la temperatura de cada persona que entre a la instalación.
    - Recoger la *autodeclaración de responsabilidad de cada participante* (la FNCV la facilitará al club organizador)
    - Coordinar al grupo colaborador
- Acciones post-competición:
  - Enviar el registro de los participantes a la FNCV (coordinador general)
  - Guardar durante 30 días el registro de entrada de los participantes
  - Enviar junto con los resultados de la competición la autodeclaración responsable de cada participante

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

## CLUBES PARTICIPANTES:

- Deberán de asignar a un *delegado de prevención de riesgos Covid-19*. Esta persona será la que tendrá en contacto con el coordinador general de la FNCV y con el resto de los delegados de prevención de riesgos Covid-19 de cada club.
- Acciones pre-competición:
  - Poner se en contacto 15 días antes con el delegado de prevención de riesgos Covid-19 del club organizador
  - Asegurarse de tener antes de la competición la autodeclaración responsable de sus deportistas
  - Asegurarse de que todos sus deportistas portan un gel hidroalcohólico y limpian sus manos antes de entrar a la instalación
  - Asegurarse de que todos llevan mascarilla
- Acciones per-competición:
  - Asegurarse de que todos sus deportistas cumplen las medidas higiénicas básicas
  - Evitar que sus deportistas rompan los espacios asignados
  - Estar al servicio del delegado de prevención de riesgos Covid-19 de la organización
- Acciones post-competición:
  - Durante los 15 días después de la participación deberá de informar a través de su delegado de prevención de Covid-19 al organizador y al coordinador general de la FNCV si ha habido alguna incidencia

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

## FNCV:

- A través de su coordinador general enviará 20 días antes de la competición las autodeclaraciones responsables a todos los clubes participantes
- Asegurar el jurado completo para las sedes, pudiendo recurrir a un jurado mínimo en caso de no disponer de árbitros suficientes, en tal caso, asignando un cronometrador cada dos calles.
- La FNCV ofrecerá a los clubes la posibilidad de realizar las bajas de manera telemática en el campeonato, evitando de esta manera el acudir a mesa de secretaría sólo en casos excepcionales.
- Recibir y registrar los excell de seguimiento de cada competición y las autodeclaraciones responsables para informa a la autoridades competentes si hubiera algún problema.

El club organizador quedará exento de pagar los gastos de arbitraje. El coste se dividirá entre los clubes participantes.

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

## LIMITACIONES DE AFORO SEGÚN EL TIPO DE PISCINA:

### Ocupación de la piscina en base al tipo de vaso:

Según el punto 6 de la resolución publicada por *la Consellería de Sanidad Universal y Salud Pública* el 26 de junio de 2020, sobre la adopción de medidas adicionales complementarias de prevención y protección en materia de actividad deportiva, en aplicación del Acuerdo de 19 de junio, del Consell, frente a la Covid-19, concerniente a las piscinas de uso deportivo, el aforo máximo permitido será de una persona usuaria por cada 4 m<sup>2</sup> de superficie de lámina de agua.

Dimensiones del vaso (m)	Carriles (unidades)	Ocupación máxima por carril (deportistas)	Ocupación máxima en el vaso
25x12,5	6	13	78
25x16,6	8	13	104
50x21	8	32	256
50x25	10	30	300*

*\* En los acontecimientos, competiciones o actividades deportivas podrán participar, de forma conjunta, un máximo de 300 personas deportistas (medida 4.f de dicha resolución)*

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

## LIMITACIONES DE AFORO SEGÚN EL TIPO DE PISCINA:

### Propuesta de organización de ligas benjamines y alevines:

*Nº de clubes por sede según participación*

	CASTELLÓN			VALENCIA			ALICANTE		
TURNO	SEDE1	SEDE2	SEDE3	SEDE1	SEDE2	SEDE3	SEDE1	SEDE2	SEDE3
1º	Benjamín								
2º	Alevín								

### Propuesta de organización controles infantiles, juniors y absolutos:

*Nº de clubes por sede según participación*

*La división por género se propone para evitar pruebas con pocos nadadores*

	CASTELLÓN			VALENCIA			ALICANTE		
TURNO	SEDE1	SEDE2	SEDE3	SEDE1	SEDE2	SEDE3	SEDE1	SEDE2	SEDE3
1º	Pruebas femeninas								
2º	Pruebas masculinas								

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

## LIMITACIONES DE AFORO SEGÚN EL TIPO DE PISCINA:

### Propuesta de organización de campeonatos autonómicos:

*Siempre y cuando la inscripción de participación y la sede no tenga la capacidad de mantener la norma preventiva de aforo*

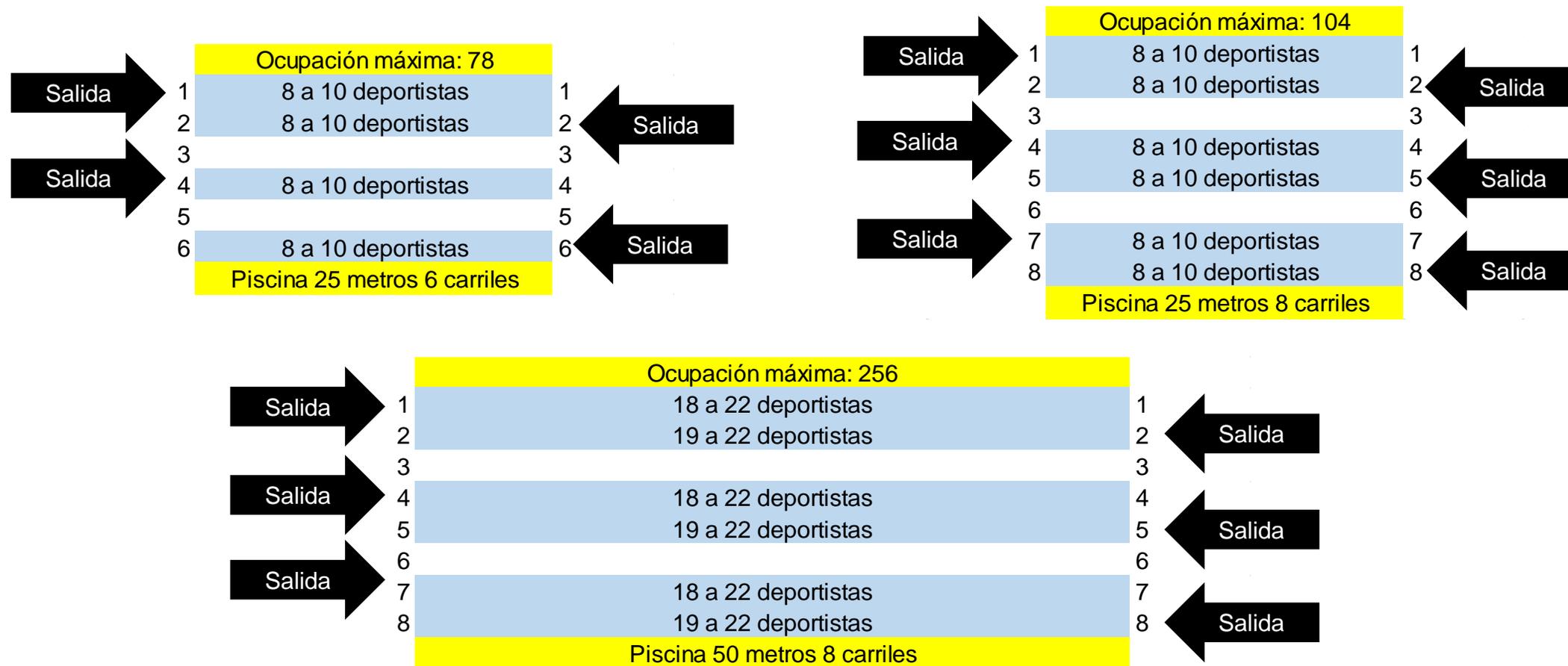
- Para participar se tendrá que acreditar alguna marca mínima autonómica
- En el caso de que la participación supere el aforo permitido la FNCV realizará un filtro por ranking autonómico hasta la fecha

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

## PROPUESTA DE ORGANIZACIÓN DE LOS CALENTAMIENTOS

Ejemplos de disposición de equipos en el calentamiento según piscina:

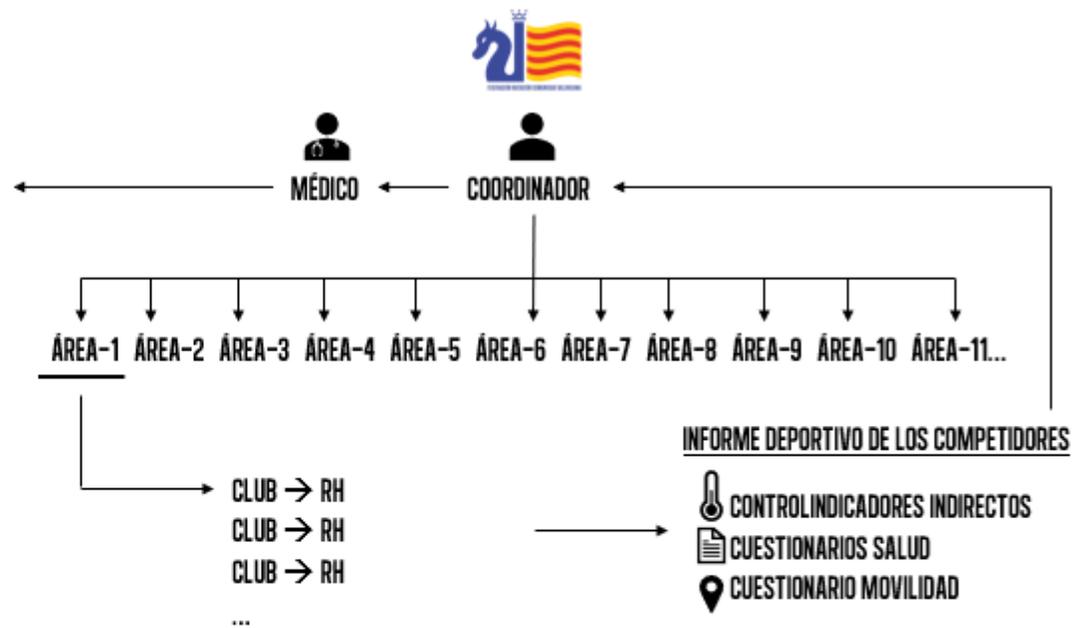
*Se propone realizar el calentamiento en 2 turnos de 30 minutos*



# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

**ESCENARIO PARCIALMENTE CONTROLADO. El riesgo de contagio y/ o rebrote está controlado**

Se propone competir agrupando a los clubes por áreas sanitarias.



## Sistema de competición por áreas sanitarias.

**Fase-1:** competirán entre sí los clubes de áreas sanitarias comunes para preservar el control de algún posible +. En cada competición se nadarán 3 pruebas hasta completar el calendario completo.

**Fase-2:** sistema de cruces entre áreas sanitarias de la misma provincia. Se realizarán 3 competiciones en las que se desarrollará todo el programa de pruebas.

**Fase-3:** los primeros 3 primeros clasificados de cada provincia competirán en una sede única; los 4 siguientes de cada provincia en otra, etc

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

## **ESCENARIO URGENTE. La pandemia no está controlada**

Se propone competir de forma virtual en cada club, organizando turnos de competición por grupos de entrenamiento. Un árbitro de la FNCV acudiría a la instalación para asegurar que se desarrolla de forma deportiva.

Los resultados se subirían a la web.



# PREMIOS Y AYUDAS PARA DEPORTISTAS

PROGRAMA DEPORTIVO FNCV

# PREMIOS Y AYUDAS PARA DEPORTISTAS

Ayudas	Deportistas GAR [A,B y 3]	Deportistas GAR [2]	Deportistas GAR [1]	Deportistas GESEVA	Deportistas federados FNCV
Revisión médica completa y prueba de esfuerzo*	✓	✓	✓	✓	-
Material Arena Team de A1Fsport**	30%	30%	30%	30%	30%
Productos A1Fsport	20-15%	-	-	-	-
Productos 226***	50%	30%	20%	20%	10%
Curso de entrenadrxr Nivel 1	50%	30%	-	-	-
Premios en metálico****	300 euros por récord autonómico absoluto				

\* Se realizará en el centro médico de Cheste pidiendo cita previa a [miguel.vazquez@fncv.es](mailto:miguel.vazquez@fncv.es)

\*\* El material deportivo se podrá adquirir en la tienda A1Fsport

\*\*\* Los descuentos serán en productos exclusivos (no en todo el catálogo). Los deportistas GAR (todos los niveles incluidos) coordinarán los pedidos con el técnico federativo correspondiente. Los deportistas federados deben ponerse en contacto con la FNCV que les aportará un código de descuento

\*\*\*\* Los premios se percibirán al finalizar la temporada 2020-2021. Importe bruto previo descuento IRPF. En un mismo campeonato sólo se podrán acumular un máximo de 2 récords. Sólo se tendrán en cuenta pruebas oficiales del calendario FINA



# SELECCIONES AUTONÓMICAS

# SELECCIONES AUTONÓMICAS

## PROCESO DE SELECCIÓN ALEVÍN, INFANTIL Y JUNIOR:

El proceso de selección seguirá dos fases:

### ➤ **Fase 1/ Preselección:**

**Objetivo:** aglutinar a los mejores nadadores y nadadoras de la temporada 2019-2020 para hacer un seguimiento previo a través de sus entrenadores/as de la situación actual del deportista y su estado de forma.

1. Se tendrá en cuenta las 2 mejores marcas (pruebas olímpicas) del ranking valenciano dentro de unas fechas que serán publicadas en la convocatoria pertinente, tanto en piscina de 25 metros como piscina de 50 metros. En el caso de que no exista coincidencia entre el ranking en piscina de 25 y 50, se tendrá en cuenta al deportista que se encuentre en mejor posición en esa prueba en los dos rankings (piscina de 25 y 50).

2. La preselección estará formada por los 2 primeros nadadores/as de cada prueba (prueba olímpica)

3. Esta primera fase es una fase meramente informativa, no acredita a ningún nadador/a a formar parte posteriormente de la selección que participará en los Campeonatos de España Autonómicos.

### ➤ **Fase 2/ Selección definitiva:**

**Objetivo:** configurar el equipo definitivo que representará a la FNCV en los Campeonatos Nacionales por Comunidades Autónomas.

1. Se tendrá en cuenta el ranking valenciano dentro de las fechas que marque la convocatoria pertinente.

2. La selección definitiva dependerá de la normativa de inscripción.

3. En esta segunda fase todos los nadadores/as seleccionados tendrán que acudir a 1 concentración previa.



# ANEXOS

# ANEXOS-1. Convocatoria GESEVA 2020-2021

## DEPORTISTAS GESEVA ALEVÍN FEMENINO

Nº	NADADOR	CLUB	AÑO	RANKING-1º	RANKING-2º	Σ4x100
1	ALBA HERNANDEZ RAMIREZ	C.D. SALVAMENTO NATACIÓN SILLA	2009	x		
2	DIANA ANTON	C.N.AQUÀTIC LES MARINES	2009	x		
3	JULIA ACAMER PEREZ	C.N. ACUATIC MORVEDRE SAGUNTO	2009	x		
4	MARIA FRANCO TOLEDO	C.N. SAN VICENTE	2009	x		
5	PATRICIA QUESADA BORNÁS	C.N. CMD HORADADA	2010	x		
6	GABRIELA SÁNCHEZ CRIADO	C.N. CMD HORADADA	2010		x	
7	LAURA PEREZ REDONDO	C. VALENCIANO	2009		x	
8	MAR NEGRON CAMPOS	C.N. VILA-REAL	2009		x	
9	MARIA ROATESH	C.N. GODELLA	2009		x	
10	ISONA GRANJA CLAVIJO	AQUATIC HORTA NORD	2009			x
11	JIMENA CERDÁ GARCÍA	C.E. ELDENSE	2009			x
12	MAR NEGRON CAMPOS	C.N. VILA-REAL	2009			x
13	MARIA JUNQUERA ESPARZA	C.N. NEPTUNO-L'ALCUDIA	2009			x

# ANEXOS-1. Convocatoria GESEVA 2020-2021

## DEPORTISTAS GESEVA ALEVÍN MASCULINO

Nº	NADADOR	CLUB	AÑO	RANKING-1º	RANKING-2º	Σ4x100
1	ALEXANDER ANDREIANA	C. D. NADOS CASTELLON	2007	x		
2	DANIEL CALAVIA ZELLINGER	C.N. AQUÀTIC LES MARINES	2007	x		
3	JERONIMO TALAVERA DELGADO	C.N. SAN VICENTE	2007	x		
4	MATHIS RAYNAUD	C.N. ALFA ILICITANO	2007	x		
5	PABLO MARTINEZ PALOP	C.N. FERCA-SAN JOSE	2007	x		
6	VICTOR FURONES GIMENO	C.N. FERCA-SAN JOSE	2007	x		
7	ADAM ORTIZ CRUZ	C.N. BENICARLO	2007		x	
8	IKER BLAZQUEZ AVENDAÑO	C.N. VILA-REAL	2007		x	
9	JAVIER ARENAS VALIENTE	C.N. FERCA-SAN JOSE	2007		x	
10	LEONID STEPANOV	C.N. AQUÀTIC LES MARINES	2008		x	
11	SAMUEL CABRERA PUERTOLLANO	C. VALENCIANO	2007		x	
12	ALEJANDRO MUÑOZ RICO	C.N. PETRER	2007			x
13	ALVARO FERNANDEZ PERNA	C.N. VINAROS	2007			x
14	ALVARO JAVIER PALMA EXPOSITO	C.N. PISCIS-MISLATA	2007			x

# ANEXOS-1. Convocatoria GESEVA 2020-2021

## DEPORTISTAS GESEVA INFANTIL FEMENINO

Nº	NADADOR	CLUB	AÑO	RANKING-1º	RANKING-2º	Σ4x200
1	AITANA LOPEZ SIMON	FERCA	2006	x		
2	ANDREA MONZÓ SERRANO	ELDENSE	2007	x		
3	IRENE SANCHIS CHIRIVELLA	VALENCIANO	2006	x		
4	LUCÍA MARTEL PAREJA	FERCA	2006	x		
5	NOELIA DAIANA CMOLOVA	ALFA TORREVIEJA	2006	x		
6	SARA MARTÍNEZ MARTÍNEZ	ONTINYENT	2006	x		
7	XIMENA SEMPERE GUILABERT	TENIS ELCHE	2006	x		
8	ANGELA DIEZ ANTON	TENIS ELCHE	2006			
9	ANNA VICENT SERRANO	NADOS	2006		x	
10	JULIA CARDONA SANFRANCISCO	TRENCAONES ALZIRA	2006		x	
11	DANIELA MUÑOZ BUCETA	VINAROS	2006		x	
12	ANNA VICENT SERRANO	CLUB DEPORTIVO NADOS CASTELLON	2006			x

# ANEXOS-1. Convocatoria GESEVA 2020-2021

## DEPORTISTAS GESEVA INFANTIL MASCULINO

Nº	NADADOR	CLUB	AÑO	RANKING-1º	RANKING-2º	Σ4x200
	ANDREU JOVANI RODA	C.N. VINAROS	2005	x		
	GERARD LABERNIA OMS	C.N. VINAROS	2005	x		
	HARY ILIEV RAEV	C.N. TENIS ELCHE	2005	x		
	IAN TELLO MARTÍNEZ	SALVAMENTO NATACIÓN SILLA	2005	x		
	JOAN CHAVARRIA MITJAVILA	C.N. VINAROS	2005	x		
	DANIEL CUCCIARDI VECINA	C.N. BETERA	2005		x	
	GERARD BAYARRI ALLEPUZ	C. VALENCIANO	2006		x	
	JOSE LUIS DE LA VARA PULIDO	C.N. TRENCAONES ALZIRA	2006		x	
	PABLO GARCIA AMBIT	C.N. CST-CST COSTA AZAHAR	2005		x	
	QUIQUE PRIETO RANDEZ	C.N. FERCA-SAN JOSE	2005		x	
	VICTOR GARCIA LOPEZ	C.N. VILA-REAL	2005		x	

# ANEXOS-2. Convocatoria GAR 2020-2021

NOMBRE	APELLIDOS	CATEGORÍA	CLUB	Nivel
Alba	Herrero Lázaro	Absoluta	C.N. Tenis Elche	B
Carmen	Weiler Sastre	Junior	C.N. Delfín	B
Ángela	Martínez Guillem	Junior	C.N. Elche	3
Bárbara	Blázquez Barrachina	Junior	C.N. Tenis Elche	3
Carla	Hurtado Sierra	Junior	C.N. Tenis Elche	3
Héctor	Fontabella Castellanos	Absoluta	C.N. Delfín	3
Mikel	Bonal Hernández	Absoluta	C.N. KZM Swimming Team	3
Pedro	Sánchez Castillo	Junior	C.N. Tenis Elche	3
Rosa	Sino Peris	Absoluta	CST-CST Costa Azahar	3
Carlos	Rivera Gomis	Absoluta	CST-CST Costa Azahar	2
David	León Aran	Absoluta	C.N. Vinaros	2
Esther	Muñoz Del Campo	Absoluta	C.N. Ferca-San José	2

NOMBRE	APELLIDOS	CATEGORÍA	CLUB	Nivel
Juan Francisco	Díaz Milán	Absoluta	C.N. Tenis Elche	2
Kristina	Emilova Kirilova	Absoluta	C.N. Ferca-San José	2
Laura	Jaén Del Pozo	Absoluta	C.N. Valenciano	2
Lucía Isabel	Sánchez Checa	Absoluta	C.N. Ferca-San José	2
Mariam	Parreño Molina	Absoluta	C.N. Tenis Elche	2
Paula	González Miralles	Junior	C.N. Delfín	2
Paula	Ruiz Moreno	Absoluta	C.N. Tenis Elche	2
Raúl	Muñoz Plumez	Absoluta	C.N. Ferca-San José	2
Sara	Micó González	Junior	C.N. Tenis Elche	2
Saúl	Antón García	Absoluto	C.N. Elche	2
Tono	Plá Alonso	Absoluto	C.N. Ferca-San José	2

# ANEXOS-2. Convocatoria GAR 2020-2021

NOMBRE	APELLIDOS	CATEGORÍA	CLUB	Nivel
Alicia	Zarzo Ramírez	Absoluta	C.N. Ferca-San José	1
Carlos	Coronado Tejada	Absoluta	C.N. Ferca-San José	1
Carlos	Rodenas Moreno	Absoluta	Cst-Cst Costa Azahar	1
Carolina	Pradas Medina	Absoluta	C.N. Delfín	1
Eduardo	Blanco Molla	Absoluta	C.N. Elche	1
Eva	Kovalenko	Absoluta	C.N. Alfa Torrevieja	1
Fernando	Ferrer Ballester	Absoluta	Cst-Cst- Costa Azahar	1
Josep	Castello Barrachina	Absoluta	C.N. Ferca-San José	1

NOMBRE	APELLIDOS	CATEGORÍA	CLUB	Nivel

# REFERENCIAS

- (1) Abernethy, B. (1990). Expertise, visual search and information pick-up in Squash. *Perception*, 19, 63-77. Abernethy, B. (1993). The nature of expertise in sport. En S. Serpa et al. (Eds.), *International Congress of Sport Psychology* (pp. 18-21). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- (2) Abernethy, B., Thomas, K.T. y Thomas, J.T. (1993). Strategies for improving understanding of motor expertise (or mistakes we have made and things we have learned!!). En J.L. Starkes y F. Allard (Eds.), *Cognitive issues in motor expertise* (pp. 317-356). Amsterdam: Elsevier Science.
- (3) Allard, F. y Starkes, J.L. (1991). Motor-skill experts in sport, dance and other domains. En A. Ericson y Smith, J. (Eds.), *Toward a general theory of expertise: prospects and limits*. (pp. 126-152). Cambridge: Cambridge University Press. Allard, F.
- (4) Allard, F., Deakin, J., Parker, S. y Rodgers, W. (1993). Declarative knowledg in skilled motor performance: Byproduct or constituent?. En J.L. Starkes y F. Allard (Eds.), *Cognitive issues in motor expertise* (pp.95-107). Amsterdam: Elsevier Science.
- (5) Navarro, F; Oca, A; Rivas, A: *“Planificación del entrenamiento y su control”*. Colección Natación de Alto Rendimiento, nº 3. Madrid: Cultiva Libros/RFEN; 2010
- (6) Bouchard, C; Malina, R; Pérusse, L: *“Genetics of Fitness and Physical Performance”*. Champaign: Human Kinetics; 1997
- (7) Kay, T: *“Sporting excellence: A family affair?”* *European Physical Education Review*. 2000; 6 (2): 151-169
- (8) Bodson, D. *“La pratique du sport en communauté française”*. Synthèse analytique des résultats. En *Sport*, 1997 ; 159-160, 5-42.
- (9) Boixados, M. y otros. *“Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar”*. En *Revista de Psicología del Deporte*, 1998; Vol. 7, 2, 295-310.
- (10) Durand, M. (1988). *“El adolescente y el deporte”*. Madrid: MEC.
- (11) T.M. Barbosa, M.J. Costa, E. Mejias, D.A. Marinho, H. Louro,A.J. Silva. *“Pico da carreira desportiva em nadadores de nível mundial: análise das idades dos participantes nos Jogos Olímpicos de Pequim 2008”*.

“Si caminas sólo, llegarás más rápido;  
si caminas en equipo, llegarás más lejos”

