

## PLAN DE TECNIFICACIÓN AULA | FNCLM - UCLM

Mediante el presente documento se convocan a los nadadores a continuación detallados para las jornadas de evaluación y seguimiento de esta Federación en las fechas señaladas.

Rogamos envíen el consentimiento de participación antes del día 5 de octubre al correo electrónico señalado al final de este documento o de lo contrario envíen un correo rechazando el estar dentro del Plan Omega.

El envío de la conformidad de dicha convocatoria hará obligatoria la presencia de los nadadores en las jornadas convocadas salvo causa mayor con su correspondiente justificante.

Fechas de las jornadas de evaluación:

- 14 de octubre de 2023
- **11 de noviembre de 2023**
- 13 de abril de 2024
- 18 de mayo de 2024

Lugar:

- Facultad de Ciencias del Deporte (UCLM | Toledo)
  - Campus Fábrica de Armas

### Plan A: Nadadores medallistas en Campeonatos de España

*Alevín (categorías y clubes pertenecientes a la temporada 2022/2023):*

- Alberto Madrid Prado 2010 (CN Alarcos)
- Angela Roncero Navarro 2011 (CN Daimiel)
- Adrián Martínez Carretón 2009 (CN Ugena)
- Hugo Quirós Tejado 2009 (CN Alcázar)
- Jaime Mengual Garrigues 2010 (CN Albacete)
- Pedro Crespo Serrano 2010 (CN Valdepeñas)

*Infantil (categorías y clubes pertenecientes a la temporada 2022/2023):*

- David Gascón Villar 2007 (CN La Roda)
- Arianne Fernández Benito 2009 (Ciudad de Talavera)
- Marcos Machuca Pérez-Higueras 2008 (CN El Cisne)
- Nicolas Viejo Pérez 2007 (Ciudad de Talavera)
- Marcos Serrano Garrido 2008 (CN Alcarreño)
- Jorge Ruiz de la Hermosa Ruiz 2009 (CN Daimiel)
- Angela Nombela Cano 2009 (CN El Cisne)
- Héctor González Martínez 2007 (CN Albacete)

*Junior (categorías y clubes pertenecientes a la temporada 2022/2023):*

- Marcos Mora Marín 2006 (CN El Cisne)
- Alberto Martín Esteban 2005 (CN Toledo)

*Senior (categorías y clubes pertenecientes a la temporada 2022/2023):*

- Hugo Rodríguez Villalobos 2005 (CN Albacete)
- Israel Sánchez-Infantes Hita 2004 (CN El Cisne)

**Plan B: Nadadores finalistas (10 primeros) en Campeonatos de España**

*Alevín (categorías y clubes pertenecientes a la temporada 2022/2023):*

- Claudia García Recio 2011 (CN Alcarreño)
- Loreto Pastrana Ballesteros 2012 (CN Alcarreño)
- Emma Moltó Sánchez 2011 (CN Albacete)
- Ángel Víllora Moreno 2010 (CN Albacete)
- Juanjo Calzada Gil de Pareja 2009 (CN Oriol Imperial)
- Aitana Ballesteros Lozano 2011 (Ciudad de Talavera)
- Leyre García Cifuentes 2011 (CN Albacete)
- Pablo Cano Cortés 2009 (CN La Roda)

*Infantil (categorías y clubes pertenecientes a la temporada 2022/2023):*

- Isabel Smith Merino 2009 (CN Albacete)
- Pablo Martínez Moreno 2008 (CN Valdepeñas)
- Blanca Díaz Gómez 2010 (Ciudad de Talavera)
- David López Ruiz 2008 (CN Alarcos)
- Iker Dorado Romero 2008 (CN El Cisne)
- Aarón Ruescas Cascales 2007 (CN Albacete)
- Enrique Gutiérrez Velduque 2007 (CN Daimiel)
- Paula Martínez López 2009 (CN Albacete)
- Clara Rivas García 2009 (CN Alarcos)

*Junior (categorías y clubes pertenecientes a la temporada 2022/2023):*

- Jaime Ramírez Palomares 2005 (Ciudad de Talavera)
- María Núñez López 2006 (CN La Roda)
- Carlota Calero Sánchez-Camacho 2006 (CN Ciudad Real)

*Senior (categorías y clubes pertenecientes a la temporada 2022/2023):*

- Patricia Navarro Moya 2004 (CN Criptana Gigantes)
- Aitor Machuca Pérez Higuera 2003 (CN El Cisne)
- Javier Rivas Gallego 1995 (CN Ciudad Real)

## GRUPO 1 DE SEGUIMIENTO

### PRIMERA JORNADA DE SEGUIMIENTO

14 de octubre de 2023

### SEGUNDA JORNADA DE SEGUIMIENTO

13 de abril de 2024

**Hora de convocatoria:** 10:00

**Hora aproximada de finalización:** 13:30

### *GRUPO TECNIFICACIÓN B (Nadadores nacidos en 2009, 2010 y 2011)*

Pruebas fuera del agua:

CMJ + Dominada

Composición corporal inbody

Pruebas dentro del agua:

Entrenamiento conjunto por especialidades

Medición tiempo salida + 15 metros

1. Aitana Ballesteros Lozano 2011 (Ciudad de Talavera)
2. Pablo Cano Cortés 2009 (CN La Roda)
3. Blanca Díaz Gómez 2010 (CN El Cisne)
4. Arianne Fernández Benito 2009 (Ciudad de Talavera)
5. Jorge Ruiz de la Hermosa Ruiz 2009 (CN Daimiel)
6. Angela Nombela Cano 2009 (CN El Cisne)
7. Angela Roncero Navarro 2011 (CN Daimiel)

### *GRUPO RENDIMIENTO B (Nadadores nacidos en 2008 y mayores)*

Pruebas:

Perfil F-V

Pruebas dentro del agua:

7x50 máxima intensidad (medición de lactato – velocidad – FC)

1. David Gascón Villar 2007 (CN La Roda)
2. Marcos Machuca Pérez-Higueras 2008 (CN El Cisne)
3. Nicolas Viejo Pérez 2007 (Ciudad de Talavera)
4. Jaime Ramírez Palomares 2005 (Ciudad de Talavera)
5. María Núñez López 2006 (CN La Roda)
6. Aitor Machuca Pérez Higueras 2003 (CN El Cisne)
7. Carlota Calero Sánchez-Camacho 2006 (CN Ciudad Real)
8. Javier Rivas Gallego 1995 (CN Ciudad Real)
9. Héctor González Martínez 2007 (CN La Roda)
10. Marcos Mora Marín 2006 (CN El Cisne)
11. Alberto Martín Esteban 2005 (CN Toledo Monteverde)
12. Israel Sánchez-Infantes Hita 2004 (CN El Cisne)
13. Enrique Gutiérrez Velduque 2007 (CN Daimiel)

## GRUPO 2 DE SEGUIMIENTO

### PRIMERA JORNADA DE SEGUIMIENTO

11 de noviembre de 2023

### SEGUNDA JORNADA DE SEGUIMIENTO

18 de mayo de 2024

#### **Grupo convocado**

Hora de convocatoria: 10:00

Hora aproximada de finalización 13:30

#### *GRUPO TECNIFICACIÓN A (Nadadores nacidos en 2009, 2010 y 2011)*

Pruebas fuera del agua:

CMJ + Dominada

Composición corporal inbody

Pruebas dentro del agua:

Entrenamiento conjunto por especialidades

Medición tiempo salida + 15 metros

1. Alberto Madrid Prado 2010 (CN Alarcos)
2. Clara Rivas García 2009 (CN Alarcos)
3. David López Ruiz 2008 (CN Alarcos)
4. Leyre García Cifuentes 2011 (CN Albacete)
5. Paula Martínez López 2009 (CN Albacete)
6. Isabel Smith Merino 2009 (CN Albacete)
7. Adrián Martínez Carretón 2009 (CN Ugena)
8. Hugo Quirós Tejado 2009 (CN Alcázar)
9. Jaime Mengual Garrigues 2010 (CN Albacete)
10. Pedro Crespo Serrano 2010 (CN Valdepeñas)
11. Claudia García Recio 2011 (Alcarreño)
12. Emma Moltó Sánchez 2011 (CN Albacete)
13. Ángel Villora Moreno 2010 (CN Albacete)
14. Juanjo Calzada Gil de Pareja 2009 (CN Oriol Imperial)

#### *GRUPO RENDIMIENTO A (Nadadores nacidos en 2008 y mayores)*

Pruebas:

Perfil F-V

Pruebas dentro del agua:

7x50 máxima intensidad (medición de lactato – velocidad – FC)

1. Pablo Martínez Moreno 2008 (CN Valdepeñas)
2. Iker Dorado Romero 2008 (CN Sonseca)
3. Marcos Serrano Garrido 2008 (CN Alcarreño)
4. Aarón Ruescas Cascales 2007 (CN Albacete)
5. Patricia Navarro Moya 2004 (CN Alarcos)
6. Hugo Rodríguez Villalobos 2005 (CN Albacete)

## CALENDARIO

JORNADA	FECHAS	HORARIO	GRUPO
Primera	14 octubre 2023	10:00 – 13:30	<i>GRUPO TECNIFICACIÓN B GRUPO RENDIMIENTO B</i>
Segunda	<b>11 de noviembre 2023</b>	10:00 – 13:30	<i>GRUPO TECNIFICACIÓN A GRUPO RENDIMIENTO A</i>
Tercera	13 abril 2024	10:00 – 13:30	<i>GRUPO TECNIFICACIÓN B GRUPO RENDIMIENTO B</i>
Cuarta	18 mayo 2024	10:00 – 13:30	<i>GRUPO TECNIFICACIÓN A GRUPO RENDIMIENTO A</i>

## CLUBES Y ENTRENADORES VINCULADOS

### Jornadas primera y tercera

14 de octubre de 2023 y 13 de abril de 2024

N	Gr B	Nadadores	Club	Técnicos
1	GT	Aitana Ballesteros	EC Ciudad de Talavera	Juanma Pascual
2	GR	Nicolas Viejo		
3	GT	Arianne Fernández		
4	GR	<b>Jaime Ramírez</b>		
5	GT	Pablo Cano	CN La Roda	Álvaro Tébar
6	GR	David Gascón		
7	GR	Héctor González		
8	GR	María Núñez		
9	GT	Blanca Díaz	CN El Cisne	Carlos Macia
10	GT	Angela Nombela		
11	GR	Marcos Machuca		
12	GR	Marcos Mora		
13	GR	Israel Sánchez-Infantes		
14	GR	Aitor Machuca		
15	GR	Carlota Calero	CN Ciudad Real	Javier Rivas
16	GR	Javier Rivas		
17	GT	Jorge Ruiz de la Hermosa	CN Daimiel	Raúl Utrilla y Lorenzo Sobrino
18	GT	Angela Roncero		
19	GR	Enrique Gutiérrez		
20	GR	Alberto Martín	CN Toledo Mont	Miguel Bustos

## Jornadas segunda y cuarta

11 de noviembre de 2023 y 18 de mayo de 2024

N	Gr A	Nadadores	Club	Técnicos
1	GT	Alberto Madrid	CN Alarcos	Patricia Pérez
2	GR	Patricia Navarro		Elsa López
3	GT	Clara Rivas		
4	GR	David López		
5	GT	Adrián Martínez	CN Ugena	José Carlos Martín y Luis Morales
6	GT	Hugo Quirós	CN Alcázar	Miguel Ángel Pascual
7	GT	Jaime Mengual	CN Albacete	Francisco Carrión
8	GT	Emma Moltó		
9	GT	Ángel Vállora		
10	GR	Aarón Ruescas		
11	GT	Leyre García		
12	GT	Paula Martínez		
13	GT	Isabel Smith		
14	GR	Hugo Rodríguez		
15	GT	Pedro Crespo	CN Valdepeñas	Javier Perona
16	GR	Pablo Martínez		
17	GT	Claudia García	Alcarreño	Margarita Ruiz
18	GR	Marcos Serrano	Alcarreño	Mario de la Cruz
19	GT	Juanjo Calzada	CNS Oriol Imperial	Sergio Iñiguez
20	GR	Iker Dorado	CN Sonseca	Tamara Rodríguez

## CONVOCATORIA PRIMERA JORNADA PLAN OMEGA

### Jornada 1

14 octubre de 2023

Universidad de Castilla-La Mancha | Campus Fábrica de Armas

#### Planning

Horario	Actividad	Nadadores	T	Responsables	Lugar
10:00 11:30	Test F-V	6 nadadores	90'	Violeta y Sergio	Sala Acondicionamiento
10:00 10:30	Inbody-CMJ	4 nadadores	30'	Lucia	Laboratorio
10:30 11:30	Salidas	4 nadadores	60'	Alex	Piscina
11:30 12:30	Entreno	6 nadadores	60'	FNCLM	Piscina
11:30 13:00	Test F-V	6 nadadores	90'	Violeta y Sergio	Sala Acondicionamiento
11:30 13:30	Test 7x50	6 nadadores	60'	Alex-Chema	Piscina
12:30 13:00	Inbody-CMJ	3 nadadores	30'	Lucia	Laboratorio
13:00 13:30	Salidas	3 nadadores	30'	Alex + FNCLM	Piscina
13:00 14:00	Test 7x50	6 nadadores	60'	Alex-Chema	Piscina

## Grupo Rendimiento B

**10:00 horas: Test F-V**

**11:30 horas: Test 7x50**

### *Grupo 1*

Marcos Machuca (El Cisne)

---

Marcos Mora (El Cisne)

---

Israel Sánchez-Infantes (El Cisne)

---

Aitor Machuca (El Cisne)

---

Nicolas Viejo (Talavera)

---

Alberto Martín (Toledo)

**11:30 horas: Test F-V**

**13:00 horas: Test 7x50**

### *Grupo 2*

David Gascón (La Roda)

---

Héctor González (La Roda)

---

María Núñez (La Roda)

---

Carlota Calero (CN Ciudad Real)

---

Javier Rivas (CN Ciudad Real)

---

Enrique Gutiérrez (CN Daimiel)

## Grupo Tecnificación B

**10:00 horas: Test Composición corporal y Salto Optojump**

**10:30 horas: Test Salida**

**11:30 horas: Entrenamiento conjunto**

Aitana Ballesteros (Talavera)

---

Arianne Fernández (Talavera)

---

Blanca Díaz (El Cisne)

---

Angela Nombela (El Cisne)

**11:30 horas: Entrenamiento conjunto (**

**12:30 horas: Test Composición corporal y Salto Optojump**

**13:00 horas: Test Salida**

Pablo Cano (La Roda)

---

Jorge Ruiz de la Hermosa (CN Daimiel)

---

Angela Roncero (CN Daimiel)





**Entrenadores convocados:**

Carlos Macia (El Cisne)

---

Juanma Pascual (EC Ciudad de Talavera)

---

Álvaro Tébar (CN La Roda)

---

Raúl Utrilla (CN Daimiel)

---

Miguel Bustos (CN Toledo)