



PROGRAMA TECNIFICACIÓN TEMPORADA 2020 – 2021

TECNIFICACIÓN PROVINCIAL

1. Fechas:

- 12 ó 13 de diciembre de 2020.
- 1 ó 2 de mayo de 2021.

2. Participación:

- Todos los nadadores/as incluidos en la lista de tecnificación (ver Anexo I adjunto al final de esta circular).

3. Programa:

- Test velocidad crítica.
- Test velocidad.

4. Protocolo:

- Al final de este documento se encuentra el protocolo para la correcta realización de los test.

5. Procedimiento:

- Una vez realizados los test se deberán introducir los datos a través del formulario de tecnificación cuyo enlace podréis encontrarlo en la web de la FAN dentro del apartado de tecnificación ([Enlace del formulario](#)) en un plazo no superior a 5 días desde la fecha de realización de los test.

TECNIFICACIÓN TERRITORIAL

1. Fechas y lugar:

- 30 y 31 de enero de 2021 en la Facultad de Ciencias del Deporte de Granada.

2. Participación:

- Está dirigida a aquellos nadadores incluidos dentro del listado de tecnificación que tengan la consideración de nivel territorial.

3. Programa:

1. Test 50 metros (2 estilos o 4 estilos).
2. Evaluación de la fuerza y potencia de los brazos (con T-force).



3. Evaluación de la fuerza y potencia de las piernas (con T-force).
4. Evaluación de la flexibilidad (hombro, tobillo, tronco) con video.
5. Antropometría básica (talla, peso, envergadura, superficie de la mano...).
6. Test de deslizamiento y ondulatorio.



ANEXO I

LISTADO DE TECNIFICACIÓN POR CATEGORÍAS

1. Alevín:

Nombre	Año	Categoría	Masc/Fem	Club	Provincia	Tecnific
1 Cantillo Castilla Iker	2007	Alevín	Masc	C.N.D.Fuengirola	Malaga	Territ
2 Krikushov, Maxim	2007	Alevín	Masc	R.C. Nautico De Motril	Granada	Territ
3 Gonzalez Caballero, M.	2007	Alevín	Masc	C.D.N.Sanlucar	Cadiz	Territ
4 Montes Gonzalez, Mario	2007	Alevín	Masc	C. De Hielo Benalmadena	Malaga	Territ
5 Linares Gonzalez, Adrian	2007	Alevín	Masc	C.N.D.Fuengirola	Malaga	Territ
6 Vazquez Romera, Alvaro	2007	Alevín	Masc	R.C. Nautico De Motril	Granada	Territ
7 Vargas Trujillo Cristobal	2007	Alevín	Masc	C.N.Dos Hermanas	Sevilla	Territ
8 Mariscal Millan, Rafael	2007	Alevín	Masc	Navial	Cordoba	Territ
9 Marquina Fernandez, Miguel	2007	Alevín	Masc	C.D.N.Sanlucar	Cadiz	Territ
10 Jimena Aragon, Beltran	2007	Alevín	Masc	C.D.U. Granada	Granada	Territ
11 Montano Moreno, Christian Alvaro	2007	Alevín	Masc	C.D.N. Ciudad De Algeciras	Cadiz	Territ
12 Javaloyes Espejo, Alonso	2007	Alevín	Masc	C.N. Mairena Aljarafe	Sevilla	Prov
13 Hurtado Cuesta, Jesus	2007	Alevín	Masc	C.N. Churriana	Granada	Prov
14 Blanco Barazar, Alberto	2007	Alevín	Masc	C.N. Mairena Aljarafe	Sevilla	Prov
15 Fernandez Gonzalez, Jesus Manu	2007	Alevín	Masc	Navial	Cordoba	Prov
16 Albarracín Fodera, Lucas	2007	Alevín	Masc	C.N.Coin	Malaga	Prov
17 Caliz Garcia, Migue	2007	Alevín	Masc	C.N. Churriana	Granada	Prov
18 Sedano Fiñana, Julia	2009	Alevín	Fem	C.N.Mairena Aljarafe	Sevilla	Territ
19 Medina Martin, Julia	2009	Alevín	Fem	C.N.Churriana	Granada	Territ
20 Reig Jimenez, Nora	2009	Alevín	Fem	C.N.Mairena Aljarafe	Sevilla	Territ
21 Pedrosa Berenguel, Ainhoa	2009	Alevín	Fem	C.N.Almeria	Almería	Territ
22 Suñe Mayora, Daniela Valentina	2009	Alevín	Fem	C. De Hielo Benalmadena	Malaga	Territ
23 Gonzalez Sales, Maria	2009	Alevín	Fem	C.N.Montilla	Cordoba	Territ
24 Gutierrez Cobos, Lucia	2009	Alevín	Fem	Navial	Cordoba	Territ
25 Fernández Maldonado, Inmaculada	2009	Alevín	Fem	C.N.Mare Nostrum	Almería	Territ
26 Garcia Simon, Leire	2009	Alevín	Fem	C.N.Mairena Aljarafe	Sevilla	Territ
27 Rodriguez Garcia, Elena	2009	Alevín	Fem	C.D.Inacua Antonio Prieto	Granada	Territ
28 Casas Garcia, Sofia	2009	Alevín	Fem	C.N.Churriana	Granada	Prov
29 Cantizani Anton, Candela	2009	Alevín	Fem	Navial	Cordoba	Prov
30 Vallejo Valero, María Luz	2009	Alevín	Fem	C.N.Dos Hermanas	Sevilla	Prov
31 Sepulveda Chacon, Carolina	2009	Alevín	Fem	C.N.Dos Hermanas	Sevilla	Prov
32 Fernández Álvarez, Aroa	2009	Alevín	Fem	C.N.Axarquía	Malaga	Prov
33 Gomez Martinez, Mayte	2009	Alevín	Fem	C.N. Mairena Aljarafe	Sevilla	Prov
34 Chica Mata, Natalia	2009	Alevín	Fem	C.N.Axarquía	Malaga	Prov
35 Morillas Oliva, Ariadna María	2009	Alevín	Fem	C.N.Axarquía	Malaga	Prov



2. Infantil

Nombre	Año	Categoría	Masc/Fem	Club	Provincia	Tecnific
1 Hernandez Lopez, Carlos	2005	Infantil	Masc	R.C.Mediterraneo	Malaga	Territ
2 Giron Rebollar, Abel	2005	Infantil	Masc	Navial	Cordoba	Territ
3 Rodriguez Barranquero, Jorge	2005	Infantil	Masc	C.N. Mijas	Malaga	Territ
4 Lozano Espejo, Javier	2005	Infantil	Masc	C.N. Montilla	Cordoba	Territ
5 Aragon Palacios, Guillermo	2005	Infantil	Masc	C.N.D. Fuengirola	Malaga	Territ
6 Pulido Peguero, Daniel	2005	Infantil	Masc	C.N.Colombino	Huelva	Territ
7 Fortes Moron, Antonio	2005	Infantil	Masc	C.N.Mairena Aljarafe	Sevilla	Territ
8 Garcia Pimentel, Jorge	2005	Infantil	Masc	C.D.U. Granada	Granada	Territ
9 Reche Bermudez, Miguel Angel	2005	Infantil	Masc	C.N.D. Fuengirola	Malaga	Territ
10 Patiño Grisales, Miguel Angel	2005	Infantil	Masc	R.C.Mediterraneo	Malaga	Prov
11 Garrido Sanchez, Hugo	2005	Infantil	Masc	C.N.Churriana	Granada	Prov
12 Camargo Reina, Pablo	2005	Infantil	Masc	C.N.D. Fuengirola	Malaga	Prov
13 Arroyo Bravo, Nicolas	2005	Infantil	Masc	C.D.U. Granada	Granada	Prov
14 Cuadros Arias, Máximo	2005	Infantil	Masc	C.N.Axarquía	Malaga	Prov
15 Moro Maguillo, Angel Jesus	2005	Infantil	Masc	C.N. San Juan	Sevilla	Prov
16 Gonzalez Gallego, Juan	2005	Infantil	Masc	R.C.Mediterraneo	Malaga	Prov
17 Rivas Ordoñez, Javier	2005	Infantil	Masc	C.N. Inacua Huetor Vega	Granada	Prov
18 Ramón Chekushin, Sebastia	2005	Infantil	Masc	C.N.Almeria	Almeria	Prov
19 Rubio Basarte, Sergio	2005	Infantil	Masc	Navial	Cordoba	Prov
20 Sanchez Serrano, Marcos	2006	Infantil	Masc	C.D.N. Sanlucar	Cadiz	Territ
21 Martinez Jaén Adrian	2006	Infantil	Masc	C.N.Alcala	Sevilla	Territ
22 Vargas Gil Pablo	2006	Infantil	Masc	C.D.N. Cordoba	Cordoba	Territ
23 Numinen Fernandez Alex	2006	Infantil	Masc	C.N.Las Gabias	Granada	Territ
24 Gimbert Uchino Juan Ryosei	2006	Infantil	Masc	Navial	Cordoba	Territ
25 Elfallaki Elachrafi Ilias	2006	Infantil	Masc	C. De Hielo Benalmadena	Sevilla	Territ
26 Rodriguez Sanchez Lucas	2006	Infantil	Masc	C.N. Inacua Huetor-Vega	Granada	Territ
27 Pereira Arroyo Aaron	2006	Infantil	Masc	C.N.San Fernando	Cadiz	Territ
28 Elizaran Galan Eduardo	2006	Infantil	Masc	Navial	Cordoba	Territ
29 Hurtado Jimenez Alvaro	2006	Infantil	Masc	C.N.Alcala	Sevilla	Prov
30 Fernandez Perez, Jose Agustin	2006	Infantil	Masc	C.N. Inacua Huetor-Vega	Granada	Prov
31 Vilela Ortiz, Hugo	2006	Infantil	Masc	C.N. Axarquía	Malaga	Prov
32 Salazar Gonzalez, Alberto	2006	Infantil	Masc	C.N.D.Fuengirola	Malaga	Prov
33 Suarez Jimenez Dario	2006	Infantil	Masc	C.N.San Juan	Sevilla	Prov
34 Quiles Del Pozo Juan Ramon	2006	Infantil	Masc	C.N.Santo Reino	Jaen	Prov
35 Garcia Martín, Rodrigo Jesus	2006	Infantil	Masc	C.N.Las Gabias	Granada	Prov
36 Payan Pintor Julio	2006	Infantil	Masc	C.N. Utrera	Sevilla	Prov
37 Lopez Navas Pablo	2006	Infantil	Masc	Navial	Cordoba	Prov
38 Andrades Noval, Miguel Angel	2006	Infantil	Masc	C.N. Bahia De Cadiz	Cadiz	Prov
39 Manzano Jimenez, Nicolas	2006	Infantil	Masc	C.N.Alcala	Sevilla	Prov
40 Perez Rodriguez, Antonio	2006	Infantil	Masc	C.N.San Juan	Sevilla	Prov



Nombre	Año	Categoría	Masc/Fem	Club	Provincia	Tecnific
41 Luque Calvo Mª De Gador	2006	Infantil	Fem	C.D.N. Inacua Malaga	Malaga	Territ
42 Del Aguila Martin Carmen	2006	Infantil	Fem	C.N. Sunwood Churriana	Granada	Territ
43 Agudo Dominguez Paula	2006	Infantil	Fem	C.D.U. Granada	Granada	Territ
44 Ariza Martin Cristina	2006	Infantil	Fem	C.N.D.Fuengirola	Malaga	Territ
45 Rivas Lorite Claudia	2006	Infantil	Fem	C.N.San Juan	Sevilla	Territ
46 Hospital Del Rosal Marina	2006	Infantil	Fem	Navial	Cordoba	Territ
47 Garcia Moreno Daniela	2006	Infantil	Fem	C.N.Mairena Aljarafe	Sevilla	Territ
48 Maqueda Llach, Irene	2006	Infantil	Fem	C.N.Mairena Aljarafe	Sevilla	Territ
49 Infante Moragas, Marta	2006	Infantil	Fem	C.N.Alcala	Sevilla	Territ
50 Gamiz Asid, Martina	2006	Infantil	Fem	C.D.U. Granada	Granada	Territ
51 Padilla Vargas, Natalia	2006	Infantil	Fem	C.D.N. Ciudad De Adra	Almeria	Prov
52 Perales Paz, Marta	2006	Infantil	Fem	Circulo Mercantil	Sevilla	Prov
53 Ostos Fernandez, Naroa	2006	Infantil	Fem	Navial	Cordoba	Prov
54 Mínguez Hernández, Sara	2006	Infantil	Fem	Circulo Mercantil	Sevilla	Prov
55 Cardenas Ma, Carmen Yue	2006	Infantil	Fem	C.N.Jaen	Jaen	Prov
56 Garcia Garcia, Aroa	2006	Infantil	Fem	C.N.Motril	Granada	Prov
57 Vergara Chacon, Marta	2006	Infantil	Fem	Circulo Mercantil	Sevilla	Prov
58 Rivas Gonzalez, Nuria	2006	Infantil	Fem	C.N.Churriana	Granada	Prov
59 Liarte Quesada Elena	2007	Infantil	Fem	C.N.Almeria	Almeria	Territ
60 Dieguez Sierra Rosalia	2007	Infantil	Fem	C.N. Sunwood Churriana	Granada	Territ
61 Vigo Gómez Marta	2007	Infantil	Fem	C.N.Axarquía	Malaga	Territ
62 Bohorquez Huertas Pilar	2007	Infantil	Fem	C.N.Utrera	Sevilla	Territ
63 Cota Cañete Gema Mª	2007	Infantil	Fem	Navial	Cordoba	Territ
64 Ashman Eloise Lara	2007	Infantil	Fem	C.N.Mijas	Malaga	Territ
65 Seco De Herrera Cabrera P.	2007	Infantil	Fem	Navial	Cordoba	Territ
66 Reig Jimenez Sandra	2007	Infantil	Fem	C.N.Mairena Aljarafe	Sevilla	Territ
67 Vigil Gil Matilde	2007	Infantil	Fem	C.N.Torremolinos	Malaga	Territ
68 Mantero Dominguez Victoria	2007	Infantil	Fem	Navial	Cordoba	Territ
69 Duro, Miriam	2007	Infantil	Fem	C.N. Mare Nostrum	Almeria	Territ
70 Barragan Ruiz Alba	2007	Infantil	Fem	C.N.Alcala	Sevilla	Prov
71 Hernanz Yañez Cristina	2007	Infantil	Fem	C.D.U. Granada	Granada	Prov
72 Lopez Martinez, Lorena	2007	Infantil	Fem	C. De Hielo Benalmadena	Malaga	Prov
73 Ashman, Eloise Lara	2007	Infantil	Fem	C.N.Mijas	Malaga	Prov
74 Almarcha Marin, Irene	2007	Infantil	Fem	C.N.Bahia	Cadiz	Prov
75 Torrico Guillen, Aitana	2007	Infantil	Fem	C.N.Pozoblanco	Cordoba	Prov
76 Blanco Blanc, Ornella Ayelen	2007	Infantil	Fem	C.N.Axarquía	Malaga	Prov
77 Rodriguez Vaca, Andrea	2007	Infantil	Fem	C.N. Las Gabias	Granada	Prov
78 Salazar Gonzalez, Alicia	2007	Infantil	Fem	C.N.D.Fuengirola	Malaga	Prov
79 Veterkov Bilokon, Maria	2008	Infantil	Fem	C.N.D. Fuengirola	Malaga	Territ
80 Rodriguez Mata, Laura	2008	Infantil	Fem	C.N. Las Gabias	Granada	Territ
81 Jimenez Cobacho, Angeles	2008	Infantil	Fem	Navial	Cordoba	Territ
82 Garrido Rey, Paula	2008	Infantil	Fem	Navial	Cordoba	Territ
83 Garcia Pimentel, Victoria	2008	Infantil	Fem	C.N. Churriana	Granada	Territ
84 Padilla Gómez, Carolina	2008	Infantil	Fem	C.N. Alcala	Sevilla	Territ
85 Torrico Castro, Marta	2008	Infantil	Fem	Navial	Cordoba	Territ
86 Ortiz Bernabeu, Isabel	2008	Infantil	Fem	C.N.Baena	Cordoba	Territ
87 España Escobar, Carla	2008	Infantil	Fem	C.N.Axarquía	Malaga	Territ
88 Valean, Diana Maria	2008	Infantil	Fem	C.N.Mare Nostrum	Almeria	Territ
89 Rivero Espildora, Cayetana	2008	Infantil	Fem	C.De Hielo Benalmadena	Malaga	Prov
90 Guerrero Martin, Mercedes	2008	Infantil	Fem	C.N.Mare Nostrum	Almeria	Prov
91 Fernández Álvarez, Carla	2008	Infantil	Fem	C.N.Axarquía	Malaga	Prov
92 Martin Linares, Laura	2008	Infantil	Fem	C.D.U. Granada	Granada	Prov
93 Maqueda Llach, Julia	2008	Infantil	Fem	C.N. Mairena Aljarafe	Sevilla	Prov
94 Ayet Gonzalez, Natalia	2008	Infantil	Fem	C.N.Churriana	Granada	Prov
95 Valenzuela Sánchez, Zoe	2008	Infantil	Fem	C.D.U. Granada	Granada	Prov
96 Dmytriv, Anastasia	2008	Infantil	Fem	C.N.Mare Nostrum	Almeria	Prov
97 Porcar Mellado, Paola	2008	Infantil	Fem	C.N. Alcala	Sevilla	Prov
98 Rodriguez Caneva, Daniela	2008	Infantil	Fem	C.N. Mairena Aljarafe	Sevilla	Prov



3. Júnior

Nombre	Año	Categoría	Masc/Fem	Club	Provincia	Tecnific
1 Perez Mañas Adrian	2003	Junior	Masc	C.N.Mare Nostrum	Almeria	Territ
2 Alcalá Cañete David	2003	Junior	Masc	Navial	Cordoba	Territ
3 Anaya Montoro Jacques	2003	Junior	Masc	C.N.Mijas	Malaga	Territ
4 Lopez Aponte Daniel	2003	Junior	Masc	Circulo Mercantil	Sevilla	Territ
5 Pascual Y Folgado Ismael	2003	Junior	Masc	C.N. Churriana	Granada	Territ
6 Garcia Moliz Carlos	2003	Junior	Masc	C.D.U. Granada	Granada	Territ
7 De Las Casas Villalba Ignacio	2003	Junior	Masc	Navial	Cordoba	Territ
8 Rivera Ocaña, Guillermo	2003	Junior	Masc	C.N.Utrera	Sevilla	Territ
9 Alcantarilla Romero Jaime	2003	Junior	Masc	C.N.Mairena Aljarafe	Sevilla	Territ
10 Gonzalez Vega Adrian	2003	Junior	Masc	C.D.N. Sanlucar	Cadiz	Territ
11 Marcos Aibar Pablo	2003	Junior	Masc	C.N.Mijas	Malaga	Prov
12 Galindo Flores Jesús	2003	Junior	Masc	C.N.Alcala	Sevilla	Prov
13 Alcaide Robles Antonio Jose	2003	Junior	Masc	C.D.U. Granada	Granada	Prov
14 Gil Barrios, Pablo	2003	Junior	Masc	C.N.Portuense	Cadiz	Prov
15 Torralba Lanzas Lorenzo	2003	Junior	Masc	C.N.Axarquia	Malaga	Prov
16 Figueroa Perez-Marín, Sergio	2003	Junior	Masc	C.N.Huelva	Huelva	Prov
17 Salas Dominguez Samuel	2003	Junior	Masc	C.N.Mairena Aljarafe	Sevilla	Prov
18 Granado Martín Pablo	2004	Junior	Masc	Navial	Cordoba	Territ
19 Garach Benito Carlos	2004	Junior	Masc	C.N.Churriana	Granada	Territ
20 Garcia Varela Guillermo	2004	Junior	Masc	C.N. Bahia De Cadiz	Cadiz	Territ
21 Abelardo Correal Ivan	2004	Junior	Masc	C.N.Mijas	Malaga	Territ
22 Ortega Navarro, Pablo	2004	Junior	Masc	C.N.D. Fuengirola	Malaga	Territ
23 Perez-Godoy Brageli Miguel	2004	Junior	Masc	C.N.Dos Hermanas	Sevilla	Territ
24 Valero Garcia Carlos	2004	Junior	Masc	C.N.Churriana	Granada	Territ
25 Perez Mena Jorge	2004	Junior	Masc	C.N.Alcala	Sevilla	Territ
26 Zurita Franco Oscar	2004	Junior	Masc	C.N.Churriana	Granada	Territ
27 Abelardo Correal Victor	2004	Junior	Masc	C.N.Mijas	Malaga	Territ
28 Martín Ortiz Marcos	2004	Junior	Masc	C.N.Mare Nostrum	Almeria	Prov
29 Alamo Muñoz Alberto	2004	Junior	Masc	C.N.Dos Hermanas	Sevilla	Prov
30 Bochar Salamo Andres	2004	Junior	Masc	C.N.Mijas	Malaga	Prov
31 Del Vado Sanz Marcos	2004	Junior	Masc	C.N.Dos Hermanas	Sevilla	Prov
32 Vilches Tejerina Santiago	2004	Junior	Masc	C.N.Alcala	Sevilla	Prov
33 García Varela, Guillermo	2004	Junior	Masc	C.N. Bahia De Cadiz	Cadiz	Prov
34 Duran Quesada, Cristian Hugo	2004	Junior	Masc	C.N. Dos Hermanas	Sevilla	Prov
35 Perez Mena, Jorge	2004	Junior	Masc	C.N.Alcala	Sevilla	Prov
36 Saiz Perez, Manuel Jesus	2004	Junior	Masc	C.N.D. Fuengirola	Malaga	Prov



Nombre	Año	Categoría	Masc/Fem	Club	Provincia	Tecnific
37 Martin De La Torre Gabriela	2004	Junior	Fem	C.N. Churriana	Granada	Territ
38 Rodriguez Sanchez Laura	2004	Junior	Fem	C.N.Mijas	Malaga	Territ
39 Flores Herrera Sofia	2004	Junior	Fem	Circulo Mercantil	Sevilla	Territ
40 Recio Dominguez Marta	2004	Junior	Fem	C.N.Alcala	Sevilla	Territ
41 Robertson Madeleine	2004	Junior	Fem	C.N.Mijas	Malaga	Territ
42 Bohorquez Calero Andrea M	2004	Junior	Fem	C.N.Mairena Aljarafe	Sevilla	Territ
43 Kamenyeva Daiana	2004	Junior	Fem	C.N.D. Fuengirola Swimming	Malaga	Territ
44 Santos Padilla Irene	2004	Junior	Fem	Navial	Cordoba	Territ
45 Torres Arroyo Laura	2004	Junior	Fem	C.N.Mairena Aljarafe	Sevilla	Territ
46 Naz Gomez Gemma	2004	Junior	Fem	Navial	Cordoba	Territ
47 Liarte Quesada Laura	2004	Junior	Fem	C.N.Almeria	Almeria	Prov
48 Garcia Utrabo Irene	2004	Junior	Fem	R.C.Nautico De Motril	Granada	Prov
49 Servino Rodriguez S.	2004	Junior	Fem	C.D.N. Inacua Malaga	Malaga	Prov
50 Ruiz Blancas Mely	2005	Junior	Fem	Navial	Cordoba	Territ
51 Santamaria Losada Diana	2005	Junior	Fem	C.D.N. Inacua Malaga	Malaga	Territ
52 Gomez Sanchez Martina	2005	Junior	Fem	C.N. Dos Hermanas	Sevilla	Territ
53 Corbacho Lizarralde Julia	2005	Junior	Fem	C.N.Mijas	Malaga	Territ
54 Merino Barranco Lucia	2005	Junior	Fem	C.N.Almeria	Almeria	Territ
55 Santos Martín Paula	2005	Junior	Fem	C.N.D. Fuengirola	Malaga	Territ
56 Martin Cook Hannah	2005	Junior	Fem	C.D.U. Granada	Granada	Territ
57 Sanchez Sanchez Angela	2005	Junior	Fem	C.N.Mairena Aljarafe	Sevilla	Territ
58 Garcia Navarro Miriam	2005	Junior	Fem	Circulo Mercantil	Sevilla	Territ
59 Suñe Mayora Andrea	2005	Junior	Fem	C. De Hielo Benalmadena	Malaga	Territ
60 Campos Benitez, Maria	2005	Junior	Fem	C.N.Santo Reino	Jaen	Prov
61 Guerrero Martin, Carmen	2005	Junior	Fem	C.N.Mare Nostrum	Almeria	Prov
62 Gonzalez Martinez, Leticia	2005	Junior	Fem	C.N.Santo Reino	Jaen	Prov
63 Pérez López, Alba	2005	Junior	Fem	C.N.Axarquia	Malaga	Prov
64 Sanchez Abadia, Helena	2005	Junior	Fem	C.N. Dos Hermanas	Sevilla	Prov
65 Casaus Riviriego, Carmen	2005	Junior	Fem	C.N.Utrera	Sevilla	Prov



4. Absoluto

Nombre	Año	Categoría	Masc/Fem	Club	Provincia	Tecnific
1 Lopez Conde Alvaro	1992	Absoluta	Masc	C.N.Mairena Aljarafe	Sevilla	Esp+Prov
2 Martin Martin, Victor Manuel	1993	Absoluta	Masc	C.N.Churriana	Granada	Esp+Prov
3 Garcia Martin, Alejandro	1993	Absoluta	Masc	C.N.Churriana	Granada	Esp+Prov
4 Marin Sanchez Juan Pablo	1996	Absoluta	Masc	C.N. Alcalá	Sevilla	Esp+Prov
5 Cantos Galvez Manuel Jesus	1997	Absoluta	Masc	C.N.Mairena Aljarafe	Sevilla	Esp+Prov
6 Trujillo Gomez Alejandro	1997	Absoluta	Masc	C.N. Marbella	Malaga	Esp+Prov
7 Chacon Mateos F.	1999	Absoluta	Masc	C.N. Alcalá	Sevilla	Esp+Prov
8 Alcantarilla Romero, Euseb	1999	Absoluta	Masc	C.N.Mairena Aljarafe	Sevilla	Esp+Prov
9 Robertson, Jamie	2000	Absoluta	Masc	C.N.Mijas	Malaga	Esp+Prov
10 Angulo Rivero, Cristoba	2000	Absoluta	Masc	Circulo Mercantil	Malaga	Esp+Prov
11 Martos Bacarizo Manuel	2000	Absoluta	Masc	C.N.Mare Nostrum	Almeria	Esp
12 Zorzano Jover, Javier	2001	Absoluta	Masc	Navial	Cordoba	Esp+Prov
13 De Oña Ramírez Angel	2002	Absoluta	Masc	C.D.N.Inacua-Malaga	Malaga	Territ
14 Rueda Narvaez Alejandro	2002	Absoluta	Masc	C.N.Alcalá	Sevilla	Territ
15 Moreno Lara Antonio	2002	Absoluta	Masc	Circulo Mercantil	Cordoba	Territ
16 Valverde Cid, Gorka	2002	Absoluta	Masc	C.N.Mare Nostrum	Almeria	Territ
17 Calderon Montenegro R.	2002	Absoluta	Masc	Navial	Cordoba	Territ
18 Zurita Franco Raul	2002	Absoluta	Masc	C.N. Churriana	Granada	Territ
19 Marina Miranda Iñigo	2002	Absoluta	Masc	C.D.N.Inacua-Malaga	Malaga	Territ
20 Monge Abad, Joaquin	2002	Absoluta	Masc	C.N.Circulo Mercantil	Sevilla	Territ
21 Baez Perez Richard	2002	Absoluta	Masc	C.N. Bahía De Cadiz	Cadiz	Territ
22 Rancaño Gamboa Pablo	2002	Absoluta	Masc	C.N. Churriana	Granada	Prov
23 Jimenez Torres Francisco Javi	2002	Absoluta	Masc	C.N.Jaen	Jaen	Prov
24 Gallego Carrol, Liam	2002	Absoluta	Masc	C.N.Jairan	Almeria	Prov
25 Yus Fernandez Rodrigo	2002	Absoluta	Masc	C.D.N. Ciudad De Algeciras	Cadiz	Prov
26 Bohorquez Huertas, Juan Carlos	2002	Absoluta	Masc	C.N.Utrera	Sevilla	Prov
27 Moreno Lara Javier	2002	Absoluta	Masc	Navial	Cordoba	Prov
28 Monterroso Perez, Laura	1992	Absoluta	Fem	C.N.Churriana	Granada	Esp+Prov
29 De Bordons Garcia Paloma	1996	Absoluta	Fem	C.N. Bahía De Cadiz	Cadiz	Esp+Prov
30 Balbuena Heredia, Carmen	1999	Absoluta	Fem	C.D.N. Inacua Malaga	Malaga	Esp+Prov
31 Ruiz Bravo Paula	1999	Absoluta	Fem	C.N.Mairena Aljarafe	Sevilla	Esp+Prov
32 Frias Molina Tamara	2000	Absoluta	Fem	R.C.Nautico De Motril	Granada	Esp+Prov
33 Ruiz Toledo, Araceli	2001	Absoluta	Fem	C.D.N. Inacua Malaga	Malaga	Esp+Prov
34 Díaz López Helena	2001	Absoluta	Fem	Navial	Cordoba	Esp+Prov
35 Vazquez Ruiz, Alba	2002	Absoluta	Fem	C.N.Colombino	Huelva	Esp+Prov
36 Tarifa Blancas Celia	2002	Absoluta	Fem	Navial	Cordoba	Esp+Prov
37 Rodriguez Presa, Carlota	2002	Absoluta	Fem	Navial	Cordoba	Esp+Prov
38 Torrontegui Gutierrez C.	2003	Absoluta	Fem	C.D.N.Inacua-Malaga	Malaga	Territ
39 Bonilla Parejo Marta	2003	Absoluta	Fem	C.N. Churriana	Granada	Territ
40 Fortes Narvaez Paula	2003	Absoluta	Fem	C.N.Axarquía	Malaga	Territ
41 Acosta Bonilla Marina	2003	Absoluta	Fem	C.N.Axarquía	Malaga	Territ
42 Valero Garcia, Marta	2003	Absoluta	Fem	C.D.U. Granada	Granada	Territ
43 Cayuela Criado Zayra	2003	Absoluta	Fem	C.D.N.Inacua-Malaga	Malaga	Territ
44 Ruiz Bravo Paloma	2003	Absoluta	Fem	C.D.N.Inacua-Malaga	Malaga	Territ
45 Sanchez Fernandez Laura	2003	Absoluta	Fem	C.N. Huelva	Huelva	Territ
46 Suzuki Guadalupe Aika	2003	Absoluta	Fem	R.C. Mediterraneo	Malaga	Territ
47 Gonzalez Osorio, Leticia	2003	Absoluta	Fem	Navial	Cordoba	Prov
48 Gonzalez Martin, Paola	2003	Absoluta	Fem	C.N.Axarquía	Malaga	Prov
49 Ruiz Tocino, Ana	2003	Absoluta	Fem	C.N.San Fernando	Cadiz	Prov
50 Maqueda Llach, Maria Luisa	2003	Absoluta	Fem	C.N.Mairena Aljarafe	Sevilla	Prov
51 Sanchez Galvan Maria	2003	Absoluta	Fem	C.D.N.Inacua-Malaga	Malaga	Prov
52 Prieto Gonzalez, Sara	2003	Absoluta	Fem	Navial	Cordoba	Prov

Protocolo 9: Test de la Velocidad Crítica

Objetivo Obtener la Velocidad Crítica y los tiempos de cada zona de entrenamiento y distancia.

Procedimiento Se utiliza un cronómetro con parciales y una persona para apuntar los tiempos cada dos nadadores.

Distancia 1: 400m con salida desde el agua. *

Distancia 2: 100m con salida desde el agua.

*Recuperación pasiva/activa de más de 30 minutos entre la ejecución de las dos distancias.

Los nadadores deben salir en cada calle de dos en dos a la vez, no debe nadarse en rueda pues los resultados serían incorrectos para el nadador que sale en segundo lugar. Por lo general se realizará utilizando el estilo CROL, dado que buena parte del trabajo aeróbico se realiza a este estilo, aunque podría realizarse a cualquier estilo.

Variabes Se toma el tiempo acumulado del 400m cada 100m y se introduce en la aplicación Web, primera casilla los minutos y la segunda casilla los segundos cada 100m.

En el 100m se toman los tiempos acumulados cada 50m y se introducen en las casillas de la misma manera, en este caso lo normal es que la casilla de minutos sea cero en el primer 50 (revisar instrucciones en la aplicación Web)

Figuras

$$V_{crit} = \frac{d_2 - d_1}{t_2 - t_1}$$

Ecuación Básica para el cálculo de la Velocidad Crítica

Zonas de entrenamiento	%Vcrit	%V400	Zonas ENE-RFEN
Zona 1	75%-80%	>75%	Regeneración
Zona 2	80%-90%	75%-85%	AEL
Zona 3	90%-100%	85%-95%	AEM
Zona 4	100%	100%	AEI
Zona 5	110%-110%	105%	ANLA

Ejemplo de zonas de entrenamiento basados en la Velocidad Crítica [Ginn, E. (1993). *Critical speed and training intensities for swimming*. Australian Sports Commission]

Información Proporcionada Se presentan los resultados de la prueba junto con la obtención de la velocidad crítica y su equivalente en diferentes distancias de entrenamiento, además se adaptarán las velocidades a los diferentes niveles.

Referencia General: Uso de la velocidad crítica para el entrenamiento de la resistencia aeróbica en nadadores jóvenes, Antonio Oca.

<https://g-se.com/uso-de-la-velocidad-critica-para-el-entrenamiento-de-la-resistencia-aerobica-en-nadadores-jovenes-bp-Y57cfb26d6195d>

Protocolo 9: Test del Velocidad	
Objetivo	Conocer los valores de velocidad máxima en una distancia de 25m, junto con la posible variación de la misma, durante las repeticiones..
Procedimiento	<p>Se utiliza un cronómetro con parciales y una persona para apuntar los tiempos cada dos nadadores.</p> <p>Se realizan 6 x 25m saliendo cada 2 minutos, con salida desde el poyete. Si se organiza en oleadas, los nadadores vuelven andando por la playa de la piscina. Nadan de uno en uno por el centro de la calle. En este caso se realiza al estilo propio. Es importante usar poyetes con apoyo posterior o soportes de los pies para la salida de espalda, si están disponibles.</p> <p>En el caso de realizarse en piscina de 50m, se utiliza el paso de la cabeza como referencia del tiempo en 25m.</p> <p>Si lo permite el número de entrenadores, se debe tomar también el tiempo de paso en 15m con la cabeza y debe marcarse con precisión la referencia con un par de conos a ambos lados de la piscina.</p>
Variables	Tiempo en 15m (con la cabeza) y tiempo en 25m con la mano (evitar llegadas deslizantes). Se elimina el valor menor y el mayor para calcular el tiempo promedio de las cuatro repeticiones centrales, aunque eso lo hará la aplicación, se deben introducir en la misma los 6 tiempos y el estilo al que se ha realizado la prueba.
Figuras	<p style="text-align: center;">25m</p>
Información Proporcionada	Los tiempos en las 6 repeticiones y el promedio de los tiempos en 15m y en 25m de las cuatro repeticiones centrales. [Referencia: Championship Swim Training Bill Sweetenham and John Atkinson.]

