



**REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE VELA**

**PLAN NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA**

**PNTD**

**2021-2028**

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>1.- OBJETIVOS PNTD .....</b>	<b>4</b>
1.1.- OBJETIVO PRINCIPAL .....	4
1.2.- OBJETIVOS A MEDIO PLAZO .....	4
1.3.- OBJETIVOS DE RESULTADO .....	5
1.4.- OBJETIVOS POR CLASES .....	5
<b>2.- ESTRUCTURA PNTD .....</b>	<b>6</b>
2.1.- TÉCNICOS.....	6
2.2.- DEPORTISTAS.....	7
2.3.- RECURSOS MATERIALES RFEV (AÑO 2022) .....	7
2.4.- CESIÓN DE MATERIAL.....	9
2.5.- INFRAESTRUCTURAS .....	10
2.6.- COORDINACIÓN CON FFAA .....	10
<b>3.- PLANIFICACIONES PNTD .....</b>	<b>10</b>
3.1.- COMPETICIONES.....	10
3.2.- CONCENTRACIONES.....	11
<b>4.- REGLAMENTOS.....</b>	<b>12</b>
4.1.- CRITERIOS DE SELECCIÓN.....	12
4.2.- OBLIGACIONES REGATISTAS PNTD.....	13
4.3.- FINANCIACIÓN .....	13
<b>5.- PREPARACIÓN FÍSICA.....</b>	<b>13</b>
<b>6.- PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.....</b>	<b>14</b>
<b>7.- PREPARACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA .....</b>	<b>14</b>
<b>8.- ACCIONES PNTD NIVEL 4.....</b>	<b>15</b>
8.1.    TÉCNICOS Y PROGRAMA.....	16
8.2.    CONDICIONES .....	16
<b>9.- CONTROLES Y EVALUACIÓN .....</b>	<b>17</b>
<b>10.- CONCLUSIONES.....</b>	<b>17</b>
ANEXO 1 .....	18
ANEXO 2 .....	23
ANEXO 3 .....	24
ANEXO 4 .....	27
ANEXO 5 .....	29
ANEXO 6 .....	30

## INTRODUCCIÓN

La RFEV a través de su Comité de Vela Juvenil (CVJ) desarrolla este Plan Nacional de Tecnificación Deportiva de Vela Juvenil\* (en adelante PNTD) para trabajarlo en conjunto con las Federaciones Autonómicas.

Este plan, que se presenta de manera sencilla y esquemática, se desarrollará técnicamente por los responsables deportivos técnicos de la RFEV.

Para el desarrollo de este plan, se tendrán en cuenta principalmente las flotas de clases estratégicas, que representen el camino hacia las clases olímpicas, cuyos regatistas quedarán divididos en cuatro grupos:

- **Equipo Olímpico (Grupos 1 y 2):** Se enmarca dentro del Programa Olímpico de la RFEV, dirigido y coordinado por el DPO, con planificaciones estructuradas con el fin de cumplir el objetivo de tener el mejor equipo de cara a las Olimpiadas de Paris 2024.
- **Grupo 2028:** Los regatistas integrantes de este grupo tendrán trabajos programados conjuntamente con el EO, así como concentraciones específicas en las clases olímpicas previstas para Los Angeles 2028. El trabajo de este grupo estará coordinado por RFEV y FFAA.
- **Nivel 3:** Se encuentran trabajando en los centros de tecnificación de las FFAA existentes que pertenecen a los grupos de entrenamiento de alto rendimiento que existen en las FFAA y navegan en clases olímpicas.
- **Nivel 4:** deportistas juveniles que navegan en clases preolímpicas e infantiles de los respectivos equipos autonómicos de cada FFAA.

\*En caso de entrar en conflicto con la Guía Deportiva vigente de la RFEV prevalecerá ésta.

### DEFINICIONES:

**2028:** Equipo Promesa clases olímpicas

**EO:** Equipo Olímpico.

**PNTD:** Plan Nacional de Tecnificación Deportiva.

**CT:** Criterio Técnico.

**DT:** Director Técnico de la RFEV.

**DPO:** Director de Preparación Olímpica.

**JD:** Junta Directiva de la RFEV.

**CVJ:** Comité de Competiciones y Vela Juvenil.

**DDTT:** Directores Técnicos

**FFAA:** Federaciones Autonómicas.

## 1.- OBJETIVOS PNTD

### 1.1.- OBJETIVO PRINCIPAL

El PNTD pretende marcar el camino de los regatistas desde su etapa infantil y juvenil, con la detección de talentos, y apoyarles en su etapa de tránsito a las Clases Olímpicas, para conseguir el mejor nivel alcanzable en todas las etapas de la vida del regatista y tener un equipo fuerte con el fin de asegurar la buena preparación del EO en Los Ángeles 2028.

### 1.2.- OBJETIVOS A MEDIO PLAZO

Crear un grupo de trabajo coordinado entre EO y equipo 2028. Este equipo 2028 a su vez coordinaría actividades con los regatistas del Nivel 3 asegurando una transferencia de conocimientos durante las temporadas 2021-24.

Los objetivos son:

- Crear una línea de trabajo para todos los deportistas con aspiraciones de acudir a unos JJOO.
- Aprovechar al máximo los recursos de los que dispone la RFEV en los distintos centros de Alto Rendimiento.
- Generar un grupo de trabajo habitual con los técnicos responsables de dichas clases.
- Ayudar a los deportistas del EO y del 2028 con grupos de trabajo para su preparación de pretemporada.
- Los equipos N3, en clases dobles, serán miembros de un equipo global. Inicialmente, las asignaciones de las tripulaciones serán a criterio técnico, una vez el cuerpo técnico y los regatistas consoliden una tripulación podrá ya ser estable en entrenamiento.

OBJETIVO	EQUIPO ESPAÑOL DE VELA		NORMATIVA	CLASES
París 2024	<b>ESP TEAM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grupo EO (Grupos 1 y 2)</li> </ul>	<b>OLÍMPICA</b>	<b>OLÍMPICAS y PREOLÍMPICAS</b> Nacra 17 y Nacra 17 U23 49er - 49er U23 y U21
Los Ángeles 2028	<b>ESP 2028 TEAM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grupo 2028: deportistas de alta proyección en clases olímpicas y deportistas U25</li> </ul>	<b>PLAN NACIONAL DE TECNIFICACIÓN</b>	49er FX - 49er Fx U23 y U21 ILCA 6 - ILCA 6 U21 y U19 ILCA 7 - ILCA 7 U21 y U19 IQFOIL M - IQFOIL M U21 IQFOIL W - IQFOIL W U21
	<b>NIVEL 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deportistas cuyo objetivo es hacer una futura preparación olímpica.</li> </ul>	<b>PLAN NACIONAL DE TECNIFICACIÓN</b>	Fórmula Kite M - FK M U21 Fórmula Kite W - FK W U21 470 Mixed - 470 Mixed U24 470 Mixed U21
FORMAR PARTE DEL PNTD NIVEL 3	<b>NIVEL 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipos de tecnificación de las FFAA</li> <li>Equipos Juveniles U19</li> </ul>	<b>PLAN NACIONAL DE TECNIFICACIÓN</b>	<b>JUVENILES</b> ILCA 6 U19 y U17 ILCA 7 U19 y U17 420 U19 29er U19 49er FX M&W U19 y U21 IQFOIL U19 Fórmula Kite U19

Así mismo, se establecen una serie de objetivos a desarrollar paralelamente como son:

- Creación de un documento claro con las recomendaciones de características antropométricas, sistemas de selección, tipos de barco para el cambio de clase.
- Realización de estudio antropometría y estudio de factores que afectan al rendimiento.
- Activación de un circuito nacional de regatas para todas las clases.
- Formación y especialización de técnicos.

### 1.3.- OBJETIVOS DE RESULTADO

A partir de la temporada 2020-2021 se describirán los resultados que dan posibilidad a entrar en los distintos equipos de tecnificación, así como 2028. Dichos resultados se podrán ir actualizando en el [Anexo 1](#) del presente documento.

### 1.4.- OBJETIVOS POR CLASES

Los objetivos por clases se incluyen dentro del itinerario deportivo de cada clase, se establecen en las distintas planificaciones, es decir, los objetivos además de resultado pasan a ser tiempo de trabajo y calidad de dicho trabajo, en cada clase se indicarán el volumen de trabajo anual recomendado, así como una planificación estándar de horas a destinar a cada temporada y en cada periodo. Es decir, los objetivos de cada clase pasan a ser objetivos de continuidad dentro del Itinerario deportivo marcado.

## 2.- ESTRUCTURA PNTD

### 2.1.- TÉCNICOS

La estructura de técnicos necesaria para la consecución del PNTD es la siguiente:

- Coordinador RFEV-PNTD
- Director del PNTD
- Preparador Físico 2028
- Entrenador Optimist
- Entrenador 29er Sub19
- Entrenador 420 Sub19
- Entrenador ILCA 4 Sub16
- Entrenador ILCA 6 Sub19
- Entrenador ILCA 7 Sub19
- Entrenador Techno 293 Sub15 y Sub13
- Entrenador IQFoil Sub19
- Entrenador Kite Sub19
- Entrenador 2028 IQFoil
- Entrenador 2028 Kite
- Entrenador 2028 49er
- Entrenador 2028 49erFX
- Entrenador 2028 470 Mixto
- Entrenador 2028 ILCA 6
- Entrenador 2028 ILCA 7
- Entrenador 2028 NACRA 17
- Psicólogo Deportivo 2028
- Asesor Reglamentos 2028
- Entrenadores de apoyo externos al PNTD

La estructura técnica para la temporada 2022-2023 está reflejada en el [anexo 2](#), el objetivo es disponer de un técnico responsable por clase antes de iniciar la temporada de competiciones nacionales.

## 2.2.- DEPORTISTAS

Se establecerían cinco niveles de regatistas dentro del PNTD, dando prioridad a la formación integral de todos los regatistas PNTD e incorporando planes de desarrollo en cada nivel. Los niveles serían los siguientes:

**EO:** Son los integrantes del equipo olímpico, con su normativa independiente de selección y con programas de entrenamiento y planificación coordinado por el DPO y los entrenadores de las distintas clases olímpicas. Agrupados en los Grupos 1 y 2.

**2028:** Aquellos regatistas de clases olímpicas que, por edad, dedicación al entrenamiento y resultados podrían tener opciones a estar en equipos olímpicos en 2028.

**Nivel 3:** Aquellos regatistas de clases olímpicas que, por su edad, dedicación al entrenamiento podrían estar dentro de los equipos 2028 pero no han conseguido los resultados marcados en esos equipos. Pero si cumplen otros criterios inferiores de resultado referenciados.

**Nivel 4:** Regatistas en clases juveniles, que no están en ninguno de los equipos anteriores, pero se han clasificado en las distintas selecciones autonómicas y demuestren nivel de progresión de acuerdo con los criterios de resultado referenciados para el N3.

**Nivel 5:** Regatistas en clases infantiles, coordinados desde las FFAA y con soporte apoyo en formación del PNTD, así como asistencia a eventos internacionales.

Anualmente, en el [anexo 4](#), se establecerán los nombres e integrantes de los grupos 2028 y nivel 3.

## 2.3.- RECURSOS MATERIALES RFEV (AÑO 2023)

La RFEV ha diseñado una plataforma para la gestión de los recursos materiales, dicha plataforma se ubica en el siguiente enlace <https://logistica.rfev.es/> en dicha plataforma se pueden solicitar los recursos de la RFEV con el fin de dar cobertura a los equipos del PNTD. Los recursos materiales de la RFEV son los siguientes:

RESIDENCIA CEAR SANTANDER

Nº Habitaciones	Plazas por habitación
6	6
1	2
1	1

FURGONETAS

Furgoneta	Modelo	Clase
9745HGT	CITRÖEN JUMPER PARALÍMPICOS	CEAR
9110GXV	CITRÖEN JUMPER	ILCA JUV
7056GXT	CITRÖEN JUMPER	ILCA JUV
9462LNG	TOYOTA PROACE	ILCA 6
9468LNG	TOYOTA PROACE	49er JUV
0977LNX	TOYOTA PROACE	Nacra
0974LNX	TOYOTA PROACE	Kite M
0965LNX	TOYOTA PROACE	Kite W
4025LSN	TOYOTA PROACE	FX
4019LSN	TOYOTA PROACE	IQ Foil M
4039LSN	TOYOTA PROACE	IQ Foil W
4030LSN	TOYOTA PROACE	ILCA 7
4016LSN	TOYOTA PROACE	470
4020LSN	TOYOTA PROACE	470-FX Juv
6907LST	TOYOTA PROACE	49er
1914MCR	CITRÖEN SPACE TOURER	ILCA 7

## REMOLQUES

Remolque	Modelo	Clase
E1	ESVA CUADRADO	49er Juv
E2	ESVA CUADRADO DOBLE	Lancha doble
E3	ESVA CAJÓN	FX
E4	ESVA CAJÓN	49er
E5	ESVA CUADRADO 2 CASCOS + PALERO	Nacra
E6	ESVA PLATAFORMA CONVERTIBLE EN NACRA	IQ Foil M
E7	ESVA CAJÓN	470
E8	ESVA PLATAFORMA	Kite W
E9	ESVA PLATAFORMA	IQ Foil W
E10	ESVA TRIPLE TRIANGULAR	Laser Juv
E11	ESVA PLATAFORMA	Kite M
E12	ESVA TRIPLE TRIANGULAR	470-FX Juv
E13	ESVA PLATAFORMA	IQ Foil Juv
H2	HARBECK TRIANGULAR	ILCA 7
H3	HARBECK CUADRADO	FX
H4	HARBECK CUADRADO	FX Juv
K1	KOBO TRIANGULAR	
JB1	JB TRIANGULAR	ILCA 6
JB2	JB TRIANGULAR	
JB3	JB CUADRADO	



**NEUMÁTICAS**

Neumática	Modelo	Clase
V1	5.4 50 CV	
V2	5.4 50 CV	Ilca Juv
V3	5.4 50 CV	
V4	5.4 50 CV	IQ Juv
V5	5.4 50 CV	FX
V6	5.4 50 CV	
V7	5.4 50 CV	FX Juv
V8	4.9 40 CV	
V9	4.9 40 CV	
V10	4.9 40 CV	
V11	5.8 70 CV	49er JUV
V12	5.8 70 CV	
V13	5.8 70 CV	IQ Foil M
V14	5.8 70 CV	Kite M
V15	5.0 50 CV	Ilca 7
V16	5.0 50 CV	Ilca 6
V17	6.0 70 CV	49er
V18	5.8 70 CV	470 Nico
V19	5.8 70 CV	
V20	5.8 70 CV	Kite M
V21	5.8 70 CV	470 Juan
V22	6.25	Kite W
V23	6.25	IQ Foil W
V24	6.25	Nacra
T1	5.4 50 CV	470 Juv
T2	5.4 50 CV	
T3	5.4 50 CV	

Así mismo, la RFEV, en momentos de la temporada donde existe una aglomeración de competiciones, necesita contar con los recursos materiales de FFAA y de sus clubes náuticos adheridos.

**2.4.- CESIÓN DE MATERIAL**

Los deportistas integrados en el Equipo 2028 tendrán la oportunidad de recibir la cesión de material de la RFEV en un tiempo y plazo definido. También se podrá ceder material en función de disponibilidad al resto de deportistas de Nivel 3 bajo criterio técnico.

Las condiciones serán las siguientes:

- Se realizará bajo petición de las FFAA.
- Deberá seguirse el protocolo de cesión marcado por la RFEV.

- Los deportistas se encargarán del correcto mantenimiento durante la cesión, siendo responsables en todo momento de su cuidado y devolución. Así como deberán abonar un seguro que cubra el material cedido.
- Un incorrecto uso o mantenimiento del material podrá ser objeto de finalización de la cesión a criterio de los responsables técnicos de la clase e incluso de la exclusión del PNTD.
- Se valorará la cesión según distintos factores como comportamiento, resultados principalmente, cumplimiento del PNTD, inversión o futuro deportivo.
- La decisión final de la cesión será bajo criterio de los técnicos responsables.

## 2.5.- INFRAESTRUCTURAS

Los entrenamientos se realizan en una base según criterios técnicos, logísticos, económicos y competitivos. Ya sean instalaciones públicas (CEAR o similar) o concesionados (club náutico o similar).

## 2.6.- COORDINACIÓN CON FFAA

Los integrantes del programa forman parte del PNTD de la RFEV estando integrados en los distintos niveles, pero la coordinación general de cada regatista debe hacerse entre RFEV y FFAA.

## 3.- PLANIFICACIONES PNTD

Las planificaciones anuales se pretenden que sean conjuntas, es decir, todos aquellos deportistas que estén en alguno de los 5 niveles deberán tener las planificaciones en conjunto clubes, FFAA y RFEV. Con el fin de planificar adecuadamente la temporada, ser más eficaces en el volumen de entrenamiento en cada uno de sus apartados. Se establece una planificación estándar para cada nivel de regatistas vinculado a su edad y clase donde se reflejan unos volúmenes recomendados de entrenamiento. Dichas planificaciones serán adaptables a cada regatista concreto y como objetivo de futuro poder saber en tiempo real el entrenamiento ejecutado, frente a entrenamiento previsto, así como el déficit de entrenamiento en alguna condición o tipo de navegación, etc... El [anexo 4](#) muestra las bases del entrenamiento según edad y clase. Así como la planificación por cada clase.

La RFEV se plantea como objetivo disponer en 2023 de una plataforma que permita dicha planificación conjunta con el uso de una sola plataforma para diseñarse y visualizarse por RFEV, FFAA y regatista.

### 3.1.- COMPETICIONES

- Regatas con clasificación: los Mundiales y Europeos serán los propuestos por reglamento de la RFEV de 2023. Acudirán como equipo las tripulaciones clasificadas dentro del equipo Nacional en cada clase y categoría asignada. Así mismo dentro de la preparación de equipos 2028 se podrá decidir a criterio técnico su participación en mundiales o europeos de categoría absoluta.

#### **Circuito COEV y regatas de interés**

El Circuito Olímpico Español de Vela (COEV), lo componen las siguientes regatas internacionales que se celebran en España. Asistiendo a la mayoría de ellas, el equipo Nivel 3 de una manera muy económica y eficiente puede entrenar y contrastar con regatistas europeos su nivel y preparación, sin tener que necesariamente viajar demasiado lejos y con el consiguiente coste.

Este circuito, ya consolidado en España que se halla en su cuarta edición, es fundamental para:

- Atraer a los regatistas extranjeros a España, por ser en temporada invernal y con ello aumentando el nivel de las regatas.
- La territorialidad, tratando de que cada prueba se celebre en distintas FFAA.
- Poner al alcance de los juveniles y regatistas incipientes en clases olímpicas, regatas interesantes técnicamente, a un coste asequible al estar en territorio nacional.
- Sistema para poder establecer algunos criterios de selección para la pertenencia a los planes de tecnificación de la RFEV o de los equipos.
- En caso de no celebración por algún motivo, no se incluirán más regatas y se contabilizarán las realizadas.

El calendario aprobado para 2022-2023 por la RFEV para el Circuito COEV es:

- Octubre 2022: Semana Olímpica de Galicia
- Diciembre 2022: Semana Canaria de Vela
- Diciembre 2022: Palamós Christmas Race
- Febrero 2023: Comunidad Valenciana Olympic Week
- Febrero 2023: Andalucía Carnival Olympic Week
- Abril 2023: Trofeo SAR Princesa Sofía.

Otras regatas de interés son:

- Lanzarote International Regatta- Febrero 2023
- MSC Regata (Mallorca) – Marzo 2023
- Vilamoura Sailing Week. Diciembre 2022 y Febrero 2023.
- Copas y Campeonatos de España de cada clase.

### **3.2.- CONCENTRACIONES**

Las concentraciones del PNTD se llevarán a cabo durante todo el año, teniendo en cuenta las condiciones de cada clase, para el grupo 2028 y Nivel 3, pero costeándose sus gastos de desplazamiento a la concentración y alojamiento siempre que no sea gratuito. Anualmente con la presentación de la Temporada de cada clase se establecerá una relación de costes asumido por la RFEV y otra relación de los costes que debería asumir el regatista, ya sea de manera directa o con el apoyo de clubes o FFFAA.

Se intentará, en la medida de lo posible:

- No presentar conflicto con el calendario escolar.

- Aprovechar los desplazamientos a regatas del COEV u otras de interés específico.
- Serán de obligado cumplimiento por los regatistas del PNTD 2028 y Nivel 3.
- Distribuirse por todo el territorio nacional, haciendo hincapié en las comunidades con más deportistas de esas clases.
- Utilizar, en lo posible, los recursos de las FFAA para reducir costes de desplazamientos.

## 4.- REGLAMENTOS

### 4.1.- CRITERIOS DE SELECCIÓN

#### CRITERIOS DE SELECCIÓN POR NIVELES (de acuerdo con el [Anexo 1](#) PNTD).

Se detallan a continuación las condiciones del PNTD para el grupo 2028 y Nivel 3:

1. Las inscripciones se realizarán en el siguiente enlace: [Formulario de Inscripción](#). Una vez recibidas se estudiarán las solicitudes, junto con las FFAA, para encuadrar a los deportistas en cada grupo publicando en la web de la RFEV el listado oficial.
2. La dirección técnica del PNTD (Francisco Gil) se encargará de gestionar y supervisar las distintas clases. Estará en coordinación con los entrenadores del EO y del 2028.
3. Se contará con técnicos que ayudarán a la dirección técnica en las gestiones, supervisión, concentraciones y competiciones.
4. La RFEV contratará técnicos para cubrir necesidades específicas de competiciones y concentraciones, priorizando que sean habituales y específicos de cada clase.
5. Los deportistas se ubicarán en cada grupo de acuerdo con los resultados y criterios técnicos expuestos en el PNTD y siempre propuestos por su FFAA.
6. Se realizará un seguimiento físico y médico dentro de la supervisión de los deportistas.
7. Los deportistas que integren estos grupos se comprometen con la RFEV y sus FFAA a:
  - i. Trabajar de cara a futuras selecciones del EO y del 2028.
  - ii. Asistir a las concentraciones y competiciones nacionales programadas por la dirección técnica para su nivel.
  - iii. Realizar los trabajos multidisciplinares designados por los técnicos de la RFEV.

#### CRITERIOS DE MANTENIMIENTO

Los regatistas incluidos en el PNTD deberán seguir el Plan Nacional de Tecnificación Deportiva marcado por la RFEV, así como los planes de tecnificación marcados en sus FFAA.

#### CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

1.- NO cumplir la planificación marcada (justificada con los informes del entrenador de clase que se deberán de presentar a la RFEV)

2.- NO asistir al menos al 80% del total de la planificación marcada. (justificada con los informes del entrenador de clase se deberán de presentar a la RFEV), Independientemente de ello la falta a dos concentraciones sin justificación es motivo suficiente de exclusión del PNTD.

3.- Comportamiento inadecuado a las normas establecidas en el Reglamento Deportivo de la RFEV.

4.- Recibir 2 sanciones leves, o 1 grave por parte del Comité de Disciplina de cualquier FFAA o de la RFEV.

#### **4.2.- OBLIGACIONES REGATISTAS PNTD**

1.- Cumplir la planificación marcada (justificada con los informes del entrenador de clase que se deberán de presentar a la RFEV al menos cada 2 meses)

2.- Cumplir con la Preparación física y lo objetivos marcados. (justificada con los informes del Preparador Físico)

3.- Asistir al menos al 80% del total de la planificación marcada. (justificada con los informes del entrenador de clase se deberán de presentar a la RFEV al menos cada 2 meses)

4.- Comportamiento adecuado a las normas establecidas en este Reglamento Deportivo.

5.- Seguir obteniendo los objetivos marcados.

6.- Los regatistas que no cumplan con estas obligaciones no podrán recibir ayudas por parte del PNTD.

7.- Rellenar las encuestas que se le envíen tanto para los controles de entrenamientos como la asistencia a competiciones.

#### **4.3.- FINANCIACIÓN**

Las concentraciones de Nivel 3 y 2028 tendrán una previsión de presupuesto en las cuentas de la RFEV, al inicio de temporada se publicarán dichas ayudas junto con la relación de competiciones y concentraciones en base al PNTD anual. Dichos presupuestos se recogerán en el [anexo 5](#).

### **5.- PREPARACIÓN FÍSICA**

Se establecen unos controles físicos que se realizarán anualmente, debiéndose registrar en la plataforma de control de entrenamiento que se implante para tal efecto. El [anexo 6](#) establece los ítems de control de las pruebas físicas. El [anexo 4](#) recomienda la carga estándar de trabajo físico según edad y clase. De no realizarse la preparación física bajo supervisión de preparadores físicos, será necesario el seguimiento por alguno de los sistemas que se consideren oportunos y que se notificarán adecuadamente (tipo strava, app, etc...).

## 6.- PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Todos los implicados en este PNTD están de acuerdo que la figura del Psicólogo deportivo es fundamental. Necesitamos crear un sistema de trabajo psicológico con nuestros regatistas y plasmarlo en este documento.

## 7.- PREPARACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA

En todos los regatistas del PNTD se incorpora dicha preparación a sus ciclos de entrenamiento. Ese trabajo se realiza en conjunción con clubes que coordinan con su FFAA y estas con la RFEV, después de cada concentración o regata se realiza informe por parte de los entrenadores de la RFEV y se propone a las FFAA las mejoras que se creen necesarias en estos puntos. Es decir, se realiza un trabajo conjunto actuando la RFEV como auditor y proponiendo mejoras a los directores técnicos de las FFAA. El volumen de entrenamiento según edad y clase se establece de la siguiente forma:

	<b>Horas Anuales</b>
<b>Techno 293 SUB13 M&amp;W</b>	364
<b>OPTIMIST SUB13 M&amp;W</b>	523
<b>Techno 293 SUB15 M&amp;W</b>	501,6
<b>OPTIMIST SUB16 M&amp;W</b>	663,7
<b>ILCA 4 SUB16 M&amp;W</b>	663,7
<b>ILCA 6 SUB17 M&amp;W</b>	719
<b>420 SUB17 M&amp;W</b>	962,9
<b>IQFoil Sub19 M&amp;W</b>	730,7
<b>ILCA 6 SUB18 M&amp;W</b>	775,7
<b>420 SUB19 M&amp;W</b>	999,5
<b>IQFoil Sub21 M&amp;W</b>	838,3
<b>ILCA 7 SUB21 M</b>	1007
<b>ILCA 6 SUB19 &amp; SUB21 W</b>	1007
<b>49er FX SUB21 M&amp;W</b>	1020
<b>49er SUB21 M</b>	1020
<b>IQFoil Sub23 M&amp;W</b>	1205,8
<b>49er SUB23 M</b>	1020
<b>49er FX SUB23 W</b>	1020

<b>470 SUB21 M&amp;W</b>	1020
<b>ILCA 6 SUB23 W</b>	1205
<b>ILCA 7 SUB23 M</b>	1205
<b>470 MIXED Sub24</b>	1020
<b>LASER RADIAL W</b>	1205
<b>LASER STANDARD M</b>	1205
<b>IQFoil M</b>	1205,8
<b>IQFoil W</b>	1205,8
<b>49er M</b>	1384
<b>49er FX W</b>	1384
<b>470 Mixed</b>	1384
<b>Kite M</b>	1205
<b>Kite W</b>	1205
<b>NACRA 17</b>	1205

Por otro lado, se realizan una serie de test de reglamento vía online con el fin de mejorar la formación en este aspecto, donde se ha detectado una falta de formación.

## **8.- ACCIONES PNTD NIVEL 4**

Este programa está dirigido al perfeccionamiento de las clases estratégicas dentro de las FFAA, para sus deportistas destacados y sus técnicos en aquellas edades en las que se navega en clases estratégicas, y los deportistas aún están en edades de 15 a 18 años, viviendo en su familia y edad de instituto.

Un objetivo del Nivel 4 es la captación de talentos a nivel nacional, mejorar el nivel de este grupo deportistas y de sus entrenadores.

Otro objetivo, no menos importante, es conseguir una base de datos tanto de deportistas como de entrenadores que trabajan en todo el territorio nacional.

Para ser eficaces, en líneas generales se realizarán entrenamientos en las autonomías o grupos de autonomías, por clases, y se invitará a entrenadores locales.

Periódicamente compartirán concentraciones con el grupo N-3.

## 8.1. TÉCNICOS Y PROGRAMA

Se divide el programa en dos acciones:

- **COMPETICIONES:**

Se formarán los Equipo Nacionales según el Reglamento de Competiciones vigente.

Además, se fomentarán en conjunto con las Secretarías Nacionales los Equipos de Clase para completar la participación en los Mundiales y Europeos.

- **CONCENTRACIONES:**

La RFEV a través de sus técnicos del N3 y apoyándose en los técnicos deportivos de las FFAA y de los clubes, acudirán a las Concentraciones de Alto Rendimiento de las FFAA para transmitir conocimientos y tecnificar no sólo a los deportistas sino también a los técnicos que trabajan en las FFAA.

Se intentará acudir a estas concentraciones desplazándose a las FFAA y Centros de Alto Rendimiento o Tecnificación de España. Las clases estratégicas para este tipo de concentraciones son:

- CLASE 420 U17 y U19
- CLASE ILCA 4 U16
- CLASE ILCA 6 U19
- CLASE ILCA 7 U19
- CLASE TECNHO 293 U15
- CLASE IQFOIL U19
- CLASE 29er U19
- CLASE 49er FX U19.
- CLASE Fórmula Kite U19

Aunque habrá un calendario de concentraciones periódicas, y los técnicos asistirán a los Campeonatos y Copas de España para supervisar a las jóvenes promesas:

- a) Las FFAA podrán solicitar mediante petición a la RFEV entrenos de clases y las fechas que les pueden venir bien por sus calendarios autonómicos. El entrenador de cada clase se pondrá en contacto con la FFAA para concretar fechas y mandar horarios del entreno.
- b) Es muy importante la asistencia de los técnicos de las FFAA para poder tener información de las clases y mejorar el rendimiento de sus deportistas.

## 8.2. CONDICIONES

A continuación, se enumeran las condiciones para el desarrollo de las concentraciones:

- a) La RFEV asumirá los siguientes gastos del entrenador:



- Sueldo.
- Desplazamiento.
- b) Las FFAA asumirán los demás gastos que genere la actividad:
  - Alojamiento entrenador.
  - Desplazamiento del regatista
  - Dietas o manutención.
  - Gasolina neumática.
  - Balizas y neumática.
  - Aulas, proyector o TV
  - Necesidades que pida el entrenador para realizar la concentración.

## 9.- CONTROLES Y EVALUACIÓN

En todos los campos se controla la evolución del regatista a través de controles físicos periódicos y en concentraciones mensuales con los integrantes del PNTD, así como se incentiva la integración de nuevos regatistas mediante invitaciones a los regatistas que se está observando llevan una progresión adecuada y mejoran sus resultados deportivos. Tras cada concentración o regata objetivo se realiza un informe de los asistentes con conclusiones en distintos aspectos que pueden permitir la mejora en su rendimiento.

Además, tenemos el test final que sin duda se trata del resultado en las regatas internacionales donde por comparativas se pueden extraer las evoluciones por clases de nuestros regatistas frente a los de otros países, y desarrollar gráficos de proyección.

## 10.- CONCLUSIONES

El PNTD es la herramienta necesaria para llevar la tecnificación de la Vela en España al más alto nivel, en ella se incluyen todos los agentes involucrados en esa tecnificación y creemos firmemente que los regatistas actuales tienen el nivel más que suficiente para alcanzar las metas altas que les proponemos. Es por ello por lo que el apoyo a este PNTD por parte de todos los implicados es fundamental y sin duda es la clave del éxito de este programa. Las bases están puestas, los regatistas y sus resultados están aquí, solo falta el apoyo de todos para conseguir los objetivos que nos marcamos.

**ANEXO 1****Tabla de resultados indicativos para estar en los distintos equipos del PNTD****Grupo 2028**

Dentro de este grupo no se incluirán a aquellos regatistas que estén dentro del equipo olímpico oficial de la RFEV en sus Grupos 1 y 2 tal como rige la Normativa Olímpica en vigor, de no estar en esos grupos podrán ser catalogados como grupo 2028 aquellos regatistas que consigan los siguientes resultados (las regatas a las que se refiere el presente anexo deberán ser las reconocidas por la RFEV):

**ILCA 7 (Masculino)**

ILCA 7 SUB21	15 primeros Mundial o Europeo
ILCA 7 SUB23	Grupo Oro SWC Mundial o Europeo Absoluto
ILCA 7	33% clasificación general SWC Mundial o Europeo

**ILCA 6 (Femenino)**

ILCA 6 SUB21	15 primeros Mundial o Europeo
ILCA 6 SUB23	Grupo Oro SWC, Mundial o Europeo Absoluto
ILCA 6	33% clasificación general SWC Mundial o Europeo

**470 Mixto**

470 MIXED SUB24	10 primeros Mundial o Europeo
470 MIXED	33% clasificación general SWC Mundial o Europeo

**49er FX (Femenino)**

49er FX SUB21	Grupo Oro Mundial o Europeo Sub23
49er SUB23	10 primeros Mundial o Europeo
49er FX	33% clasificación general SWC Mundial o Europeo

**49er (Masculino)**

49er SUB21	Grupo Oro Mundial o Europeo Sub23
------------	-----------------------------------

49er SUB23	10 primeros Mundial o Europeo
49er	33% clasificación general SWC Mundial o Europeo

**IQFoil (Masculino)**

IQFoil Sub21	10 Mundial o Europeo
IQFoil Sub23	Grupo Oro Mundial o Europeo Absoluto
IQFoil	33% clasificación general SWC Mundial o Europeo

**IQFoil (Femenino)**

IQFoil Sub21	10 Mundial o Europeo
IQFoil Sub23	Grupo Oro Mundial o Europeo Absoluto
IQFoil	33% clasificación general SWC Mundial o Europeo

**Kite (Femenino)**

Kite Sub19	10 Mundial o Europeo
Kite Sub23	Grupo Oro Mundial o Europeo Absoluto
Klte	33% clasificación general SWC Mundial o Europeo

**Kite (Masculino y Femenino)**

Kite Sub19	10 Mundial o Europeo
Kite Sub23	Grupo Oro Mundial o Europeo Absoluto
Klte	33% clasificación general SWC Mundial o Europeo

**Nacra 17 (Mixto)**

Nacra 17	33% clasificación general SWC Mundial o Europeo

## Nivel 3

Regatistas no incluidos en los Grupo 1 y 2 del EO o en el grupo 2028 del PNTD, se incluirá en este grupo Nivel 3 cualquier otro regatista que consiga los siguientes resultados:

### ILCA 7 (Masculino)

ILCA 4 SUB16	10 primeros Mundial o Europeo
ILCA 4 SUB17	15 primeros Mundial o Europeo
ILCA 6 SUB17	10 primeros Mundial o Europeo
ILCA 6 SUB18	15 primeros Mundial o Europeo
ILCA 7 SUB21	30 primeros Mundial o Europeo
ILCA 7 SUB23	60% SWC Mundial o Europeo Absoluto
ILCA 7 SUB25	50% primeros SWC Mundial o Europeo

### ILCA 6 (Femenino)

ILCA 4 SUB16	10 primeros Mundial o Europeo
ILCA 4 SUB17	15 primeros Mundial o Europeo
ILCA 6 SUB17	10 primeros Mundial o Europeo
ILCA 6 SUB19	15 primeros Mundial o Europeo
ILCA 6 SUB21	30 primeros Mundial o Europeo
ILCA 6 SUB23	60% SWC Mundial o Europeo Absoluto
ILCA 6 SUB25	50% primeros SWC Mundial o Europeo

### 470 Mixto

420 SUB17	10 primeros Mundial o Europeo
420 SUB19	10 primeros Mundial o Europeo
470 SUB24 M&W	5 primeros Mundial o Europeo
470 MIXED SUB24	15 primeros Mundial o Europeo
470 MIXED SUB25	50% primeros SWC Mundial o Europeo

**49er FX (Femenino)**

420 o 29er SUB17	10 primeros Mundial o Europeo
420 o 29er SUB19	10 primeros Mundial o Europeo
49er FX SUB21	80% Mundial o Europeo Sub23
49er SUB23	15 primeros Mundial o Europeo
49er FX SUB25	50% primeros SWC Mundial o Europeo

**49er (Masculino)**

420 o 29er SUB17	10 primeros Mundial o Europeo
420 o 29er SUB19	10 primeros Mundial o Europeo
49er FX SUB21	50% Mundial o Europeo Sub23
49er SUB21	80% Mundial o Europeo Sub23
49er SUB23	15 primeros Mundial o Europeo
49er SUB25	50% primeros SWC Mundial o Europeo

**Nacra 17 (Mixto)**

Nacra 17 Sub23	10 primeros Mundial o Europeo
Nacra 17 Sub25	50% primeros SWC Mundial o Europeo

**Kite (Masculino)**

Kite Sub17	20 Mundial o Europeo
Kite Sub19	15 Mundial o Europeo ó 10 Mundial WS
Kite Sub23	60% Mundial o Europeo Absoluto
Kite SUB25	50% primeros SWC Mundial o Europeo

**Kite (Femenino)**

Kite Sub17	20 Mundial o Europeo
Kite Sub19	15 Mundial o Europeo ó 10 Mundial WS

Kite Sub23	60% Mundial o Europeo Absoluto
KlItE SUB25	50% primeros SWC Mundial o Europeo

**IQFoil (Masculino)**

IQFoil Sub17	15 Mundial o Europeo
IQFoil Sub19	15 Mundial o Europeo ó 10 Mundial WS
IQFoil Sub21	20 Mundial o Europeo
IQFoil Sub23	60% Mundial o Europeo Absoluto
IQFoil SUB25	50% primeros SWC Mundial o Europeo

**IQFoil (Femenino)**

IQFoil SUB17	15 Mundial o Europeo
IQFoil Sub19	15 Mundial o Europeo ó 10 Mundial WS
IQFoil Sub21	20 Mundial o Europeo
IQFoil Sub23	60% Mundial o Europeo Absoluto
IQFoil SUB25	50% primeros SWC Mundial o Europeo

## ANEXO 2

### Estructura de Técnicos temporada 2021-2022

Coordinador RFEV-PNTD.- Joaquín González  
Director del PNTD.- Francisco Gil  
Director de Preparación Olímpica.- Francisco Gil  
Adjunto Dirección Técnica.- Ion Chicoy  
Preparador Físico 2028.- Toni Colomar  
Entrenador Optimist.- Seleccionado para eventos internacionales  
Entrenador 29er Sub19.- Seleccionado para eventos internacionales  
Entrenador 420 Sub19.- Seleccionado para eventos internacionales  
Entrenador ILCA 4 Sub16.- Seleccionado para eventos internacionales  
Entrenador ILCA 6 Sub19.- Seleccionado para eventos internacionales  
Entrenador ILCA 7 Sub19.- Seleccionado para eventos internacionales  
Entrenador Techno 293 Sub15 y Sub13.- Seleccionado para eventos internacionales  
Entrenador IQFoil Sub15.- Seleccionado para eventos internacionales  
Entrenador IQFoil Sub19.- Seleccionado para eventos internacionales  
Entrenador Kite Sub19.- Seleccionado para eventos internacionales  
Entrenador 2028 IQFoil.- Toni Colomar  
Entrenador 2028 Kite.- Carlos Puig  
Entrenador 2028 49er.- Ero Pons  
Entrenador 2028 49erFX.- Marcos Fernandez  
Entrenador 2028 470 Mixto.- Marcos Fernandez  
Entrenador 2028 ILCA 6.- Ramiro Foguet  
Entrenador 2028 ILCA 7.- Ramiro Foguet  
Psicólogo Deportivo 2028.-  
Asesor Reglamentos 2028.-

## ANEXO 3

## Regatistas PNTD 2022-2023

(Los regatistas subrayados en verde son regatistas activos en esa clase)

## CLASE ILCA 7

NOMBRE	Federación	CATEGORIA	Observaciones
Joaquin Blanco	Canaria	EO GRUPO 1	20% worlds
Joel Rodriguez	Canaria	EO GRUPO 1	20% worlds
Joan Cardona	Balear	Outsider	
Leo Barreto	Canaria	EO GRUPO 2 CT	Oro SWC/ Mundial
Gonzalo Suarez	Valenciana	2028	15 primeros Sub21
Mario Plomer	Balear	N3	50% Europeo absoluto
Pep Cazador	Balear	N3	60% Europeo absoluto siendo Sub23
Samuel Beneyto	Canaria	N3	30 primeros Sub21
Javier Segui	Balear	N3	30 primeros Sub21
Marcos Altarriba	Valenciana	N3	30 primero mundial sub21
Xavier Garcia	Balear	N3	15 primeros siendo sub17 ILCA 4
Juanjo Fernandez	Andaluza	N3	15 primeros siendo sub17 ILCA 4

## CLASE ILCA 6

NOMBRE	Federación	CATEGORIA	Observaciones
Ana Moncada	Andaluza	EO GRUPO 2	20% Europeo
Cristina Pujol	Catalana		
Isabel Hernandez	Canaria	2028	15 primeros sub21 mundial y europeo
Claudia Sobral	Gallega	2028	15 primeros sub21
Miriam Sitges	Balear	2028	15 primeros sub21
Claudia Adan	Valenciana	2028	15 primeros sub21 mundial y europeo
Lara Himmes	Valenciana	2028	15 primeros sub21
Maria Martinez	Murciana	N3	30 primeros sub21
Adriana Castro	Valenciana	N3	1º Sub17 Europeo ILCA 6, 5º Sub18 siendo Sub17 ILCA 4
Elena Adan	Valenciana	N3	15 primeros sub19
Marga Perello	Balear	N3	15 primeros sub 19 y 10 primeros sub17
Irene de Tomas	Valenciana	N3	10 primeros sub16 mundial y europeo y 15 primeros sub18
Maria Magdalena Villalonga	Balear	N3	10 primeros sub16 ILCA 4
Ana Rodriguez Tabara	Gallega	N3	15 primeros siendo sub17 ILCA 4

## CLASE 470 Mixto

NOMBRE	Federación	CATEGORIA	Observaciones
Jordi Xammar/Nora Brugman	Catalana	EO GRUPO 1	2º Mundial y 2º Europeo
Silvia Mas/ Nico Martinez	Catalana/Gallega	EO GRUPO 1	5º Europeo
Maria Bover/Pablo Garcia	Balear/Canaria		
Neus Ballester/Jaime Wizner	Balear/Gallega	2028	10 primeros Mundial y Europeo Sub24
Pablo Ruiz/ Mar Gil	Balear	2028	10 primeros Europeo Sub24
Ricard Castellvi/Marta Peñarrubia	Catalana/Valenciana	2028	15 primeros mundial sub21 ILCA 7/ 10 primeros Europeo 470 Sub24
Martina Lodos/Martina Díaz	Valenciana	N3	10 primeros sub19 y sub17 29er
Mateo Codoñer/Simon Codoñer	Valenciana	N3	10 primeros europeo sub19 29er
Ian Walker/Finn Dicke	Balear	N3	10 primeros europeo sub19 y 10 primeros mundial 420
Marc Mesquida/Ramon Jaume	Balear	N3	10 primeros europeo sub19 y 10 primeros mundial 420
Nicola Sadler/ Sofia Cavaco	Balear	N3	10 primeros europeo sub17 420
Alejandra Perez/Ana Bautista	Canaria	N3	10 primeros europeo sub19W 420
Maria Perello/Marta Cardona	Balear	N3	10 primeros europeo sub19W y 10 primeros mundial 420
Nora Garcia/Mariona Ventura	Catalana	N3	10 primeros europeo sub19W y 10 primeros mundial 420
Miguel Morales/Alejandro Martin	Canaria	N3	10 primeros mundial sub17 420
Jose Antonio Ruiz/ Vicente Hernandez	Andaluza	N3	10 primeros mundial sub17 420
Jaime Ayarza/ Mariano Hernandez	Canaria	N3	10 primeros mundial absoluto 420



**CLASE 49er FX**

NOMBRE	Federación	CATEGORIA	Observaciones
Tamara Echegoyen/Paula Barcelo	Gallega/Balear	EO Grupo 1	3º Mundial
Patricia Suarez/Maria Cantero	Gallega/Canaria	EO Grupo 1	6º Mundial
Marina Garau/Carlota Garcia	Balear/Cantabria	2028	10 primeros mundial Sub24
Alicia Fras/Elena Barrio	Canaria	2028	10 primeros mundial Sub24
Claudia Sobral/Carlota Garcia	Gallega/Cantabria	2028	15 primeros sub21 ILCA6/ 10 primeros FX Mundial Sub24
Martina Lodos/Martina Díaz	Valenciana	N3	10 primeros sub19 y sub17
Nicola Sadler/ Sofia Cavaco	Balear	N3	10 primeros europeo sub17
Alejandra Perez/Ana Bautista	Canaria	N3	10 primeros europeo sub19W
Maria Perello/Marta Cardona	Balear	N3	10 primeros europeo sub19W y 10 primeros mundial
Nora Garcia/Mariona Ventura	Catalana	N3	10 primeros europeo sub19W y 10 primeros mundial

**CLASE 49er**

NOMBRE	Federación	CATEGORIA	Observaciones
Diego Botin/Florian Trittel	Cantabria/Catalana	EO Grupo 1	1º Europeo y 2º Mundial
Andres Barrio/ Antonio Torrado	Canaria/Valenciana	2028	33% SWC
Martin Wizner/Antonio Torrado	Gallega/Valenciana	2028	10 primeros mundial sub23/33% SWC
Albert Torres/Elias Aretz	Balear		
Conrad Konitzer/Fernando Rodriguez	Balear	2028	10 primeros europeo sub23
Pol Marsans/Jose Manuel Ruiz	Catalana/Murciana	2028	10 primeros europeo sub23
Mateo Codoñer/Simon Codoñer	Valenciana	N3	10 primeros europeo sub19
Ian Walker/Finn Dicke	Balear	N3	10 primeros europeo sub19 y 10 primeros mundial
Marc Mesquida/Ramon Jaume	Balear	N3	10 primeros europeo sub19 y 10 primeros mundial
Miguel Morales/Alejandro Martin	Canaria	N3	10 primeros mundial sub17
Jose Antonio Ruiz/ Vicente Hernandez	Andaluz	N3	10 primeros mundial sub17
Jaime Ayarza/ Mariano Hernandez	Canaria	N3	10 primeros mundial absoluto

**CLASE IQFoil M**

NOMBRE	Federación	CATEGORIA	Observaciones
Tomas Vieito	Gallega	EO GRUPO 1	20% Mundial
Jorge Aranzueque	Valenciana	EO GRUPO 1	20% Mundial
Fernando Lamadrid	Andaluz		
Nacho Baltasar	Balear	2028	33% SWC/oro europeo siendo sub23
Jose Luis Boronat	Valenciana	2028	33% SWC
Bernat Tomas	Balear	N3	N3 20 primeros sub21 europeo
Joan Riutort	Balear	N3	15 primeros mundial sub19
Antonio Medina Rodriguez	Andaluz	N3	20 primeros mundial sub17
Luca Casas Kneepkens	Balear	N3	20 primeros mundial sub17

**CLASE IQFoil W**

NOMBRE	Federación	CATEGORIA	Observaciones
Pilar Lamadrid	Andaluz	EO GRUPO 1	20% Mundial
Nicole Van der Velden	Cantabria	EO GRUPO 2	30% Mundial
Andrea Torres	Balear	2028	33% SWC/10 primeros sub21
Julia Gomez	Catalana	N3	15 primero mundial sub19
Barbara Winau	Balear		
Ariadna Patiño Riutord		N3	15 primeros mundial sub17
Caterina Tomas Cardell		N3	15 primeros mundial sub17
Enrichetta Bettini Fleitas		N3	15 primeros mundial sub17
Arancha Sauquillo Mechante		N3	15 primeros mundial sub17

**CLASE Kite W**

NOMBRE	Federación	CATEGORIA	Observaciones
Gisela Pulido	Catalana	EO GRUPO 1	3º Europeo
Eider Berakoetxea	Vasca	N3	20 primeros Mundial sub17
Zoe Fernandez	Balear		

**CLASE Kite M**

NOMBRE	Federación	CATEGORIA	Observaciones
Alex Climent	Valenciana	EO GRUPO 2	30% Mundial
Bernat Cortes	Catalana	EO GRUPO 2	CT
Kiko Peiro	Valenciana	N3	50% SWC siendo Sub23 13 sub21 europeo
Sebastian Ducos	Valenciana		
Jacobo Espi	Valenciana		
Carlos Espi	Valenciana	N3	20 primeros Mundial Sub17
Ignasi Cifre	Balear	N3	20 primeros Mundial Sub17
Pau Cifre	Balear	N3	20 primeros Mundial Sub17

**CLASE Nacra 17**

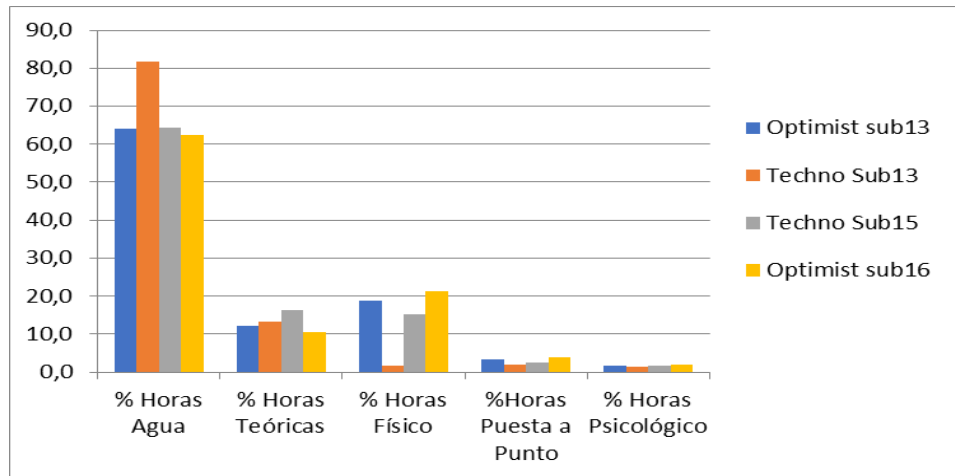
NOMBRE	Federación	CATEGORIA	Observaciones
Tara Pacheco/Andres Barrio	Canaria	EO GRUPO 2	CT
Iset Segura/	Catalana	2028	3º Mundial Sub24

## ANEXO 4

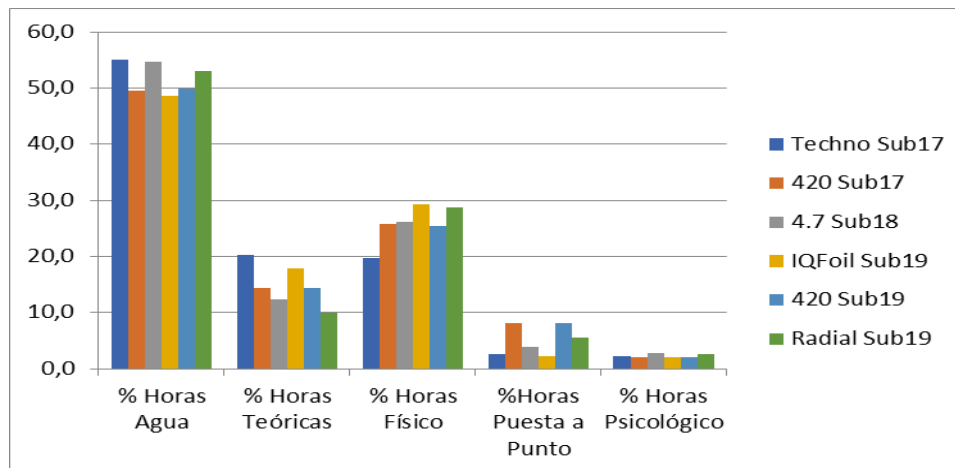
## Planificación Estándar según edad y clase

## PLANIFICACIONES POR CLASE

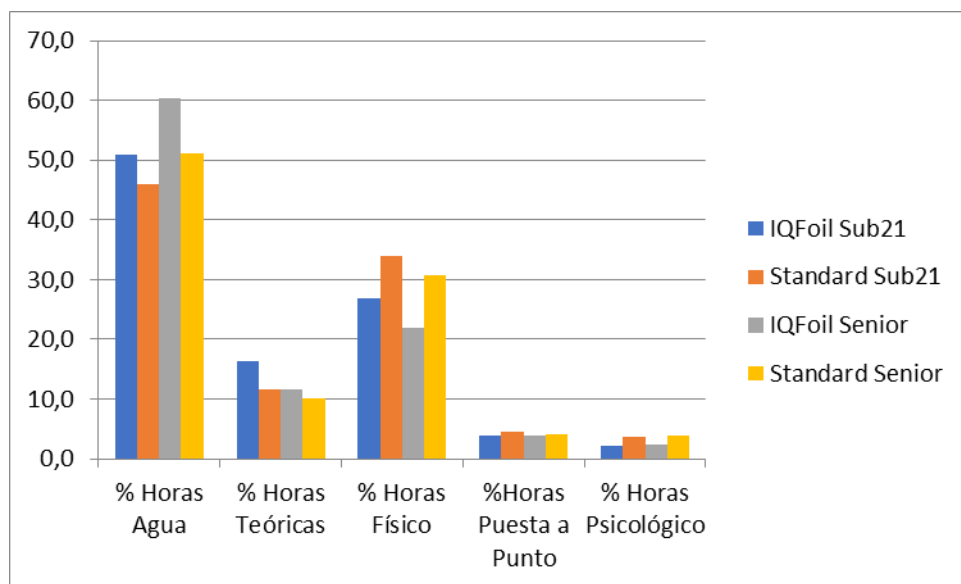
## Clases Infantiles



## Clases Juveniles



## Clases Preolímpicas



Así mismo, se pondrá a disposición de todos los clubes, entrenadores y regatistas interesados una plantilla para saber la carga recomendada estándar de entrenamiento en cada momento de la planificación. Dicha planificación está disponible por cada clase y categoría de edad:

# Nombre del Regatista



		Nivel 0	Trabajo en el agua					Trabajo en tierra										
		Nivel 1	Técnica	Táctica-Estrategia	Preparación Física	Regatas entreno. Sin objetivo específico.	visualización de videos o simuladores	Teoría	Reglamento	Preparación Física					Trabajo psicológico	Puesta a punto material	horas disponibles x semana	
									Teoría PF (Nutrición, Gesto Técnico...)	Trabajo de fuerza	Trabajo Aeróbico	Trabajo compensatorio	Trabajo anaeróbico					
Sub17	Acumulativo	Semana ajuste	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
		Semana carga	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Semana impacto	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Transformativo	Semana ajuste	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Semana carga	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Semana impacto	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Realización	Semana ajuste	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Semana carga	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Semana impacto	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Tapering	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Competición	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
		Post Competición	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Sub19	Acumulativo	Semana ajuste	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
		Semana carga	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Semana impacto	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Transformativo	Semana ajuste	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Semana carga	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Semana impacto	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Realización	Semana ajuste	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Semana carga	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Semana impacto	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Tapering	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Competición	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
		Post Competición	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		

**ANEXO 5****Presupuesto en desplazamientos temporada 2022-2023**

Se establece un presupuesto por clase con las competiciones o concentraciones que se cubren y la aportación individual de cada regatista, el resumen es el siguiente:

Clase	Coste total	Aportación regatistas	Aportacion individual
49er FX	86028	8800	2500
49er	106352	15200	2800
470 Mixto	92435	11200	2800
ILCA 6	91613	11400	1900
ILCA 7	94819	12000	2000
IQFoil M	94.448,00	4000	2000
IQFoil W	63.394,00	2000	2000
Kite M N3	95077	14000	2000
IQFoil M&W N3	43985	2400	400
		81000 (10,54% del coste)	

## ANEXO 6

### Pruebas estandarizadas de control físico

#### OBJETIVO

- Conocer las características antropométricas y físicas de nuestros regatistas
- Perfiles individualizados según deportista
- Seguimiento desarrollo físico y planes de entrenamiento individualizados
- Según características tipo de clase adecuada para cada regatista

#### PRUEBAS ANTROPOMETRICAS:

1. Peso
2. Talla
3. Envergadura
4. IMC

#### PRUEBAS FISICAS:

Las pruebas seleccionadas resultan fáciles de administrar y no requieren de material sofisticado.

#### Resistencia

##### 1. Test de Cooper o Test de los 12 minutos:

Consiste en recorrer la máxima distancia posible durante doce minutos. El/la regatista iniciará la prueba con un mini calentamiento de 2-3 min suaves 60-65 % fcm para posterior realizar un descansa para que la fc disminuya hasta niveles de reposo y a posteriori empezar una prueba de 12 min con la intencionalidad de realizar los máximos metros posibles corriendo o también se podría realizar en un remoergómetro con nivel de resistencia 6 (a ser posible remoergómetro concept 2).

#### Fuerza

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

**Tren inferior:****2. Test de salto horizontal desde parado**

Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos. Para ello el regatista se sitúa de forma que las puntas de los pies estén detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cadera con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás.

Desde esta posición (con los dos pies simétricos), realizará un salto ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas. El regatista puede levantar los talones del suelo para tomar impulso y debe realizar el salto con los dos pies a la vez.

Se mide desde la línea de salida hasta la primera señal producida después del salto.

**Tren superior****3. Test de lanzamiento de balón medicinal**

Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de tronco, brazos y piernas.

Generalmente se utiliza un balón medicinal de 3 Kg. para los chicos y de 2 Kg. para las chicas.

El regatista/a se sitúa detrás de la línea de lanzamiento con ambos pies en el suelo y a la misma altura, sujeta el balón con ambas manos y lo sitúa por encima o detrás de la cabeza. Desde esta posición lanza el balón con las dos manos hacia adelante y tan lejos como pueda. Durante la fase de lanzamiento y hasta que el balón llegue al suelo, los pies deben permanecer en contacto con el suelo, por lo tanto no pueden moverse.

**4. Test de agarre:**

Con un dinamómetro en una mano, se realizan 3 repeticiones de 3 segs la máxima fuerza posible en ambas manos, la postura debe ser de pie.

**5. Test isométrico extremidad superior:**

En posición de decúbito supino se coloca el deportista con el brazo estirado a 180, 145 y 90 grados realizando la máxima fuerza posible durante 5 segundos, teniendo el otro brazo junto al cuerpo y sin realizar

ninguna compensación al realizar la prueba. La prueba se realiza en ambos brazos y se debe realizar una prueba de familiarización al test.

#### 6. Test de Flexiones:

En posición de plancha y con la columna paralela al suelo y ambos pies a las alturas de los hombros se intentan realizar las máximas flexiones (bien hechas) posibles durante 1 minuto. Importante, no se contabilizan las repeticiones mal hechas.

#### 7. Test de Resistencia musculatura tóraco pélvico abdominal:

Se utiliza para medir la resistencia y descompensaciones del tronco, para ello utilizaremos el test de Biering Sorensen que medirá la resistencia abdominal de la musculatura flexora-extensora del tronco, así como la musculatura lateral del tronco y de la misma manera, podremos evaluar si existe una descompensación entre ellas mismas.

#### **Batería de Pruebas en competición:**

Durante el Trofeo Sofía se han realizado pruebas diarias a 40 regatistas, entre ellas:

- Medición estado de hidratación (Osmolaridad) y peso corporal.
- Escala EVA.
- Fuerza de agarre dinamométrica.
- Pruebas de prevención lesional: Star excursión balance Test, Test Dorsiflexión, Pruebas de valoración de Octocore (abdominal).

#### **Evaluación diaria de rendimiento:**

- Se realiza un seguimiento diario de: carga del entrenamiento aeróbico mediante plataforma training peaks en aquellas clases que tienen un componente más físico.
- Seguimiento del entrenamiento de fuerza mediante encoder lineal.
- Seguimiento de VFC (variabilidad frecuencia cardíaca), para ajustar las cargas de entrenamiento.