

NATACIÓN

El M-86 acoge la tercera y última jornada del GES Benjamín el próximo sábado 18 de abril

13 de abril de 2015. – Con la participación de 40 nadadores y 40 nadadoras de 25 clubes y de la Escuela de Iniciación a la Competición del M-86, el Grupo Especial de Seguimiento de natación benjamín desarrolla el próximo sábado 18 de abril su tercera y última jornada en dos turnos.

El primer turno está citado a las 9:20 horas en el M-86 para empezar el trabajo a las 9:30 horas y el segundo a las 11:20 horas para iniciar la sesión a las 11:30 horas

En esta tercera jornada se realizará en primer lugar la habitual dinámica de grupo con los psicólogos deportivos de la Federación Madrileña de Natación en el Gimnasio Parquet. En esta dinámica, que se prolonga durante 45 minutos, se abordará en esta ocasión cómo se ha de afrontar la competición.

Posteriormente, se desarrollará la sesión de entrenamiento, durante hora y media, ya en la piscina. Antes los entrenadores habrán tenido una reunión técnica para distribuir y organizar el trabajo. En esta tercera jornada se profundizará en la técnica de volteo y nado subacuático y el reto será el de nadar todos los estilos.

El primer turno concluye su jornada a las 12 horas y el segundo a las 14 horas.

En categoría masculina son niños nacidos en los años 2004 y 2005. Y en categoría femenina, son niñas nacidas en los años 2005 y 2006.

Tras esta jornada, únicamente quedará por celebrarse el Campus GES benjamín.



CONVOCATORIA TERCERA JORNADA GES BENJAMÍN 2014-2015

La jornada GES se celebrará en el Centro de Natación M-86 (c/José Martínez de Velasco, 3, 28007, Madrid) con el siguiente desarrollo y orden:

- 1. Una **DINÁMICA DE GRUPO** para los nadadores convocados del turno 1 de carácter lúdico dirigida por el Servicio de Psicología del CTN M-86.
- 2. A continuación, se realizará una **SESIÓN DE ENTRENAMIENTO** con los nadadores y técnicos convocados del turno 1.
- 3. Una **DINÁMICA DE GRUPO** para los nadadores convocados del turno 2 de carácter lúdico dirigida por el Servicio de Psicología del CTN M-86.
- 4. A continuación, se realizará una **SESIÓN DE ENTRENAMIENTO** con los nadadores y técnicos convocados del turno 2.

NOTA: Las sesiones de entrenamiento están abiertas para todos los técnicos con licencia territorial en vigor para la presente temporada, independientemente de si aportan nadadores o no a las jornadas GES.

FECHA		JORNADA / CATEGORÍA	
SÁBADO 18 DE ABRIL DE 2015		III JORNADA GES BENJAMÍN – Centro de Natación M86	
ACTIVIDAD	TEMÁTICA / OBJETIVO	HORA	LUGAR
Dinámica de grupo para NADADORES	<i>Afrontamiento de la competición</i>	9:30-10:15 h	GIMNASIO PARQUET
Reunión previa de los TÉCNICOS	<i>Organización y distribución de los grupos de trabajo</i>	10:00-10:20 h	PISCINA B
Sesión de entrenamiento para NADADORES y TÉCNICOS	Técnica. Volteos y nado subacuático Reto. Nadando a todos los estilos	10:30-12:00 h	PISCINA B
Dinámica de grupo para NADADORES	<i>Afrontamiento de la competición</i>	11:30-12:15 h	GIMNASIO PARQUET
Reunión previa de los TÉCNICOS	<i>Organización y distribución de los grupos de trabajo</i>	12:00-12:20 h	PISCINA B
Sesión de entrenamiento para NADADORES y TÉCNICOS	Técnica. Volteos y nado subacuático Reto. Nadando a todos los estilos	12:30-14:00 h	PISCINA B

CADA DEPORTISTA DEBERÁ TRAER SUS ALETAS PARA LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.



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





NADADORES CONVOCADOS – TURNO 1 (9:20 HORAS)

CATEGORIA MASCULINA

1	ALVARO SANTIAGO GUIJARRO	C.D.E. EL VALLE	2004
2	JORGE GARCIA ALCANTARILLA	C.D.E. EL VALLE	2004
3	DAVID NIETO RINCON	C.N. ALCOBENDAS	2004
4	DAVID TEJERINA SASTRE	C.N. ALCOBENDAS	2004
5	SERGIO MARTIN SERRADILLA	C.N. ALCOBENDAS	2004
6	ALBERTO RODRIGUEZ GONZALEZ	C.N. MADRID MOSCARDO	2004
7	JAIME BAUTISTA RIOJA	C.N. MADRID MOSCARDO	2004
8	PABLO LOPEZ CABAÑAS	C.N. POZUELO	2004
9	RODRIGO ABAD ESTEBAN	C.N. SIERRA DE GUADARRAMA	2004
10	MIGUEL FERNANDEZ CARNAL	C.N. TRES CANTOS	2004
11	SAMUEL CASTILLO CHISCANO	C.N. VILLA DE VALDEMORO	2004
12	ADRIAN ABAD LOPEZ	E.I.C. M-86	2004
13	ALVARO LLAMAS GONZALEZ	C.D.E. EL VALLE	2005
14	DAVID IGLESIAS JURADO	C.D.E. EL VALLE	2005
15	MARCOS CABAÑAS GRANDE	C.N. POZUELO	2005
16	DANIEL CLAVO LOPEZ	E.I.C. M-86	2005
17	DANIEL REYES RENGIFO	E.I.C. M-86	2005
18	GUILLERMO PINEROS QUERO	E.I.C. M-86	2005
19	PABLO FERNANDEZ BLAZQUEZ	SAFA MADRID	2005

CATEGORIA FEMENINA

1	PAULA MIRANDA FERNANDEZ	C.D. COVIBAR RIVAS	2005
2	SILVIA SEVILLANO FUERTES	C.D.E. EL VALLE	2005
3	CLAUDIA HERRERA HUERGA	C.N. ALCOBENDAS	2005
4	NOA FIBLA GOLMAN	C.N. COLMENAR VIEJO	2005
5	ALBA LURUEÑA GAJATE	C.N. MADRID MOSCARDO	2005
6	ANA ARIAS PEREZ	C.N. MADRID MOSCARDO	2005
7	IRENA NIEMCZYK ANDRES	C.N. MADRID MOSCARDO	2005
8	PAULA SANCHEZ OCON	C.N. MADRID MOSCARDO	2005
9	IRENE DEL CARMEN RAMOS MENCIA	C.N. POZUELO	2005
10	LAURA SANCHEZ SANCHEZ	C.N. SIERRA DE GUADARRAMA	2005
11	ARANTXA RODRIGUEZ MORENO	E.I.C. M-86	2005
12	IRENE GARCIA TRIGO	E.I.C. M-86	2005
13	SYDNEY LEBLIC GARCIA	E.I.C. M-86	2005
14	CARMEN ALVARO FERNANDEZ	SAFA MADRID	2005
15	AITANA DIAZ HERNANDEZ	A.D.N. MOSTOLES	2006
16	LARA FERNANDEZ MARTIN	A.D.N. MOSTOLES	2006
17	DANIELA PEREZ MORALES	C.D.N. TORREJON	2006
18	IRENE CHANCLON SUERO	C.N. CIUDAD DE ALCORCON	2006
19	ISABEL CABAÑAS ILLESCAS	C.N. POZUELO	2006
20	CLAUDIA YUGUERO LABAJOS	C.N. VILLALBA	2006
21	LAURA RACZKA NIEMAS	E.I.C. M-86	2006

Junto con los técnicos que aportan nadadores al Programa GES 2014/15.



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





NADADORES CONVOCADOS – TURNO 2 (11:20 HORAS)

CATEGORIA MASCULINA

1	RODRIGO CARRION CARO	C. ENCINAS BOADILLA	2004
2	DIEGO MARTIN CUBAS	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2004
3	MARIO PEREZ TORRADO	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2004
4	RODRIGO GONZALEZ PERAL	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2004
5	RUBEN VAN GOOL FERNANDEZ	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2004
6	DIEGO PERALES REDONDO	C.N. LEGANES	2004
7	IÑIGO INFANTE HERNANDO	C.N. LEGANES	2004
8	JAVIER AGÜERO MONTERO	C.N. MIRASIERRA	2004
9	ADRIAN ALVARO GARCIA	C.D.E. MALVAR	2005
10	CARLOS MELGUIZO GALINDO	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2005
11	DANIEL VIGARA RUIZ	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2005
12	JOSE IGNACIO HERNANDEZ PABLOS	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2005
13	JUAN ANDRES RUIZ NUÑEZ	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2005
14	MARTIN DE FRUTOS SANTOS	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2005
15	MIGUEL LOPEZ PICHLING	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2005
16	PABLO ALMENDROS VILLEN	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2005
17	RAUL QUIÑONERO FERNANDEZ	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2005
18	RUBEN SOLIS MIALDEA	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2005
19	MATEO PIERGIACOMI MALVASSO	C.N. VALLMONT	2005
20	CESAR MARTINEZ GEA	REAL CANOE N.C.	2005
21	DIEGO JAQUE BARBERAN	REAL CANOE N.C.	2005

CATEGORIA FEMENINA

1	CARLA NAVARRO DOMINGO	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2005
2	MALENA PLEGUEZUELOS ESCOBAR	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2005
3	SOFIA MORATILLA CHICHARRO	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2005
4	TANIA UCEDA MARUGAN	C.N. LEGANES	2005
5	ESTHER CORDENTE FERNANDEZ	C.N. SAN BLAS	2005
6	MENCIA MADDOZ ONTAÑON	REAL CANOE N.C.	2005
7	ESTHER RUANO PRIETO	C.D. NATACION BOADILLA	2006
8	ARANTXA DAVIS MENDEZ	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2006
9	CARMEN LOPEZ REY	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2006
10	IRENE GARCIA GIMENO	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2006
11	IRIA LAMPARERO CAMPILLO	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2006
12	PAULA GUTIERREZ VELASCO	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2006
13	SOFIA BERROCAL SANCHEZ	C.N. GREDOS SAN DIEGO	2006
14	IRENE MALDONADO MORALES	C.N. JIMENEZ	2006
15	ANDREA FRANCO MANSILLA	C.N. LEGANES	2006
16	MARIA MATAMALA ROMAN	C.N. LEGANES	2006
17	GUIOMAR DE LAS HERAS GUERRERO	C.N. MAJADAHONDA CAUDE	2006
18	ALEXA MISIS OLIVARES	C.N. VALLMONT	2006
19	ESTHER GOMEZ JIMENEZ	C.N. VALLMONT	2006

Junto con los técnicos que aportan nadadores al Programa GES 2014/15.



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

