



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE VELA

PLAN DEPORTIVO

PD

2021-2028

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
1.- OBJETIVOS PD	4
1.1.- OBJETIVO PRINCIPAL	4
1.2.- OBJETIVOS A MEDIO PLAZO	4
1.3.- OBJETIVOS DE RESULTADO	6
1.4.- OBJETIVOS POR CLASES	6
2.- ESTRUCTURA PD	6
2.1.- TÉCNICOS.....	6
2.2.- DEPORTISTAS.....	7
2.3.- RECURSOS MATERIALES RFEV (AÑO 2022)	7
2.4.- CESIÓN DE MATERIAL.....	10
2.5.- INFRAESTRUCTURAS	11
2.6.- COORDINACIÓN CON FFAA	11
3.- PLANIFICACIONES PD	11
3.1.- COMPETICIONES.....	11
3.2.- CONCENTRACIONES.....	12
4.- REGLAMENTOS.....	13
4.1.- CRITERIOS DE SELECCIÓN.....	13
4.2.- OBLIGACIONES REGATISTAS PD	14
4.3.- FINANCIACIÓN	14
5.- PREPARACIÓN FÍSICA.....	14
6.- PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.....	15
7.- PREPARACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA	15
8.- ACCIONES PD NIVEL 4.....	16
8.1. TÉCNICOS Y PROGRAMA.....	17
8.2. CONDICIONES	17
9.- CONTROLES Y EVALUACIÓN	18
10.- CONCLUSIONES.....	18
ANEXO 1	19
ANEXO 2	24
ANEXO 3	25
ANEXO 4	28
ANEXO 5	30
ANEXO 6	31
ANEXO 7	314

INTRODUCCIÓN

La RFEV a través de su Comité de Vela Juvenil (CVJ) desarrolla este Plan Deportivo de Vela * (en adelante PD) 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 en el 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. Tras los JJOO se establecen tres grupos en el equipo olímpico (**Medalla, Diploma y Promesa**) y regulados por la normativa preolímpica establecida al efecto.
- **Grupo 2028:** Los regatistas integrantes de este grupo tendrán trabajos programados juntamente 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. Tras los JJOO dichos regatistas serán integrados en el equipo **2032**.
- **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 (2032): Equipo Promesa clases olímpicas

EO: Equipo Olímpico.

PD: Plan Deportivo RFEV.

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 PD

1.1.- OBJETIVO PRINCIPAL

El PD 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 y Brisbane 2032.

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	<u>ESP TEAM</u>	<ul style="list-style-type: none"> Grupo EO (Grupos 1 y 2) 	OLÍMPICA	<u>OLÍMPICAS y PREOLÍMPICAS</u> Nacra 17 y Nacra 17 U23 49er - 49er U23 y U21 49er FX - 49er Fx U23 y U21
Los Ángeles 2028	<u>ESP 2028 TEAM</u>	<ul style="list-style-type: none"> Grupo 2028: deportistas de alta proyección en clases olímpicas y deportistas U25 	PLAN DEPORTIVO	ILCA 6 - ILCA 6 U21 y U19 ILCA 7 - ILCA 7 U21 y U19 IQFOIL M - IQFOIL M U23 IQFOIL W - IQFOIL W U23
	<u>NIVEL 3</u>	<ul style="list-style-type: none"> Deportistas cuyo objetivo es hacer una futura preparación olímpica. 	PLAN DEPORTIVO	Fórmula Kite M - FK M U21 Fórmula Kite W - FK W U21 470 Mixed - 470 Mixed U24 470 Mixed U21
FORMAR PARTE DEL PD NIVEL 3	<u>NIVEL 4</u>	<ul style="list-style-type: none"> Equipos de tecnificación de las FFAA Equipos Juveniles U19 	PLAN DEPORTIVO	<u>JUVENILES</u> 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
FORMAR PARTE DEL PD NIVEL 4	<u>NIVEL 5</u>	<ul style="list-style-type: none"> Equipos de infantiles Equipos de clubes y equipos autonómicos 	PD, FFAA y ENTRENAMIENTOS DE CLASE	<u>INFANTILES</u> Optimist U13 y U16 Techno 293 U13 y U15 IQFOIL U17 y U15 420 U17 ILCA 4 U16

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.

La clase ILCA tiene en su anexo 7 la Hoja de ruta específica marcada para esta clase.

2.- ESTRUCTURA PD

2.1.- TÉCNICOS

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

- Coordinador RFEV-PD
- Director del PD
- 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 PD

La estructura técnica para la temporada 2023-2024 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 PD, dando prioridad a la formación integral de todos los regatistas PD 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. Tras los JJOO se agruparán en tres grupos Medalla, Diploma y Promesa.

2028: Aquellos regatistas de clases olímpicas que, por edad, dedicación al entrenamiento y resultados podrían tener opciones a estar en equipos olímpicos en 2028. Tras JJOO se denominará al grupo 2032.

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 PD, 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 2024)

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 PD. Los recursos materiales de la RFEV son los siguientes:

RESIDENCIA CEAR SANTANDER

Nº Habitaciones	Plazas por habitación
6	6
1	2
1	1

FURGONETAS

Matrícula	Modelo	Clase
9745HGT	Citroen Paralímpicos	CEAR
7056GXT	Citroen 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	470-FX Juv
4016LSN	Toyota Proace	470
4020LSN	Toyota Proace	ILCA JUV
6907LST	Toyota Proace	49er
1914MCR	Citroen Space Tourer	Ilca 7
0665LVV	Citroen Space Tourer	

REMOLQUES

Remolque	Clase
E1	49er Juv
E2	
E3	
E4	FX
E5	Nacra
E6	IQ Foil M
E7	470 Juan
E8	
E9	Kite Juv
E10	Ilca Juv
E11	
E12	470 Juv
E13	Juvenil
E14	49er
E15	Kite M
E16	Kite W
E17	IQ Foil W
H2	Ilca 7
H3	
H4	
K1	
JB1	Ilca6
JB2	Ilca Juv
JB3	470 Juv
M1	
M2	

NEUMÁTICAS

Neumática	Modelo	Clase
V1	5.4 50 CV	Ilca Juv
V2	5.4 50 CV	
V3	5.4 50 CV	
V4	5.4 50 CV	Reparándose
V5	5.4 50 CV	
V6	5.4 50 CV	
V7	5.4 50 CV	470 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	Ilca7
V13	5.8 70 CV	IQ Foil M
V14	5.8 70 CV	49er
V15	5.0 50 CV	Ilca Juv
V16	5.0 50 CV	Ilca 6
V17	6.0 70 CV	
V18	5.8 70 CV	
V19	5.8 70 CV	FX Tamara
V20	5.8 70 CV	
V21	5.8 70 CV	470 Juan
V22	115 CV	Kite W
V23	100 CV	Nacra
V24	100 CV	IQ Foil W
V25	100 CV	Kite M
T1	5.4 50 CV	
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 PD.
- Se valorará la cesión según distintos factores como comportamiento, resultados principalmente, cumplimiento del PD, 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 PD 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 2024 de una plataforma que permita dicha planificación conjunta con el uso de una sola plataforma para diseñarse y visualizarse por RFEV, FFAA y regatista. Establecer su uso y comunicación acceso para directores técnicos de FFAA.

3.1.- COMPETICIONES

- Regatas con clasificación: los Mundiales y Europeos serán los propuestos por reglamento de la RFEV de 2024. 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 quinta 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 2023-2024 por la RFEV para el Circuito COEV es:

- Octubre 2023: Semana Olímpica de Galicia
- Diciembre 2023: Semana Canaria de Vela
- Diciembre 2023: Palamós Christmas Race
- Febrero 2024: Comunidad Valenciana Olympic Week
- Febrero 2024: Andalucía Carnival Olympic Week
- Abril 2024: Trofeo SAR Princesa Sofía.

Otras regatas de interés son:

- Lanzarote International Regatta- Febrero 2024
- MSC Regata (Mallorca) – Marzo 2024.
- Copas y Campeonatos de España de cada clase.

3.2.- CONCENTRACIONES

Las concentraciones del PD 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](#) PD).

Se detallan a continuación las condiciones del PD 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 PD (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 PD 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 PD deberán seguir el Plan Deportivo 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 PD.

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 PD

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 PD.

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

8.- En el mes de diciembre se establecerá el coste por regatista del grupo 2028 o N3 de la temporada 2024, presentándose dicho coste junto con el calendario de actividades previsto y que cubre el coste de toda esa actividad. Debiéndose abonarse por cada regatista (de manera individual o con apoyo del club o FFAA) la cantidad prevista para la temporada durante el mes de diciembre comprometiéndose al desarrollo de esa actividad.

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 PD 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...).

Para la Clase ILCA se establecerán controles físicos a todos los niveles, desde el momento que entren en grupos de seguimiento del PD por resultados en clases estratégicas no olímpicas. Con el fin de iniciar la aplicación de una correcta preparación física ya de forma temprana en una clase tan exigente físicamente. Ver anexo 7.

6.- PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Todos los implicados en este PD están de acuerdo que la figura del Psicólogo deportivo es fundamental. Los regatistas deben iniciar trabajos específicos con Psicólogos deportivos ya desde el inicio dentro del PD de la RFEV.

7.- PREPARACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA

En todos los regatistas del PD 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:

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

470 SUB21 M&W	1020
ILCA 6 SUB23 W	1205
ILCA 7 SUB23 M	1205
470 MIXED Sub24	1020
LASER RADIAL W	1205
LASER STANDARD M	1205
IQFoil M	1205,8
IQFoil W	1205,8
49er M	1384
49er FX W	1384
470 Mixed	1384
Kite M	1205
Kite W	1205
NACRA 17	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 PD 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 FFAA:**

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 PD, 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.

Se podrán realizar acuerdos con empresas públicas o privadas para el análisis, estudios de rendimiento, controles de evaluación, etc... Con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo de los integrantes del PD de la RFEV.

10.- CONCLUSIONES

El PD 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 PD 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 PD
(Tras la celebración de los JJOO Paris 2024, los regatistas se ubicarán en el
EO aquellos que cumplan con la NP 1º ciclo o en el nuevo grupo 2032)**

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

IQFoil (Femenino)

IQFoil Sub21	Grupo Oro Mundial o Europeo Sub23
IQFoil Sub23	10 primeros Mundial o Europeo
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)

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 Sub21	Grupo Oro Mundial o Europeo Sub23
Nacra 17 Sub23	10 primeros Mundial o Europeo

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 15 Sub19	10 primeros Mundial o Europeo
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

KlIte 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	80% Mundial o Europeo Sub23
IQFoil Sub23	15 primeros Mundial o Europeo Sub23
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	80% Mundial o Europeo Sub23
IQFoil Sub23	15 primeros Mundial o Europeo Sub23
IQFoil SUB25	50% primeros SWC Mundial o Europeo

ANEXO 2

Estructura de Técnicos temporada 2023-2024

Coordinador RFEV-PD.- Joaquín González

Director del PD.- 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.- Enric Noguera

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 2023-2024**

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

CLASE ILCA 7		Categoria 2024	Observaciones
NOMBRE	FFAA		
Joaquin Blanco	Canaria	EO Grupo 1	10% europeo absoluto y 15% mundial
Joel Rodriguez	Canaria	EO Grupo 1	15% Mundial
Leo Barreto	Canaria	2028 EO a CT	50% siendo sub23 europeo
Gonzalo Suarez	Valenciana	2028	50% siendo sub23 sofia
Pep Cazador	Balear	2028	50% siendo sub23 sofia
Javier Segui	Balear	2028	15 primeros mundial sub21
Viktor Kateliev	Canaria	2028	15 primeros mundial sub21
Samuel Beneyto	Canaria	N3	60% siendo sub23 europeo
Jagoba Huercanos	Balear	N3	60% siendo sub23 europeo/ 30 primeros sub21
Adolfo Virgili		N3	60% siendo sub23 europeo
Joan Fargas		N3	11 mundial ilca 4 siendo sub17
Tim Lubat		N3	2 sub16 europeo ilca 4/ 7 sub16 Mundial ilca 4
Roberto Aguilar		N3	12 europeo siendo sub17 ilca 4
Daniel Jimenez		N3	5 sub17 europeo ilca 6 / 9 mundial sub17 ilca 6
Pol Nuñez		N3	8 sub17 mundial ilca 6

CLASE ILCA 6		Categoria 2024	Observaciones
NOMBRE	FFAA		
Ana Moncada	Andaluza	2028 EO a CT	50% siendo Sub23 europeo
Cristina Pujol	Catalana	2028 EO a CT	33% sofia
Isabel Hernandez	Canaria	2028 EO a CT	50% siendo sub23 sofia
Lara Himmes	Valenciana	2028 EO a CT	50% siendo sub23 sofia
Claudia Adan	Valenciana	2028	15 primeros mundial sub21
Maria Martinez	Murciana	2028	15 primeros sub21
Adriana Castro	Valenciana	2028	15 primeros mundial sub21
Martina Reino	Canaria	2028	33% sofia
Marga Perello	Balear	N3	15 europeo sub19 ilca 6
Irene de Tomas	Valenciana	N3	3 europeo sub17 ilca 6 / 4 mundial sub17 ilca 6
Miriam Sitges	Balear	N3	30 primeros sub21
Lucia Cardona	Balear	N3	10 sub16 europeo ilca 4
Marina Serrano	Valenciana	N3	30 primeros sub21
Aina Garau	Balear	N3	11 Mundial sub19

CLASE 470 Mixto		Categoria 2024	Observaciones
NOMBRE	FFAA		
Jordi Xammar/Nora Brugman	Catalana	EO Grupo 1	10% Europeo 15% Mundial
Silvia Mas/ Nico Martinez	Balear/Gallega	EO Grupo 1	15% Mundial
Neus Ballester/	Balear	2028	10 primeros europeo sub24
Pablo Ruiz/	Balear	N3	15 primeros europeo sub24
Nicola Sadler/ Sofia Cavaco	Balear	N3	5 europeo sub19
Maria Perello/Marta Cardona	Balear	N3	6 europeo sub19/ 7 Mundial
Nora Garcia/Mariona Ventura	Catalana	N3	8 europeo sub19/3 Mundial
Marisa Vicens/Marina Borrás	Balear	N3	10 europeo Sub19/10 Mundial
Natalia Dominguez/Ines Ameneiro	Gallega	N3	4 europeo u17/2 mundial w sub17 420
Ian Walker/Fernando Barcelo	Balear	N3	10 M europeo u19 420
Miguel Morales/Alejandro Martin	Canaria	N3	2 europeo sub19/ 2 Mundial 420
Jaime Ayarza/ Mariano Hernandez	Canaria	N3	4 europeo sub19/ 4 Mundial 420
Jose Medel/Pablo Fernandez	Andaluza	N3	8 europeo sub17 420
Fernando Puig/Kevin Lenis	Valenciana	N3	9 mundial sub17 420

CLASE 49er FX		Categoria 2024	Observaciones
NOMBRE	FFAA		
Tamara Echegoyen/Paula Barcelo	Gallega/Balear	EO Grupo 1	15% Mundial
Alicia Frás/Elena Barrio	Canaria	N3	50% Mundial
Maria Cantero/Mar Gil	Canaria/Balear	N3	15 primeros Europeo Sub24
Paula Van/Claudia Sobral	Balear/Gallega	N3	CT
Stella Maris Enriquez/Marta Cardona	Gallega/Balear	N3	CT
Nicola Sadler/ Sofia Cavaco	Balear	N3	5 europeo sub19
Maria Perello/Marta Cardona	Balear	N3	6 europeo sub19/ 7 Mundial
Nora Garcia/Mariona Ventura	Catalana	N3	8 europeo sub19/3 Mundial
Marisa Vicens/Marina Borrás	Balear	N3	10 europeo Sub19/10 Mundial
Natalia Dominguez/Ines Ameneiro	Gallega	N3	4 europeo u17/2 mundial w sub17 420

CLASE 49er		Categoria 2024	Observaciones
NOMBRE	FFAA		
Diego Botin/Florian Trittel	Cantabra/Catalana	EO Grupo 1	15% Mundial
Martin Wizner/Jaime Wizner	Gallega	2028	6 mundial u23
Albert Torres/Elias Aretz	Balear	2028	33% sofia
Conrad Konitzer/Antonio Torrado	Balear/Valenciana	N3	CT
Pol Marsans/Jose Manuel Ruiz	Catalana/Murciana	N3/2028	50% sofia/ 7 mundial u23 con Alex
Ian Walker/Fernando Barcelo	Balear	N3	10 M europeo u19 420
Miguel Morales/Alejandro Martin	Canaria	N3	2 europeo sub19/ 2 Mundial 420
Jaime Ayarza/ Mariano Hernandez	Canaria	N3	4 europeo sub19/ 4 Mundial 420
Jose Medel/Pablo Fernandez	Andaluza	N3	8 europeo sub17 420
Fernando Puig/Kevin Lenis	Valenciana	N3	9 mundial sub17 420

CLASE IQfoil M		Categoria 2024	Observaciones
NOMBRE	FFAA		
Nacho Baltasar	Balear	EO Grupo 1	15% Mundial
Jorge Aranzueque	Valenciana	2028 EO CT	50% europeo siendo sub23
Bernat Tomas	Valenciana	2028 EO CT	10 primeros sub21/ grupo oro europeo
Antonio Medina Rodriguez	Andaluza	N3	6 europeo sub17/ 2 Mundial sub17
Jorge Ruiz	Balear	N3	9 europeo sub17/ 12 Mundial sub17
Ramon Villalonga	Balear	N3	6 Mundial Sub19
Sandro Portune	Catalana	N3	10 Mundial Sub17
Luca Casas Kneepkens	Balear	N3	20 primeros Sub21/15 Mundial sub19

CLASE IQfoil W		Categoría 2024	Observaciones
NOMBRE	FFAA		
Pilar Lamadrid	Andaluza	EO Grupo 1	10% Europeo/ 15% Mundial
Nicole Van der Velden	Cantabra	2028 EO CT	33% sofia y europeo y mundial
Andrea Torres	Balear	N3 EO CT	50% sofia y 60% europeo siendo sub23
Julia Gomez	Catalana	N3	CT
Barbara Winau	Balear	N3	11 Europeo sub19/8 Mundial sub19/20 primeros sub21
Martina Mantovani	Valenciana	N3	2 Mundial sub17
Caterina Tomas Cardell	Balear	N3	3 europeo sub17/5 Mundial sub17
Azul sanchez vallejo	Melilla	N3	11 europeo sub17/10 Mundial sub17

CLASE Kite W		Categoría 2024	Observaciones
NOMBRE	FFAA		
Gisela Pulido	Catalana	EO Grupo 1	10% europeo

CLASE Kite M		Categoría 2024	Observaciones
NOMBRE	FFAA		
Alex Climent	Valenciana	2028 EO CT	33% sofia
Bernat Cortes	Catalana	2028 EO CT	33% sofia
Jacobo Espi	Valenciana	N3	50% sofia 60% Europeo
Carlos Espi	Valenciana	N3	2 mundial sub17
Pau Cifre	Balear	N3	10 mundial sub17

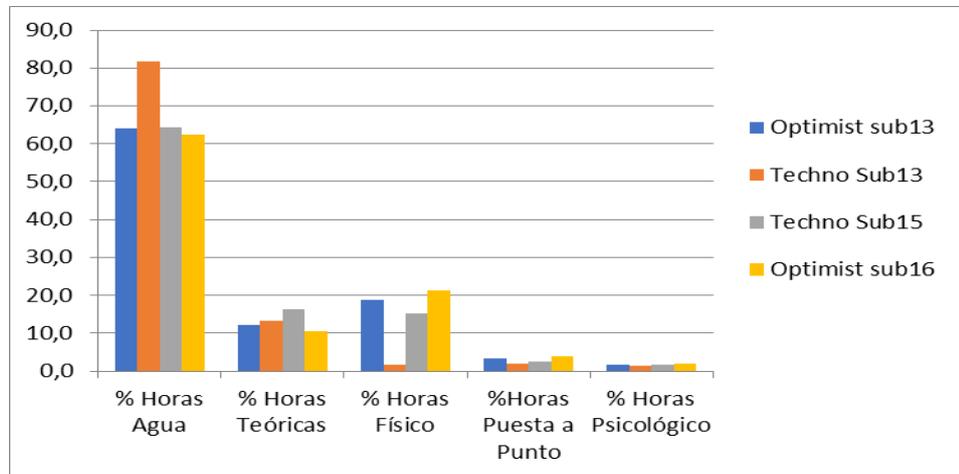
CLASE Nacra 17		Categoría 2024	Observaciones
NOMBRE	FFAA		
Tara Pacheco/Andres Barrio	Canaria	EO Grupo 2	10 primeros paises

ANEXO 4

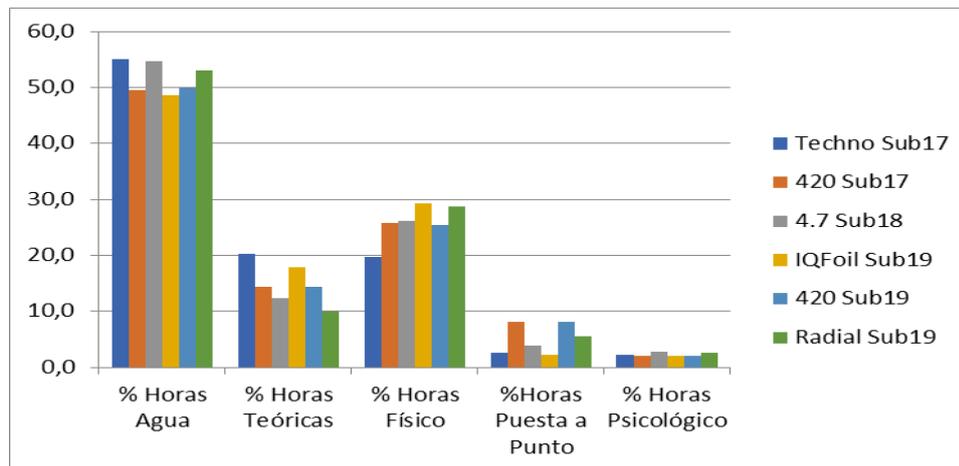
Planificación Estándar según edad y clase

PLANIFICACIONES POR CLASE (Coordinar con FFAA)

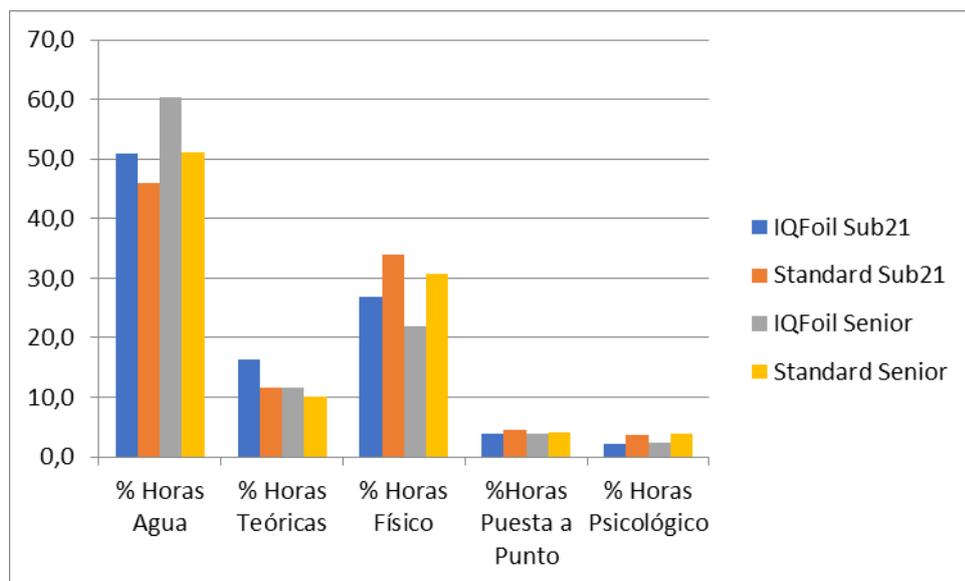
Clases Infantiles



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

ESP sailing team		Nivel 0	Trabajo en el agua					Trabajo en tierra								horas disponibles x semana	
		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
										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	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	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	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	
		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	
	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	
		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	
		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	
	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	
		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	
		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	
		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	
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 2023-2024

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:

PENDIENTE MES DE DICIEMBRE

ANEXO 6

Pruebas estandarizadas de control físico

(Para la clase ILCA se establecerán unas pruebas específicas según la edad)

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 descanso 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.

ANEXO 7

Hoja de ruta específica clase ILCA

Clase Optimist.- En esta clase es donde se suelen iniciar todos los regatistas de clases individuales. Realizar controles en eventos nacionales de antropometría, todos aquellos con peso superior a 50 Kg. Mandarle la documentación de cambio de clase, añadir en ese documento lo que aquí se propone y que debería hacerse extensivo a todas las otras clases. Promover cambios a la clase ILCA Sub16 a todos aquellos regatistas con peso superior al ideal de la clase Optimist.

Clase ILCA 4 Sub16.- Esta clase sería la base de iniciación al ILCA, con resultados en esa clase ya pueden acceder al N3. A todos aquellos que consigan ese acceso a N3 se les pedirá un seguimiento de preparación física, deben ponerse objetivos físicos en base a su edad y cuerpo, de no respetar esa planificación física se les podría excluir de futuros equipos N3. El objetivo es iniciar el seguimiento de esos regatistas aunque quieran seguir navegando en ILCA 4. Se les puede invitar a concentraciones ILCA 6 de chicas siempre a criterio técnico.

Clase ILCA 4 Sub17.- Si son N3 por resultados como Sub16 o consiguen los resultados marcados como N3 en ILCA 4 con 16 años se les seguirá planificando su preparación física y seguimiento de la misma de no hacerlo se les puede excluir de futuros equipos N3. Se les puede invitar a concentraciones ILCA 6 de chicas siempre a criterio técnico.

Clase ILCA 6 Sub17 Chicas.- Aquellas regatistas N3 que estén realizando el seguimiento de preparación física podrán incluirse de pleno derecho en los grupos N3 ILCA 6.

Clase ILCA 6 Sub17 Chicos.- Aquellos regatistas N3 que estén realizando el seguimiento de preparación física podrán ser invitados a criterio técnico a concentraciones de ILCA 6 Femenino. y a concentraciones de ILCA 7.

Clase ILCA 7 Sub17 Chicos.- Aquellos regatistas N3 que estén realizando el seguimiento de preparación física podrán incluirse de pleno derecho en los grupos N3 ILCA 7.

Clase ILCA 6 Sub18 Chicos.- Aquellos regatistas N3 que estén realizando el seguimiento de preparación física podrán ser invitados a criterio técnico a concentraciones de ILCA 6 Femenino y a concentraciones de ILCA 7

Clase ILCA 6 Sub19 Chicas.- Regatistas de pleno derecho en categoría N3 en función de lo regulado en PND.

Clase ILCA 7 Sub19 Chicos.- Regatistas de pleno derecho en categoría N3 en función de lo regulado en PD.

Clase ILCA 6 Sub21 Chicas.- Regatistas de pleno derecho en categoría N3, 2028 o EO en función de lo regulado en PD. Pueden invitarse a concentraciones o regatas con EO.

Clase ILCA 7 Sub21 Chicos.- Regatistas de pleno derecho en categoría N3, 2028 o EO en función de lo regulado en PD. Pueden invitarse a concentraciones o regatas con EO.

Clase ILCA 6 absoluto chicas.- Se integran dentro de los equipos N3, 2028 o EO en función de lo reglamentado en PD y normativa olímpica

Clase ILCA 7 absoluto chicos.- Se integran dentro de los equipos N3, 2028 o EO en función de lo reglamentado en PD y normativa olímpica.

Resumido en una tabla esta sería la hoja de un regatista de la clase ILCA en función de sus objetivos anuales en la clase que seleccione como principal de su temporada:

Objetivo de resultado	Obligaciones			Derechos			
	Decidido por regatista	Preparación Física	Concentraciones	Regatas	Concentraciones	Competiciones	Concentraciones EO
ILCA 4 Sub16	N3				CT N3 ILCA 6 W		
ILCA 4 Sub17	N3				CT N3 ILCA 6 W		
ILCA 6 Sub17 W	N3	N3	N3	N3	N3	N3	
ILCA 6 Sub17 M	N3				CT N3 ILCA 6 W/ILCA 7 M		
ILCA 6 Sub18 M	N3				CT N3 ILCA 6 W/ILCA 7 M		
ILCA 7 Sub17 M	N3	N3	N3	N3	N3	N3	
ILCA 6 Sub19 W	N3	N3	N3	N3	N3	N3	CT
ILCA 7 Sub19 M	N3	N3	N3	N3	N3	N3	CT
ILCA 6 Sub21 W	N3/2028/EO	N3/2028/EO	N3/2028/EO	N3/2028/EO	N3/2028/EO	N3/2028/EO	EO o CT
ILCA 7 Sub21 M	N3/2028/EO	N3/2028/EO	N3/2028/EO	N3/2028/EO	N3/2028/EO	N3/2028/EO	EO o CT
ILCA 6 Sub25 W	N3/2028/EO	N3/2028/EO	N3/2028/EO	N3/2028/EO	N3/2028/EO	N3/2028/EO	EO o CT
ILCA 7 Sub25 M	N3/2028/EO	N3/2028/EO	N3/2028/EO	N3/2028/EO	N3/2028/EO	N3/2028/EO	EO o CT
ILCA 6 absoluto W	EO	EO	EO	EO	EO	EO	EO
ILCA 7 absoluto M	EO	EO	EO	EO	EO	EO	EO