



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE VELA

PLAN DEPORTIVO

PD

2024-2028

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)	8
2.4.- CESIÓN DE MATERIAL.....	10
2.5.- INFRAESTRUCTURAS	11
2.6.- COORDINACIÓN CON FFAA	11
3.- PLANIFICACIONES PD	12
3.1.- COMPETICIONES.....	12
3.2.- CONCENTRACIONES.....	13
4.- REGLAMENTOS	13
4.1.- CRITERIOS DE SELECCIÓN.....	13
4.2.- OBLIGACIONES REGATISTAS PD	14
4.3.- FINANCIACIÓN	15
5.- PREPARACIÓN FÍSICA	15
6.- PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.....	15
7.- PREPARACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA	15
8.- ACCIONES PD NIVEL 4.....	17
8.1. TÉCNICOS Y PROGRAMA.....	17
8.2. CONDICIONES	18
9.- CONTROLES Y EVALUACIÓN	18
10.- CONCLUSIONES.....	19
ANEXO 1	20
ANEXO 2	26
ANEXO 3	27
ANEXO 4	31
ANEXO 5	33
ANEXO 6	37
ANEXO 7	374

INTRODUCCIÓN

La RFEV a través de su Comité Vela Ligera (CVL) 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 seis niveles:

- **Equipo Olímpico (Medalla, Diploma y Promesa):** 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 Los Angeles 2028. Se establecen tres grupos en el equipo olímpico y regulados por la normativa preolímpica establecida al efecto.
- **Grupo 2032:** 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.
- **Grupo N3 Doble:** Los regatistas integrantes de este grupo tendrán trabajos programados juntamente con el 2032 y N3, con una planificación específica de Transición a la vela olímpica en barco doble. El trabajo de este grupo estará coordinado por RFEV y FFAA.
- **Nivel 3:** Se establecen unos centros de referencia designados entre los centros de tecnificación de las FFAA existentes donde navegarán mayoritariamente estos regatistas N3, realizarán actividades conjuntas con 2032 y asistencia a competiciones.
- **Nivel 4 y 5:** deportistas juveniles que navegan en clases preolímpicas e infantiles de los respectivos equipos autonómicos de cada FFAA. Se establece entre estos regatistas un grupo denominado de Transición CCOO para promover su incorporación a la vela olímpica a través de los Centros de Referencia.

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

ACRONIMOS:

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.

CVL: Comité Vela Ligera

DDTT: Directores Técnicos

FFAA: Federaciones Autonómicas.

1.- OBJETIVOS PD

1.1.- OBJETIVO PRINCIPAL

Marcar el camino de los regatistas desde su etapa infantil y juvenil, 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 mejor preparación del EO en Los Ángeles 2028 y Brisbane 2032. Con la detección de talentos, y apoyarles en su etapa de tránsito a las Clases Olímpicas

1.2.- OBJETIVOS A MEDIO PLAZO

Crear un grupo de trabajo coordinado entre EO y equipo 2032. Este equipo 2032 a su vez coordinaría actividades con los regatistas del Nivel 3 asegurando una transferencia de conocimientos durante las temporadas 2024-2028.

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 estable con los técnicos responsables de dichas clases.
- Ayudar a los deportistas del EO y del 2032 con grupos de trabajo para su preparación de pretemporada.

OBJETIVO	EQUIPO ESPAÑOL DE VELA	NORMATIVA	CLASES
Los Angeles 2028	<u>ESP TEAM</u>	OLÍMPICA	<u>OLÍMPICAS y PREOLÍMPICAS</u> Nacra 17 y Nacra 17 U23 49er - 49er U23 y U21 49er FX - 49er Fx U23 y U21 ILCA 6 - ILCA 6 U21 ILCA 7 - ILCA 7 U21 IQFOIL M - IQFOIL M U23 IQFOIL W - IQFOIL W U23 Fórmula Kite M - FK M U21 Fórmula Kite W - FK W U21 470 Mixed - 470 Mixed U24
Brisbane 2032	<u>ESP 2032 TEAM</u>	PD	
	<u>NIVEL 3 DOBLE</u> <u>NIVEL 3</u>	PD	
FORMAR PARTE DEL PD NIVEL 3	<u>NIVEL 4</u>	PD	<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 470 Mixed U21
FORMAR PARTE DEL PD NIVEL 4	<u>NIVEL 5</u>	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 2032. 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 resultados 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 2032
- 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 2032 IQFoil
- Entrenador 2032 Kite
- Entrenador 2032 49er
- Entrenador 2032 49erFX
- Entrenador 2032 470 Mixto
- Entrenador 2032 ILCA 6
- Entrenador 2032 ILCA 7
- Entrenador 2032 NACRA 17
- Psicólogo Deportivo 2032
- Asesor Reglamentos 2032
- Entrenadores de apoyo externos al PD

La estructura técnica para la temporada 2024-2025 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 Medalla, Diploma y Promesa.

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

Nivel 3 Doble: Aquellos regatistas de clases olímpicas que, por su edad, dedicación al entrenamiento podrían estar dentro de los equipos 2032 pero no han conseguido los resultados marcados en esos equipos, pero sí cumplen otros criterios inferiores de resultado referenciados. También serán seleccionados en función de las distintas concentraciones específicas con el mismo objetivo que los N3 pero orientados hacia la navegación en barco doble.

Nivel 3: Aquellos regatistas de clases olímpicas que, por su edad, dedicación al entrenamiento podrían estar dentro de los equipos 2032 pero no han conseguido los resultados marcados en esos equipos, pero sí 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 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 2032 y nivel 3.

2.3.- RECURSOS RFEV (AÑO 2024)

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 2032 tendrán la oportunidad de recibir material de la RFEV en cesión durante 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.- INSTALACIONES

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).

En España se concentran varios centros de tecnificación distribuidos por varias comunidades donde se pueden convenir actuaciones referentes a este Plan Deportivo, son los siguientes centros:

Islas Canarias: Centro Canario de Vela Manuel Pazos Díaz C.E.T.D.

Comunidad Valenciana: Centro especializado de Tecnificación Deportiva de Petxina Valencia

Andalucía: Centro de Tecnificación deportiva de Vela "Bahía de Cádiz"

Galicia: Centro Galego de Vela

Islas Baleares: Centre de Tecnificació esportiva Illes Balears

Cataluña: Barcelona International Sailing Center

Murcia: Centro Alto Rendimiento Región de Murcia

Además se establecen unos Centros de Referencia de clases olímpicas N3, en los cuales se concentrarán los recursos humanos, materiales y económicos destinados a la tecnificación de la clase estratégica correspondiente. Dichos centros se registrarán por la normativa descrita en el Anexo 8 de este PD.

Los Centros de Referencia para la temporada 2024-2025 son los siguientes:

Clase 49er y 49erFX.- Galicia en Centro Galego de Vela

Clase IQFoil M&W.- Andalucía en Centro de Tecnificación deportiva "Bahía de Cádiz"

Clase 470 Mx y Nacra 17.- Cataluña en Barcelona International Sailing Center

Clase Kite M&W, ILCA 6 y ILCA 7.- Comunidad Valenciana en Centro especializado de Tecnificación Deportiva de Petxina Valencia

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 serán conjuntas, es decir, todos aquellos deportistas que estén en alguno de los 6 niveles deberán tener las planificaciones coordinadas 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 dispone de la plataforma <https://gestiondeportiva.rfev.es> que permite dicha planificación conjunta con el uso de una sola plataforma para diseñarse y visualizarse por RFEV, FFAA y regatista. Establece su uso y comunicación con acceso directo para directores técnicos de FFAA.

3.1.- COMPETICIONES

- Regatas con clasificación: los Mundiales y Europeos serán los propuestos por reglamento de la RFEV de 2025. Acudirán como equipo las tripulaciones clasificadas dentro del equipo Nacional en cada clase y categoría asignada. Así mismo dentro de la preparación de equipos 2032 se podrá decidir a criterio técnico su participación en mundiales o europeos de categoría absoluta.

Regatas de interés

Las siguientes regatas internacionales que se celebran en España son de interés para la tecnificación. 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 optimizando tiempo de desplazamiento y coste.

Este circuito, ya consolidado en España, es fundamental para:

- Atraer a los regatistas extranjeros a España, para aumentar el nivel de las regatas, aprovechando nuestro mejor clima durante el invierno.
- La territorialidad, procurando 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.

El calendario aprobado para 2024-2025 por la RFEV de estas regatas es el siguiente:

- Octubre 2024: Semana Olímpica de Galicia
- Diciembre 2024: Semana Canaria de Vela
- Diciembre 2024: Palamós Christmas Race
- Febrero 2025: Comunidad Valenciana Olympic Week
- Febrero 2025: Andalucía Carnaval Olympic Week

- Febrero 2025: Lanzarote International Regatta
- Marzo 2025: MSC Regata (Mallorca)
- Abril 2025: Trofeo Sofia (Mallorca)
- 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 2032, N3 Doble y Nivel 3. 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 FFAA. Los costes que siempre serán soportados por los regatistas serán sus gastos de desplazamiento y el alojamiento en función del lugar de la concentración.

Se intentará, en la medida de lo posible:

- No presentar conflicto con el calendario escolar.
- Aprovechar los desplazamientos a regatas nacionales u otras de interés específico.
- Serán de obligado cumplimiento por los regatistas del PD 2032 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 2032 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 se encargará de gestionar y supervisar las distintas clases. Estará en coordinación con los entrenadores del EO y del 2032.
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 2032.
 - ii. Asistir a las concentraciones y competiciones nacionales programadas por la dirección técnica para su nivel.
 - iii. Realizar los trabajos multidisciplinarios 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 a través de la plataforma de entrenamiento de la RFEV)
- 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 2032 o N3 de la temporada 2025, 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 2032 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, cada concentración o regata se registra en la plataforma de entrenamiento de la RFEV, en base a ello se proponen los objetivos a iniciar y se reflejan en dicha plataforma para su seguimiento. 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 Aproximadas
Techno 293 SUB13 M&W	364
OPTIMIST SUB13 M&W	523
Techno 293 SUB15 M&W	501
OPTIMIST SUB16 M&W	663
ILCA 4 SUB16 M&W	663

ILCA 6 SUB17 M&W	719
420 SUB17 M&W	962
IQFoil Sub19 M&W	730
ILCA 6 SUB18 M&W	775
420 SUB19 M&W	999
IQFoil Sub21 M&W	838
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
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
IQFoil W	1205
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.

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, entre 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 N3.

Se podrá invitar a regatistas de este N4 a las concentraciones denominadas Transición CCOO, siempre a CT y bajo solicitud de su Federación Autonómica. El objetivo de estas concentraciones es conseguir que aunque los regatistas N4 tengan sus objetivos en su clase no olímpica, comiencen a probar los barcos de CCOO, conozcan sus particularidades y puedan decidir mejor su paso al N3 en la clase olímpica más adecuada.

8.1. TÉCNICOS Y PROGRAMA

Se divide el programa en dos acciones:

- **COMPETICIONES:**

Se formarán los Equipos 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 tanto a los deportistas como 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 del 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 una revisión de los objetivos en la plataforma de entrenamiento RFEV, de los asistentes con conclusiones en distintos aspectos que pueden permitir la mejora en su rendimiento volviendo a catalogar nuevos objetivos de mejora.

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.

ANEXO 1**Tabla de resultados indicativos para estar en los distintos equipos del PD****Grupo 2032**

Podrán ser catalogados como grupo 2032 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 SUB21	Grupo Oro Mundial o Europeo Sub24
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	15 primeros Mundial o Europeo
IQFoil	33% clasificación general SWC, Mundial o Europeo

IQFoil (Femenino)

IQFoil Sub21	Grupo Oro Mundial o Europeo Sub23
IQFoil Sub23	15 primeros Mundial o Europeo
IQFoil	33% clasificación general SWC, Mundial o Europeo

Kite (Femenino)

Kite Sub19	Grupo Oro Mundial o Europeo Sub21
Kite Sub21	10 primeros Mundial o Europeo
Kite Sub23	Grupo Oro Mundial o Europeo Absoluto
Kite	33% clasificación general SWC, Mundial o Europeo

Kite (Masculino)

Kite Sub19	Grupo Oro Mundial o Europeo Sub21
Kite Sub21	15 primeros Mundial o Europeo
Kite Sub23	Grupo Oro Mundial o Europeo Absoluto
Kite	33% clasificación general SWC, Mundial o Europeo

Nacra 17 (Mixto)

PD 2024-2028 (versión 2025)

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 DOBLE

Se incluirá en este grupo Nivel 3 Doble los regatistas que sean seleccionados en las concentraciones test de vela doble y seleccionados entre los siguientes perfiles de regatistas:

- Regatistas 2032 sin tripulación Completa
- Regatistas N3 vela doble
- Regatistas N3 Sub24 ILCA 7
- Regatistas N3 Sub24 ILCA 6
- Regatistas N3 Sub21 clase ILCA propuesta cambio
- Regatistas propuestos FFAA

Nivel 3

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 SUB19	Grupo Oro Mundial o Europeo Sub21
ILCA 7 SUB21	30 primeros Mundial o Europeo
ILCA 7 SUB23 (a CT)	60% SWC, Mundial o Europeo Absoluto
ILCA 7 SUB25 (a CT)	50% primeros SWC, Mundial o Europeo

ILCA 6 (Femenino)

ILCA 4 SUB16	10 primeros Mundial o Europeo
ILCA 4 SUB18	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 (a CT)	60% SWC Mundial o Europeo Absoluto
ILCA 6 SUB25 (a CT)	50% primeros SWC, Mundial o Europeo

470 Mixto

420 SUB17	10 primeros Mundial o Europeo (General Sub17)
420 SUB19	10 primeros Mundial o Europeo (Masculino o Femenino)
470 MIXED SUB21	80% Mundial o Europeo Sub24
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 (General Sub17)
420 o 29er SUB19	10 primeros Mundial o Europeo (Masculino o Femenino)
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 (General Sub17)
420 o 29er SUB19	10 primeros Mundial o Europeo (Masculino o Femenino)
49er FX SUB21	50% Mundial o Europeo Sub23
49er SUB21	80% Mundial o Europeo Sub23
49er SUB23	20 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 Sub21	80% Mundial o Europeo Sub23
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 Sub21	50% Mundial o Europeo
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 Sub21	50% Mundial o Europeo
Kite Sub23	60% Mundial o Europeo Absoluto
Kite 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	20 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 2024-2025

Coordinador RFEV-PD.- Joaquín González

Director del PD.- Francisco Gil

Director de Preparación Olímpica.- Francisco Gil

Adjunto Dirección Técnica.- Ion Chicoy

Preparador Físico 2032.- 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 2032 IQFoil.- Toni Colomar

Entrenador 2032 Kite.- Enric Noguera

Entrenador 2032 49er.- Hugo Fernandez

Entrenador 2032 49erFX.- Marcos Fernandez

Entrenador 2032 470 Mixto.- Hugo Fernandez

Entrenador 2032 ILCA 6.- Rui Silveira

Entrenador 2032 ILCA 7.- Rui Silveira

Psicólogo Deportivo 2032.-

Asesor Reglamentos 2032.-

ANEXO 3

Regatistas PNTD 2024-2025

(Los regatistas subrayados son regatistas activos en esa clase)

CLASE ILCA 7	Categoría 2025	Observaciones
NOMBRE		
Joaquin Blanco	EO 2028 Diploma	15 Sofia
Joel Rodriguez	EO 2028 Diploma	18 Sofia
Leo Barreto	EO 2028 Promesa	40% Mundial
Gonzalo Suarez	EO 2028 Promesa	40% Europeo siendo Sub24 y 40% Sofia
Pep Cazador	EO 2028 Promesa	40% Europeo siendo Sub24
Javier Segui	EO 2028 Promesa	50% Sofia siendo Sub23
Samuel Beneyto	EO 2028 Promesa	40% Europeo siendo Sub24
Viktor Kateliev	Grupo 2032	CT
Adolfo Virgili	Grupo 2032	CT
Karol Krupski	Grupo 2032	CT
Fernando Abella	Grupo 2032	CT
Zsombor Denes	Grupo 2032	CT
David Ponseti	Grupo 2032	CT
David Sales	N3	5º Europeo ILCA 4 Sub16 M
Pol Font	Propuesta Catalana	

CLASE ILCA 6	Categoría 2025	Observaciones
NOMBRE		
Ana Moncada	EO 2028 Promesa	40% Mundial y Europeo
Isabel Hernandez	EO 2028 Promesa	50% Mundial siendo Sub24 40% Europeo
Lara Himmes	EO 2028 Promesa	40% siendo Sub24
Claudia Adan	EO 2028 Promesa	40% Europeo siendo Sub24
Adriana Castro	Grupo 2032	15 primeros europeo sub21
Marga Perello	Grupo 2032	15 primeros europeo sub21
Irene de Tomas	Grupo 2032	15 primeros europeo sub21
Marina Serrano	Grupo 2032	15 primeros Mundial sub21
Maria Martinez	N3	60% europeo siendo Sub23
Aina Garau	N3	30 primeros europeo sub21
Maria Gornes	N3	30 primeros europeo sub21
Aitana Baeza	N3	30 primeros europeo sub21
Gabriela Morell	N3	Oro Europeo, plata mundial ILCA 4 sub16 W
Blanca Ferrando	N3	4º mundial y 5º Europeo ILCA 4 Sub16 W
Lara Rondalli	N3	5º Mundial y 9º Europeo ILCA 4 Sub16 W

CLASE 470 Mixto		
NOMBRE	Categoría 2025	Observaciones
Jordi Xammar/Nora Brugman	EO 2028 Medalla	Campeón del Mundo
Neus Ballester/Alejandro de Maqua	EO 2028 Promesa	35 primeros europeo
Silvia Mas/Alex Marsans	EO 2028 Promesa	CT
Nicola Sadler/ Sofia Cavaco	N3	6º Mundial W 3º europeo W 4º Europeo sub19 W
Marisa Vicens/Marina Borrás	N3	5º Mundial W 4º europeo W 2º Europeo W Sub19
Neus Fernandez/Martina Gomila	N3	1º absolutoW europeo 1º Mundial W sub17
Jana Rahola/Martina Rahola	N3	2º europeo sub17w y 8º General sub17 2º Mundial W sub17
Natalia Dominguez/Ines Ameneiro	N3	9º Sub19 W 420
Hugo Rodriguez/ Nicolas Montoya	N3	10º Europeo Sub17 2º Mundial M sub17
Miguel Padron/ Luis Mesa	N3	7º europeo sub17 3º Mundial M sub17
Jose Antonio Ruiz Soto/Vicente Hernandez	N3	7º Europeo Sub19

CLASE 49er FX		
NOMBRE	Categoría 2025	Observaciones
Paula Barcelo/Maria Cantero	EO Grupo Medalla	10 primeros Mundial
Alicia Frás/Elena Barrio	EO Grupo Promesa	50% Mundial siendo sub24
Paula Van/Carlota Garcia	Grupo 2032	CT
Stella Maris Enriquez/Marta Cardona	Grupo 2032	CT
Patricia Suarez/Melania Henke	Grupo 2032	CT
Nicola Sadler/ Sofia Cavaco	N3	6º Mundial W 3º europeo W 4º Europeo sub19 W
Marisa Vicens/Marina Borrás	N3	5º Mundial W 4º europeo W 2º Europeo W Sub19
Neus Fernandez/Martina Gomila	N3	1º absolutoW europeo 1º Mundial W sub17
Jana Rahola/Martina Rahola	N3	2º europeo sub17w y 8º General sub17 2º Mundial W sub17
Natalia Dominguez/Ines Ameneiro	N3	9º Sub19 W 420

CLASE 49er		
NOMBRE	Categoría 2025	Observaciones
Diego Botin/Florian Trittel	EO Grupo Medalla	Bronce Mundial oro sofia
Martin Wizner/Jaime Wizner	EO Grupo Medalla	7 Sofia
Conrad Konitzer/Antonio Torrado	EO Grupo Promesa	40% Sofia
Pol Marsans/Pablo Llorens	Grupo 2032	CT
Ian Walker/Ramon Jaume	Grupo 2032	CT
Hugo Rodriguez/ Nicolas Montoya	N3	10º Europeo Sub17 2º Mundial M sub17
Miguel Padron/ Luis Mesa	N3	7º europeo sub17 3º Mundial M sub17
Jose Antonio Ruiz Soto/Vicente Hernandez	N3	7º Europeo Sub19

CLASE IQFoil M	Categoría 2025	Observaciones
NOMBRE		
Nacho Baltasar	EO-Medalla	10 primeros Mundial 7 Sofia
Jorge Aranzueque	EO-Promesa	50% Mundial
Bernat Tomas	EO-Diploma	20 primeros Mundial
Sandro Portune	Grupo 2032	CT
Guillem Segu	Grupo 2032	CT
Alex Marti	Grupo 2032	CT
Pau Catala	Grupo 2032	CT
Biel Llado	Grupo 2032	CT
Antonio Medina Rodriguez	N3	CT
Jorge Ruiz	N3	CT
Luca Casas Kneepkens	N3	15 primeros europeo sub19
Ramon Villalonga	N3	CT

CLASE IQFoil W	Categoría 2025	Observaciones
NOMBRE		
Pilar Lamadrid	EO-Medalla	10 primeros mundial
Andrea Torres	EO-Promesa	50% Mundial y Sofia
Barbara Winau	Grupo 2032	CT
Julia Gomez	Grupo 2032	CT
Martina Mantovani	Grupo 2032	CT
Enricheta Bettini	Grupo 2032	CT
Caterina Tomas Cardell	N3	15 primeros Europeo sub19
Azul sanchez vallejo	N3	CT
Ariadna Patiño	N3	CT
Marta Juncal	N3	15 primeros europeo sub17

CLASE Kite W	Categoría 2025	Observaciones
NOMBRE		
Gisela Pulido	EO Grupo Medalla	10 primeros sofia

CLASE Kite M	Categoría 2025	Observaciones
NOMBRE		
Alex Climent	EO 2028 Grupo Promesa	40% Mundial
Bernat Cortes	EO 2028 Grupo Diploma	20 primeros sofia
Jacobo Espi	EO 2028 Grupo Promesa	50% Mundial siendo Sub24
Carlos Espi	Grupo 2032	Oro Mundial y Europeo Sub21 siendo Sub19
Mateo Codoñer	Grupo 2032	Oro Mundial y Europeo Sub21
Leo Collado	Grupo 2032	CT
Marcelo Cairo	Grupo 2032	CT
Sebastian Ducos		
Kiko Peiro		

CLASE Nacra 17	Categoria 2025	Observaciones
NOMBRE		
Tara Pacheco/Pablo Garcia	EO Grupo Diploma	20 primeros Sofia y Europeo
Joan Cardona/Nicole Van der Velden	EO 2028 Grupo Promesa	CT
Nora Garcia/Dani Garcia	Grupo 2032	CT

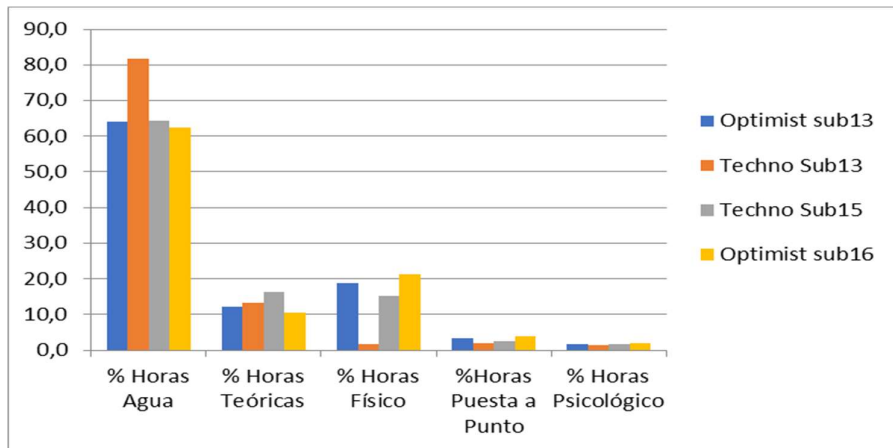
GRUPO N3 DOBLE, pendiente Concentración Test inicio temporada 2025

ANEXO 4

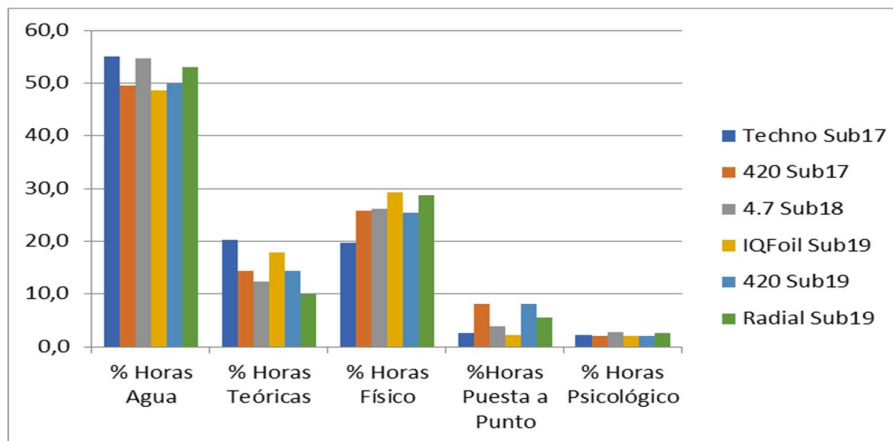
Planificación Estándar según edad y clase

PLANIFICACIONES POR CLASE (Coordinar con FFAA)

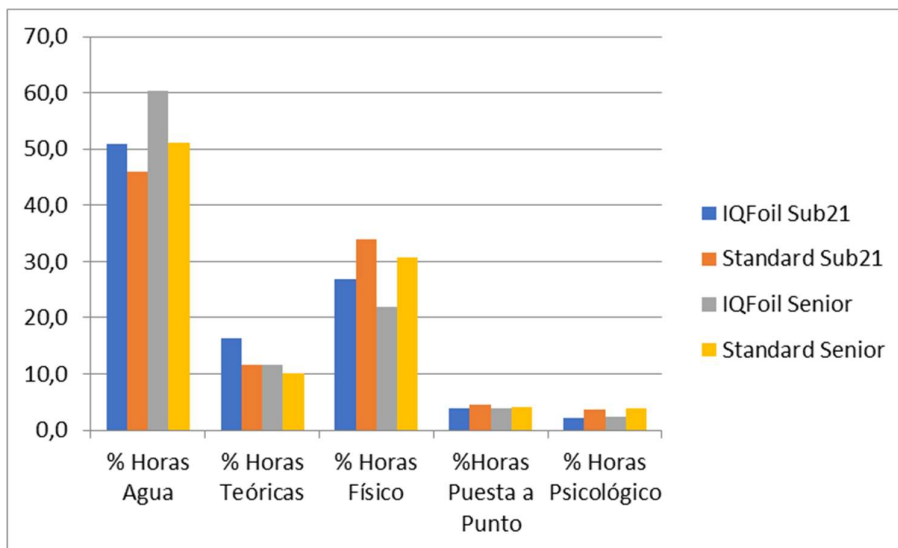
Clases Infantiles



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	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	

ANEXO 5

Presupuesto en desplazamientos temporada 2024-2025

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 49er

Programa	Tipo	Clase	Nombre	Fecha de inicio	Fecha final
2032	Concentracion	49er	Concentración Lanzarote 1	08/01/2025	21/01/2025
2032	Concentracion	49er	Concentracion Villagarcia Febrero	06/02/2025	22/02/2025
2032	Concentracion	49er	Entrenamiento Competitivo	28/02/2025	04/03/2025
2032	Concentracion	49er	Concentración Palma	10/03/2025	21/03/2025
2032	Concentracion	49er	Concentración Villagarcia abril	17/04/2025	30/04/2025
2032	Concentracion	49er	Concentración Santander Mayo	10/05/2025	18/05/2025
2032	Concentracion	49er	Concentración Villagarcia Junio	23/06/2025	02/07/2025
2032	Concentracion	49er	Concentración Villagarcia Julio	14/07/2025	23/07/2025
2032	Concentracion	49er	Concentración Santander Agosto	31/07/2025	11/08/2025
2032	Concentracion	49er	Concentracion Santander Agosto 2	19/08/2025	31/08/2025
2032	Concentracion	49er	Concentración Santander Septiembre	10/09/2025	21/09/2025
2032	Concentracion	49er	Concentración Noviembre Villagarcia	01/11/2025	15/11/2025
2032	Concentracion	49er	Concentración Diciembre Villagarcia	01/12/2025	15/12/2025
2032	Regata	49er	Trofeo Sofia 49er	26/03/2025	05/04/2025
2032	Regata	49er	Campeonato de Europa 49er	24/05/2025	07/06/2025
2032	Regata	49er	Campeonato del Mundo 49er	29/09/2025	12/10/2025
Total Estimado					48694

APORTACIÓN POR REGATISTA 2032: 2.800€

CLASE FX

Programa	Tipo	Clase	Nombre	Fecha de inicio	Fecha final
2032	Concentracion	FX	Concnetración Enero	16/01/2025	31/01/2025
2032	Concentracion	FX	Entrenamiento Competitivo	24/02/2025	03/03/2025
2032	Concentracion	FX	Concentración Global FX	10/03/2025	21/03/2025
2032	Concentracion	FX	Concentración Palma Abril	15/04/2025	27/04/2025
2032	Concentracion	FX	Concentración Mayo	03/05/2025	17/05/2025
2032	Concentracion	FX	Concentración Junio	22/06/2025	12/07/2025
2032	Concentracion	FX	Cocnetración Agosto	24/08/2025	10/09/2025
2032	Concentracion	FX	Concentración PreMundial	14/09/2025	22/09/2025
2032	Concentracion	FX	Concentración Noviembre	01/11/2025	22/11/2025
2032	Concentracion	FX	Concentración Diciembre	08/12/2025	18/12/2025
2032	Regata	FX	Grand Prix Vilamoura	08/02/2025	23/02/2025
2032	Regata	FX	Trofeo Sofia FX	27/03/2025	05/04/2025
2032	Regata	FX	Campeonato de Europa FX	24/05/2025	11/06/2025
2032	Regata	FX	Campeonato del Mundo FX	29/09/2025	14/10/2025
Total Estimado					70.070,00

APORTACIÓN POR REGATISTA: 2.800€

CLASE ILCA 6

Programa	Tipo	Clase	Nombre	Fecha de inicio	Fecha final
2032	Concentracion	ILCA 6	Concentración Enero	02/01/2025	10/01/2025
2032	Concentracion	ILCA 6	Concentración Palma	01/03/2025	09/03/2025
2032	Concentracion	ILCA 6	Concentración Denia	16/04/2025	26/04/2025
2032	Concentracion	ILCA 6	Concentración Denia	20/05/2025	27/05/2025
2032	Concentracion	ILCA 6	Concentración Valencia	18/06/2025	29/06/2025
2032	Concentracion	ILCA 6	Concentración Premundial	28/07/2025	09/08/2025
2032	Concentracion	ILCA 6	Concentracion Preeuropeo 2	20/09/2025	05/10/2025
2032	Concentracion	ILCA 6	Bloque Pretemporada 1	11/11/2025	23/11/2025
2032	Regata	ILCA 6	Trofeo Sofia ILCA 6	27/03/2025	05/04/2025
2032	Regata	ILCA 6	Campeonato del Mundo Sub21	16/08/2025	31/08/2025
2032	Regata	ILCA 6	Campeonato de Europa Sub21	11/10/2025	27/10/2025
Total Estimado					45634

APORTACIÓN POR REGATISTA: 2.000€

CLASE ILCA 7

Programa	Tipo	Clase	Nombre	Fecha de inicio	Fecha final
2032	Concentracion	ILCA 7	Concentración Enero	20/01/2025	01/02/2025
2032	Concentracion	ILCA 7	Concentración Palma	10/03/2025	22/03/2025
2032	Concentracion	ILCA 7	Concentracion Premundial 1	05/05/2025	14/05/2025
2032	Concentracion	ILCA 7	Concentración Premundial 2	28/05/2025	04/06/2025
2032	Concentracion	ILCA 7	Concentración Premundial 3	08/07/2025	19/07/2025
2032	Concentracion	ILCA 7	Concentración Premundial 4	28/07/2025	09/08/2025
2032	Concentracion	ILCA 7	Concentracion Preeuropeo	23/09/2025	05/10/2025
2032	Regata	ILCA 7	Grand Prix Vilamoura	10/02/2025	23/02/2025
2032	Regata	ILCA 7	Trofeo Sofia ILCA 7	25/03/2025	05/04/2025
2032	Regata	ILCA 7	Campeonato del Mundo Sub21	16/08/2025	31/08/2025
2032	Regata	ILCA 7	Campeonato de Europa Sub21	11/10/2025	27/10/2025
2032	Regata	ILCA 7	Grand Prix Vilamoura	01/12/2025	14/12/2025
Total estimado					60679

APORTACIÓN POR REGATISTA: 2.000€

CLASE IQFoil M&W

Programa	Tipo	Clase	Nombre	Fecha de inicio	Fecha final
2032	Concentracion	IQFOIL M	Concentración Enero	08/01/2025	17/01/2025
2032	Concentracion	IQFOIL M	Entrenamiento Competitivo Febrero	10/02/2025	16/02/2025
2032	Concentracion	IQFOIL M	Concentración palma	15/03/2025	18/03/2025
2032	Regata	IQFOIL M	Trofeo Sofia IQFoil	28/03/2025	05/04/2025
2032	Concentracion	IQFOIL M	Concentración Ibiza	14/04/2025	20/04/2025
2032	Concentracion	IQFOIL M	Concentración Mayo	19/05/2025	27/05/2025
2032	Concentracion	IQFOIL M	Concentración Junio	16/06/2025	24/06/2025
2032	Regata	IQFOIL M	Campeonato del Mundo IQFoil	02/07/2025	11/07/2025
2032	Concentracion	IQFOIL M	Concentración agosto	17/08/2025	24/08/2025
2032	Regata	IQFOIL M	Campeonato del Mundo Sub23 IQFoil	06/09/2025	13/09/2025
2032	Concentracion	IQFOIL M	Concentración Octubre	06/10/2025	14/10/2025
2032	Concentracion	IQFOIL M	Concentración Noviembre	03/11/2025	11/11/2025
2032	Concentracion	IQFOIL M	Concentración Diciembre	01/12/2025	09/12/2025
2032	Regata	IQFOIL M	IQGames Cádiz	08/03/2025	14/03/2025
Programa	Tipo	Clase	Nombre	Fecha de inicio	Fecha final
2032	Concentracion	IQFOIL W	Concentración Enero	08/01/2025	17/01/2025
2032	Concentracion	IQFOIL W	Entrenamiento Competitivo Febrero	10/02/2025	16/02/2025
2032	Concentracion	IQFOIL W	Concentración palma	15/03/2025	18/03/2025
2032	Regata	IQFOIL W	Trofeo Sofia IQFoil	28/03/2025	05/04/2025
2032	Concentracion	IQFOIL W	Concentración Ibiza	14/04/2025	20/04/2025
2032	Concentracion	IQFOIL W	Concentración Mayo	19/05/2025	27/05/2025
2032	Concentracion	IQFOIL W	Concentración Junio	16/06/2025	24/06/2025
2032	Regata	IQFOIL W	Campeonato del Mundo IQFoil	02/07/2025	11/07/2025
2032	Concentracion	IQFOIL W	Concentración agosto	17/08/2025	24/08/2025
2032	Regata	IQFOIL W	Campeonato del Mundo Sub23 IQFoil	06/09/2025	13/09/2025
2032	Concentracion	IQFOIL W	Concentración Octubre	06/10/2025	14/10/2025
2032	Concentracion	IQFOIL W	Concentración Noviembre	03/11/2025	11/11/2025
2032	Concentracion	IQFOIL W	Concentración Diciembre	01/12/2025	09/12/2025
2032	Regata	IQFOIL W	IQGames Cádiz	08/03/2025	14/03/2025
				Total Estimado	74174

APORTACIÓN POR REGATISTA: 2.000€

CLASE 470

Pendiente incorporaciones equipo 2032

CLASE FORMULA KITE

Programa	Tipo	Clase	Nombre	Fecha de inicio	Fecha final
2032	Concentracion	F. Kite M	Concentración Fuerteventura	07/01/2025	17/01/2025
2032	Concentracion	F. Kite M	Concentración Fuerteventura	25/01/2025	02/02/2025
2032	Concentracion	F. Kite M	Concentración Fuerteventura	07/02/2025	15/02/2025
2032	Concentracion	F. Kite M	Concentración Palma	24/02/2025	03/03/2025
2032	Concentracion	F. Kite M	Bloque 2 Palma	11/03/2025	21/03/2025
2032	Regata	F. Kite M	Trofeo Sofia Kite M	27/03/2025	05/04/2025
2032	Regata	F. Kite M	Semana Olímpica Francesa	15/04/2025	27/04/2025
2032	Regata	F. Kite M	Campeonato de Europa	05/05/2025	20/05/2025
2032	Concentracion	F. Kite M	Concentración Junio	15/06/2025	20/06/2025
2032	Regata	F. Kite M	Test Event Valencia	01/07/2025	14/07/2025
2032	Concentracion	F. Kite M	A determinar	01/08/2025	14/08/2025
2032	Concentracion	F. Kite M	Concentración premundial	30/08/2025	05/09/2025
2032	Regata	F. Kite M	Campeonato del Mundo	17/09/2025	05/10/2025
2032	Concentracion	F. Kite M	Concentración Fuerteventura 1	02/11/2025	12/11/2025
2032	Concentracion	F. Kite M	Concentración Fuerteventura 2	22/11/2025	04/12/2025
2032	Concentracion	F. Kite M	Concentración Fuerteventura 3	10/12/2025	21/12/2025
				Previsión Gasto	67207

APORTACIÓN POR REGATISTA: 2.000€

CLASE NACRA 17

Programa	Tipo	Clase	Nombre	Fecha de inicio	Fecha final
2032	Concentracion	Nacra 17	Training Palma	10/03/2025	20/03/2025
2032	Regata	Nacra 17	Trofeo Sofia	25/03/2025	04/04/2025
2032	Concentracion	Nacra 17	Concentración Mayo	05/05/2025	18/05/2025
2032	Regata	Nacra 17	Europeo Nacra 17	26/05/2025	11/06/2025
2032	Regata	Nacra 17	Mundial U23 Nacra 17	24/07/2025	06/08/2025
2032	Concentracion	Nacra 17	Concentración Santander Agosto	25/08/2025	07/09/2025
2032	Concentracion	Nacra 17	Concentracion Noviembre	01/11/2025	10/11/2025
2032	Concentracion	Nacra 17	Concentracion Diciembre	01/12/2025	14/12/2025
2032	Regata	Nacra 17	Mundial Nacra 17	29/09/2025	14/10/2025
2032	Concentracion	Nacra 17	Concentración Santander Julio	29/06/2025	13/07/2025
				Total Estimado	36770,00

APORTACIÓN POR REGATISTA 2032: 2.800€

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. Talla sentado
4. IMC

PRUEBAS FISICAS:

Se establecen 2 baterías de pruebas, por un lado, las realizadas a Equipos de trabajo estables RFEV (EO, 2032 & N3) como test de control a lo largo de la temporada, por otro lado, las propuestas para FFAA y clubes para llevar un control del estado de sus regatistas en función de la clase y categoría en la que naveguen sus regatistas y tener unos valores de referencia mínimos que deben cumplir a la hora de entrar a un Equipo de trabajo estable RFEV (EO, 2032 & N3).

1. TEST DE CONTROL EO, 2032 & N3

1.1. Resistencia

1.1.1. Test de Cooper en remoergómetro:

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 % fc máx. 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 en un remoergómetro con nivel de resistencia 6 (a ser posible remoergómetro concept 2).

1.2. Fuerza

1.2.1. Fuerza máxima

Los test de fuerza se tratan de test de cargas progresivas a través de los cuales se genera un perfil de fuerza-velocidad mediante el uso de encoder lineal. Se realizan, tras el calentamiento específico en función del ejercicio a realizar, 4 series con 4 cargas distintas cada serie. Estas cargas aumentan de forma progresiva desde el 50% RM del deportista para ese ejercicio en la primera serie, aumentando al 60%, 70% y 80% RM en el resto de series. (Los porcentajes son referencias aproximadas para poder establecer el peso con el que realiza las series cada sujeto).

A través de estos test se conocerá el 1RM de los regatistas para cada uno de los ejercicios que se describen a continuación, así como la relación de capacidad de aplicación de fuerza ante cargas bajas, medias y altas.

Los ejercicios para los que se llevará a cabo estas pruebas son:

Sentadilla trasera

Peso Muerto

Remo tumbado

Press banca

1.2.2. Fuerza isométrica

Se realiza una valoración de la fuerza isométrica para rotadores de hombro (interna y externa) mediante el uso de dinamómetro "Activeforce 2". El test consiste en aplicar la fuerza isométrica máxima posible durante 5 segundos. Se realizan 2 repeticiones para cada lado y sentido de la fuerza (rotación interna y rotación externa). A través de este test se conoce la Fuerza Máxima aplicable por el deportista en la rotación interna y externa de hombro, así como la media de fuerza aplicada durante los 5 segundos. De esta forma se pueden analizar posibles descompensaciones entre brazos y/o direcciones de rotación.

1.3. Prevención y control

1.3.1. Test de Thomas

Se utiliza para valorar la extensibilidad/acortamiento del Psoas, así como para detectar posibles descompensaciones musculares a través de la rotación de los miembros inferiores.

Sobre una camilla, el deportista se colocará decúbito supino, manteniendo una pierna con cadera en flexión sobre el pecho (ayudándose de las manos), y la otra en extensión sobre la camilla. El sujeto mantendrá la posición inicial el tiempo que determine el examinador.

1.3.2. Sentadilla overhead

Se realiza una sentadilla overhead (con pica o barra de madera), a velocidad controlada, a través de la cual se analizan posibles descompensaciones del tren inferior.

1.3.3. Elevación frontal y lateral de brazos

Se realizan dos elevaciones frontales y dos elevaciones laterales de brazos, durante las cuales se graba el comportamiento de las escápulas del deportista para su posterior análisis para la detección de posibles descompensaciones.

1.4. 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).

1.5. 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.

2. TEST DE CONTROL FFAA y CLUBES

2.1. Resistencia

2.1.1. Test de Cooper en remoergómetro:

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 % fc máx. 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 en un remoergómetro con nivel de resistencia 6 (a ser posible remoergómetro concept 2).

2.2. Fuerza

2.2.1. Fuerza máxima

Los test de fuerza se tratan de test de cargas progresivas a través de los cuales se genera un perfil de fuerza-velocidad mediante el uso de encoder lineal. Se realizan, tras el calentamiento específico en función del ejercicio a realizar, 4 series con 4 cargas distintas cada serie. Estas cargas aumentan de forma progresiva desde el 50% RM del deportista para ese ejercicio en la primera serie, aumentando al 60%, 70% y 80% RM en el resto de series. (Los porcentajes son referencias aproximadas para poder establecer el peso con el que realiza las series cada sujeto).

A través de estos test se conocerá el 1RM de los regatistas para cada uno de los ejercicios que se describen a continuación, así como la relación de capacidad de aplicación de fuerza ante cargas bajas, medias y altas.

Los ejercicios para los que se llevará a cabo estas pruebas son:

Sentadilla trasera

Remo tumbado

Hip Thrust

2.2.2. 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.

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	
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	
ILCA 6 Sub19 W	N3	N3	N3	N3	N3	CT
ILCA 7 Sub19 M	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	EO o CT
ILCA 7 Sub21 M	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	EO o CT
ILCA 7 Sub25 M	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
ILCA 7 absoluto M	EO	EO	EO	EO	EO	EO

CONDICIONES FÍSICAS BÁSICAS ILCA

Todos los deportistas que pasen a formar parte de un grupo de trabajo de la RFEV deberán mantener unos mínimos de forma física durante el periodo en el que esté ligado al mismo. Para ello, se establecerán controles en los que se llevarán a cabo las pruebas que se describen en este apartado. En las siguientes tablas, se exponen los valores mínimos que los deportistas deben cumplir en función de su modalidad, categoría y test.

Test	PESO (Kg)	MASA MUSCULAR (Kg)	PERFIL F/V CUÁDRICEPS (RM-Kg)	PERFIL F/V REMO (RM-Kg)	PERFIL F/V HIP THRUST (RM-Kg)	AERÓBICO 12' CICLO	BIERING SORENSEN – CORE (Seg)
ILCA 4 U16	55W/60M	40	65W/70M	35W/40M	130W/140M	2500	90W/100M
ILCA 6 U17 W	60	42	70	40	150	2500	110
ILCA 6 U19W	65	44	90	45	160	2600	120
ILCA 6 U18 M	70	48	90	45	170	2800	125
ILCA 7 U19 M	75	50	110	50	180	2900	130
ILCA 6 U21 W	68	50	110	50	180	2700	130
ILCA 7 U21 M	[80-85]	54	130	60	190	3000	140
ILCA 6 ABS	[68-72]	52	120	60	190	2800	140
ILCA 7 ABS	[82-85]	58	150	70	200	3100	150

*Valores a controlar a partir de la temporada 2024/2025 en regatistas 2028, N3 y N4.

**Los valores podrán sufrir modificaciones/actualizaciones que serán publicadas en el PD.

ANEXO 8

NORMATIVA CENTROS DE REFERENCIA N3 RFEV

Este documento tiene como finalidad presentar la normativa de funcionamiento del proyecto de Centros de Referencia N3 RFEV que se pondrá en marcha en septiembre de 2024.

A lo largo del documento se describen los siguientes apartados informativos:

- Naturaleza del proyecto. Objetivos que se persiguen con la creación de Centros de Referencia N3.
- Normativa. Desglose de la normativa para el funcionamiento, seguimiento y renovación de los centros de referencia N3.
- Deportistas integrantes. Deportistas a los que se pretende potenciar con el proyecto de Centros de Referencia N3.
- Cesión de recursos. Funcionamiento de la solicitud de recursos, aprovechamiento y cuidado de estos.
- Baremo de puntuación. Descripción detallada de los distintos apartados que se valorarán para la elección de los Centros de Referencia N3.
- Protocolo de solicitud. Pasos y fechas a seguir para la solicitud de Centro de Referencia N3 RFEV.

1. NATURALEZA DEL PROYECTO

La Real Federación Española de vela, en colaboración con las Federaciones Autonómicas (FFAA), pretende establecer un Centro de Referencia por cada una de las clases olímpicas en sus grupos N3.

El objetivo de estos Centros de Referencia N3 es concentrar los recursos y actividades destinados por la RFEV y las FFAA a la tecnificación de las clases olímpicas en sus grupos N3, desarrollando programas de tecnificación estatales, mejorando el desarrollo y seguimiento de regatistas N3, con el fin de poder alcanzar los objetivos para poder ascender al grupo de trabajo 2032 y estableciendo un marco de trabajo conjunto con los Equipos Nacionales de la RFEV.

De esta forma, cada clase olímpica N3 tendrá un Centro de Referencia que será su base de trabajo para realizar concentraciones y planes de tecnificación estatales, en los cuales se concentrarán los recursos humanos, materiales y económicos destinados a la tecnificación de la clase olímpica correspondiente.

Los objetivos que persigue la creación de los centros de referencia N3 son los siguientes:

- Mejora de la transición de los juveniles de CCOO al alto nivel.
- Aumento del número de técnicos especializados en CCOO.
- Aumento del número de regatistas que naveguen en CCOO.
- Detección de talentos en CCOO.
- Aumento de la actividad en los centros especializados de vela de distintas comunidades.
- Concentrar el material y los recursos de cada clase en un solo lugar.

2. NORMATIVA

La renovación de los Centros de Referencia N3 será anual y estará regida por el cumplimiento de la normativa que se describe en este apartado.

2.1. Marco de colaboración FFAA y Centros de Tecnificación

Será requisito indispensable que el desarrollo de los programas de tecnificación a realizar en los Centros de Referencia N3 esté dirigido por la FFAA correspondiente, colaborando con el Centro de Tecnificación (en el caso en el que no lo gestione la propia FFAA) para el desarrollo de estos. Por ello, la solicitud de Centro de Referencia deberá ser realizada por la FFAA junto con el Centro de Tecnificación.

2.2. Designación de Centros

Se designarán los Centros de Referencia N3 en base a la puntuación final obtenida por los centros solicitantes (consultar baremo en el punto 5). Inicialmente, se priorizará el reparto de las clases por los distintos centros solicitantes; cada centro deberá establecer un orden de prioridad sobre las clases estratégicas para las que desea ser Centro de Referencia, tal y como se indica en el Anexo I. En el caso de que, una vez cerrado el plazo de solicitud, haya clases que no hayan sido solicitadas y existan centros interesados en acoger esas clases, se valorará la posibilidad de asignar varias clases al mismo centro.

2.3. Periodicidad

La asignación de los Centros de Referencia N3 se realizará anualmente, cumpliendo con los siguientes periodos:

- Periodo de solicitud: entre marzo y abril del año en curso
- Asignación de los centros: entre abril y mayo del año en curso
- Renovación de los Centro de Referencia N3: entre abril y mayo del año en curso
- Actividad: desde el 1 de septiembre al 31 de agosto

2.4. Control y cuidado del material cedido

Tal y como se detalla en el punto 4 de este documento, el Centro de Referencia N3 deberá realizar un seguimiento e informes sobre el control y cuidado del material por parte de la RFEV para el desarrollo de la actividad.

2.5. Evaluación del Centro

De cara a la renovación de los Centros de Referencia N3, se valorarán la evaluación del funcionamiento de este por parte de los distintos agentes involucrados en el programa.

2.5.1. Técnico

El técnico de la RFEV a cargo del grupo de trabajo realizará una evaluación anual sobre el Centro de Referencia N3 en el que se incluirán todos los puntos que se valoran en el baremo de puntuación.

2.5.2. Deportistas

Los regatistas integrantes del grupo de trabajo realizarán una evaluación anual sobre el Centro de Referencia N3 en el que se incluirán todos los puntos que se valoran en el baremo de puntuación.

2.5.3. RFEV

La RFEV realizará una evaluación del Centro de Referencia N3 en el que se valorarán el cumplimiento de los compromisos establecidos en esta normativa, así como las evaluaciones realizadas por los agentes involucrados.

3. DEPORTISTAS INTEGRANTES

Los deportistas integrantes de los programas de tecnificación desarrollados en los Centros de Referencia N3 serán aquellos que estén dentro del grupo de trabajo N3/2028/2032 de la RFEV establecidos según los criterios del Plan Deportivo de la RFEV para la modalidad desarrollada en el Centro de Referencia correspondiente. (<https://www.rfev.es/default/documentos/index/categoria/15>). A continuación, se indican las clases para las que se puede solicitar ser Centro de Referencia:

- iQfoil Men & Women
- Formula Kite Men & Women
- 49er (se podrá agrupar con 49er Fx)*
- 49er FX (se podrá agrupar con 49er)*
- ILCA 6 (se podrá agrupar con ILCA 7)*
- ILCA 7 (se podrá agrupar con ILCA 6)*
- Nacra 17 (se podrá agrupar con 470)*
- 470 (se podrá agrupar con Nacra 17)*

* Se valorarán agrupamientos en función de las solicitudes recibidas.

4. CESIÓN DE RECURSOS

Con intención de facilitar los entrenamientos de los distintos grupos de trabajo en cada Centro de Referencia N3, la RFEV cederá material específico de cada modalidad para la utilización de los deportistas de la RFEV integrantes de los programas de tecnificación desarrollados en cada centro cuando sea preciso.

4.1. Inventariado del material

El material cedido por la RFEV será entregado al responsable designado por el Centro de Referencia N3, quien firmará el inventario de entrega del material junto con el entrenador/es a cargo del grupo de entrenamiento, donde se indicará cantidad, estado, modelos y números de series del material cedido. Cada vez que haya cualquier tipo de modificación sobre el material cedido (reemplazos, renovaciones, roturas, etc.) se deberá actualizar el documento de inventario.

El responsable a cargo del material designado por el Centro de Referencia N3 será el encargado de la custodia y control del material. El entrenador responsable del grupo de trabajo será el responsable de la cesión de dicho material a regatistas y quien informe sobre cualquier incidencia sobre el mismo durante su utilización al responsable del material del Centro de Referencia N3.

La cesión del material tendrá una fecha de finalización, con opción a ser renovada si se cumplen con todos los puntos anteriormente descritos.

5. BAREMO DE PUNTUACIÓN

5.1. Técnico (10 puntos)

Uno de los puntos fundamentales del proyecto es la aportación de horas de navegación a los regatistas N3/2032, los. Por ello, aquellos centros que aporten Técnico Deportivo o Técnico Deportivo Superior en Vela Ligera o, en su defecto, la aportación económica para la contratación de un Técnico por parte de la Federación, podrán optar hasta 10 puntos. La aportación económica es calculada en base al salario/día establecido por la RFEV para técnicos de vela juvenil (105€ brutos) más el coste de empresa (33,4%). A continuación, se describe el baremo:

- 10 puntos. Aportación de 110 días anuales de Técnico o 15.000€ para contratación del mismo.
- 8 puntos. Aportación de 100 días anuales de Técnico o 13.600€ para contratación del mismo.
- 6 puntos. Aportación de 90 días anuales de Técnico o 12.240€ para contratación del mismo.
- 4 puntos. Aportación de 80 días anuales de Técnico o 10.880€ para contratación del mismo.
- 2 puntos. Aportación de 70 días anuales de Técnico o 9.520€ para contratación del mismo.

5.2. Instalaciones (10 puntos)

Dentro de lo posible, se busca que los centros de referencia N3 cuenten con las instalaciones apropiadas para el desarrollo de la práctica deportiva, así como para el guardado y cuidado del material. Es intención de la RFEV, ceder material de la/s modalidad/es desarrolladas en cada centro de referencia N3, por lo que se dará mucha importancia a la estiba, cuidado y supervisión de las mismas. Todos los centros deberán cumplir con unos mínimos, entre los cuales se incluye rampa y/o pantalán que permita el botado fácil de embarcaciones al Mar, vestuarios y explanada. Gimnasio y hangar serán opcionales y sumarán 2 puntos cada uno.

- 10 puntos. Fácil acceso al Mar (rampa y/o pantalán) [2p], vestuarios [2p], explanada [2p], hangar para la estiba de embarcaciones y material entre concentraciones [2p] y gimnasio [2p].
- 8 puntos. Fácil acceso al Mar (rampa y/o pantalán) [2p], vestuarios [2p], explanada [2p], hangar para la estiba de embarcaciones y material entre concentraciones [2p] o gimnasio [2p].
- 6 puntos. Fácil acceso al Mar (rampa y/o pantalán) [2p], vestuarios [2p], explanada [2p].

5.3. Alojamiento (10 puntos)

Debido a la naturaleza del proyecto, los regatistas que formarán parte del proyecto serán, normalmente, de distintas comunidades autónomas, debiendo desplazarse a los centros de referencia N3 para participar en las distintas concentraciones. Por ello, es de gran importancia que el Centro de Referencia N3 cuente con residencia en sus instalaciones o tenga convenio con apartamentos y hoteles para dar este servicio a los regatistas. Así mismo, se valorará el coste de este servicio hacia los regatistas.

- 10 puntos. Residencia o alojamiento externo gratuito.
- 8 puntos. Residencia o alojamiento externo inferior a 20€ por persona y noche.
- 6 puntos. Residencia o alojamiento externo entre 20€ y 30€ por persona y noche.

- 4 puntos. Residencia o alojamiento externo entre 30€ y 40€ por persona y noche.
- 2 puntos. Residencia o alojamiento externo superior a 40€ por persona y noche.

5.4. Manutención (5 puntos)

Otro aspecto importante para el desarrollo de las concentraciones en los Centros de Referencia N3 es la posibilidad de acceso a manutención por parte de los regatistas.

- 5 puntos. Manutención completa Gratuita.
- * 3 puntos. Manutención completa igual o inferior a 20€/día o Media Pensión igual o inferior a 12€ día.
- 2 puntos. Manutención completa igual o inferior a 25€/día; Media Pensión igual o inferior a 16€ día; Desayuno inferior a 4€/día.
- 1 puntos. Manutención completa igual o inferior a 30€/día; Media Pensión inferior a 20€ día; Desayuno inferior a 5€/día.

5.5. Equipo Multidisciplinar (5 puntos)

La posibilidad de que los regatistas de 2032, N3 e invitados a concentraciones (como regatistas N3 incluidos a criterio en el listado permanente de la RFEV) puedan contar con los servicios de profesionales de los distintos ámbitos relacionados con su desarrollo deportivo (preparador físico, nutricionista, psicólogo deportivo, fisioterapeuta, tutor estudios) es un servicio importante

- 5 puntos. 5 servicios
- 4 puntos. 4 servicios
- 3 puntos. 3 servicios
- 2 puntos. 2 servicios
- 1 puntos. Un servicio deportivo

5.6. Regatistas integrantes Grupo de trabajo N3/2032 (5 puntos)

Se tendrán en cuenta aquellos Centros de Referencia N3 que cuenten con programas de tecnificación regional de la modalidad solicitada que tengan como base de trabajo el propio centro y dentro de los cuales haya regatistas integrantes de los grupos de trabajo N3/2032 de la RFEV de la clase solicitada.

- 5 puntos. 5 o más regatistas en grupo de trabajo N3/2028
- 4 puntos. 4 regatistas en grupo de trabajo N3/2028
- 3 puntos. 3 regatistas en grupo de trabajo N3/2028
- 2 puntos. 2 regatistas en grupo de trabajo N3/2028
- 1 puntos. 1 regatista en grupo de trabajo N3/2028

6. PROCESO DE SOLICITUD

Aquellas Federaciones Autonómicas que deseen contar con un Centro de Referencia deberán cumplimentar el Anexo I “Solicitud Centros de Referencia N3” y el Anexo II “Baremo de puntuación” enviándolos vía e-mail, junto con el resto de documentación solicitada, a la dirección de e-mail directortecnico@rfev.es con copia a tecnico.cvj@rfev.es dentro del plazo indicado en la convocatoria correspondiente.

Tras la fecha de fin para la realización de solicitudes, se publicará el listado provisional de Centros de Referencia N3 en un plazo máximo de 15 días. A partir de la fecha de publicación de los Centros de Referencia N3 habrá un plazo de 10 días para reclamaciones. Finalizado el mismo, se publicará la lista definitiva de centros asignados.

ANEXO I “SOLICITUD CENTROS DE REFERENCIA”**DATOS DE LA FEDERACIÓN AUTONÓMICA SOLICITANTE**

NOMBRE FEDERACIÓN	
NIF	
DIRECCIÓN	
PROVINCIA	
TELÉFONO	
CORREO ELECTRÓNICO	

REPRESENTANTE DE LA FEDERACIÓN AUTONÓMICA

NOMBRE Y APELLIDOS	
DNI	
EN CALIDAD DE/CARGO	
TELÉFONO	
CORREO ELECTRÓNICO	

REPRESENTANTE DEL CENTRO DE TECNIFICACIÓN

NOMBRE Y APELLIDOS	
DNI	
EN CALIDAD DE/CARGO	
TELÉFONO	
CORREO ELECTRÓNICO	

RESPONSABLE DEL PROGRAMA (control actividad y material)

NOMBRE Y APELLIDOS	
DNI	
EN CALIDAD DE/CARGO	
TELÉFONO	
CORREO ELECTRÓNICO	

CLASE ESTRATÉGICA PARA LA QUE SE SOLICITA EL PROGRAMA (orden de preferencia)
--

1°	
2°	
3°	
4°	
5°	
6°	

Firma del solicitante:

Sello entidades:

ANEXO II “BAREMO DE PUNTUACIÓN”

A continuación, detallar los puntos de la candidatura en cada apartado en base al baremo de puntuación descrito en el apartado 5 del presente documento. Debajo de cada ítem debe desarrollarse la justificación de la puntuación establecida.

1. Técnico Deportivo	Puntuación	
Justificación:		
2. Instalaciones	Puntuación	
Justificación:		
3. Alojamiento	Puntuación	
Justificación:		
PD 2024-2028 (versión 2025)		
Página 51 de 52		

4. Manutención	Puntuación	
Justificación:		

5. Equipo Multidisciplinar	Puntuación	
Justificación:		

6. Regatistas 2032/N3	Puntuación	
Justificación:		

Firma del solicitante:

Sello entidades: