



**REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE VELA**

# ***PLAN DEPORTIVO***

## ***PD***

### **2024-2028**

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>1.- OBJETIVOS PD .....</b>	<b>4</b>
1.1.- OBJETIVO PRINCIPAL .....	4
1.2.- OBJETIVOS A MEDIO PLAZO .....	4
1.3.- OBJETIVOS DE RESULTADO .....	6
1.4.- OBJETIVOS POR CLASES .....	6
<b>2.- ESTRUCTURA PD .....</b>	<b>6</b>
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 .....	12
<b>3.- PLANIFICACIONES PD .....</b>	<b>12</b>
3.1.- COMPETICIONES .....	12
3.2.- CONCENTRACIONES .....	13
<b>4.- REGLAMENTOS .....</b>	<b>13</b>
4.1.- CRITERIOS DE SELECCIÓN .....	13
4.2.- OBLIGACIONES REGATISTAS PD .....	14
4.3.- FINANCIACIÓN .....	15
<b>5.- PREPARACIÓN FÍSICA .....</b>	<b>15</b>
<b>6.- PREPARACIÓN PSICOLÓGICA .....</b>	<b>15</b>
<b>7.- PREPARACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA .....</b>	<b>15</b>
<b>8.- ACCIONES PD NIVEL 4 .....</b>	<b>17</b>
8.1.    TÉCNICOS Y PROGRAMA .....	17
8.2.    CONDICIONES .....	18
<b>9.- CONTROLES Y EVALUACIÓN .....</b>	<b>19</b>
<b>10.- CONCLUSIONES .....</b>	<b>19</b>
ANEXO 1 .....	20
ANEXO 2 .....	27
ANEXO 3 .....	28
ANEXO 4 .....	31
ANEXO 5 .....	33
ANEXO 6 .....	36
ANEXO 7 .....	364

## 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 2032 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grupo EO (Grupos Medalla, Diploma y Promesa)</li> </ul>	OLÍMPICA  <u>OLÍMPICAS y PREOLÍMPICAS</u> Nacra 17 y Nacra 17 U23 49er - 49er U23 y U21 49er FX - 49er Fx U23 y U21
Brisbane 2032	<u>ESP 2032 TEAM</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grupo 2032: deportistas de alta proyección en clases olímpicas y deportistas U25</li> </ul>	PD  ILCA 6 - ILCA 6 U21 ILCA 7 - ILCA 7 U21 IQFOIL M - IQFOIL M U23 IQFOIL W - IQFOIL W U23
	<u>2032 DOBLE NIVEL 3</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deportistas seleccionados para CCOO vela doble</li> <li>Deportistas cuyo objetivo es hacer una futura preparación olímpica.</li> </ul>	PD  Fórmula Kite M - FK M U21 Fórmula Kite W - FK W U21 470 Mixed - 470 Mixed U24
FORMAR PARTE DEL PD NIVEL 3	<u>NIVEL 4</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipos de tecnificación de las FFAA</li> <li>Equipos Juveniles U19</li> </ul>	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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipos de infantiles</li> <li>Equipos de clubes y equipos autónomos</li> </ul>	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 2024 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 y Sub17
- Entrenador ILCA 4 Sub16
- Entrenador ILCA 6 Sub19
- Entrenador ILCA 7 Sub19
- Entrenador Techno 293 Sub15 y Sub13
- Entrenador IQFoil Sub19 y Sub17

- 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
- Asesor Reglamentos 2032
- Entrenadores de apoyo externos al PD

La estructura técnica para la temporada 2025-2026 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.

**2032 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 2026)**

Los recursos materiales de la RFEV son los siguientes:

RESIDENCIA CEAR SANTANDER

**FURGONETAS**

0150MYB	Man RFEV
0118MCZ	Man 1
2630NBG	Man 2
2652NBG	Man 3
1623MZS	Man 4
9033NDN	Man 5
9035NDN	Man 6
9032NDN	Man 7
2634NBG	Man 8
4981NFC	Man 9
6100NFC	Man 10
6099NFC	Man 11
1419MCR	Citroen RFEV
0665LVV	Citroen RFEV
1958 LXT	Opel Vivaro

**REMOLQUES**

E1	49er/FX
E2	
E3	
E4	49er/FX
E5	Nacra
E6	Nacra
E7	470
E8	Plataforma
E9	Plataforma
E10	ILCA



E11	Plataforma
E12	470
E13	Plataforma
E14	Cerrado 49er
E15	Plataforma
E16	Plataforma
E17	Plataforma
E18	Plataforma
E19	470
H2	ILCA
H3	
H4	
H5	
K1	
JB1	ILCA
JB2	ILCA
JB3	
M1	
M2	

NEUMÁTICAS

V1	5.4 50 CV
V2	5.4 50 CV
V3	5.4 50 CV
V4	5.4 50 CV
V5	5.4 50 CV
V6	5.4 50 CV
V7	5.4 50 CV

V8	4.9 40 CV
V9	4.9 40 CV
V10	4.9 40 CV
V11	5.8 70 CV
V12	5.8 70 CV
V13	5.8 70 CV
V14	5.8 70 CV
V15	5.0 50 CV
V16	5.0 50 CV
V17	6.0 70 CV
V18	5.8 70 CV
V19	5.8 70 CV
V20	5.8 70 CV
V21	5.8 70 CV
V22	115 CV
V23	100 CV
V24	100 CV
V25	100 CV
V26	5.8 70 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 regirán por la normativa descrita en el Anexo 8 de este PD.

Los Centros de Referencia para la temporada 2025-2026 son los siguientes:

Clase 470 Mx, 49er y 49erFX.- Galicia en Centro Galego de Vela

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

Nacra 17.- Cataluña en Barcelona International Sailing Center

Clase Kite M&W.- Comunidad Valenciana en Centro especializado de Tecnificación Deportiva de Petxina Valencia.

Clase ILCA 6 y ILCA 7.- CAR de Murcia

## 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://saildata.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 2026. 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 2025-2026 por la RFEV de estas regatas es el siguiente:

- Octubre 2025: Semana Olímpica de Galicia
- Diciembre 2025: Semana Canaria de Vela
- Diciembre 2025: Palamós Christmas Race
- Febrero 2026: Comunidad Valenciana Olympic Week
- Febrero 2026: Andalucía Carnaval Olympic Week
- Febrero 2026: Lanzarote International Regatta
- Marzo 2026: MSC Regata (Mallorca)
- Abril 2026: 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, 2032 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 FFFAA. 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 serán propuestas por el cuerpo técnico de la RFEV. 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 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 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 2026, 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. Si posteriormente un regatista se da de baja del grupo donde se integró, no tendrá derecho a ningún tipo de reintegro del dinero abonado.

#### 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. Todas las preparaciones físicas deben estar supervisadas por un preparador físico y reportadas al responsable de la Preparación Física de la RFEV.

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. Es aconsejable que los regatistas inicien 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

<b>OPTIMIST SUB13 M&amp;W</b>	523
<b>Techno 293 SUB15 M&amp;W</b>	501
<b>OPTIMIST SUB16 M&amp;W</b>	663
<b>ILCA 4 SUB16 M&amp;W</b>	663
<b>ILCA 6 SUB17 M&amp;W</b>	719
<b>420 SUB17 M&amp;W</b>	962
<b>IQFoil Sub19 M&amp;W</b>	730
<b>ILCA 6 SUB18 M&amp;W</b>	775
<b>420 SUB19 M&amp;W</b>	999
<b>IQFoil Sub21 M&amp;W</b>	838
<b>ILCA 7 SUB21 M</b>	1007
<b>ILCA 6 SUB19 &amp; SUB21 W</b>	1007
<b>49er FX SUB21 M&amp;W</b>	1020
<b>49er SUB21 M</b>	1020
<b>IQFoil Sub23 M&amp;W</b>	1205
<b>49er SUB23 M</b>	1020
<b>49er FX SUB23 W</b>	1020
<b>470 SUB21 M&amp;W</b>	1020
<b>ILCA 6 SUB23 W</b>	1205
<b>ILCA 7 SUB23 M</b>	1205
<b>470 MIXED Sub24</b>	1020
<b>LASER RADIAL W</b>	1205
<b>LASER STANDARD M</b>	1205
<b>IQFoil M</b>	1205
<b>IQFoil W</b>	1205
<b>49er M</b>	1384
<b>49er FX W</b>	1384



<b>470 Mixed</b>	1384
<b>Kite M</b>	1205
<b>Kite W</b>	1205
<b>NACRA 17</b>	1205

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

## 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 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 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, con la asistencia oficial como equipo, por la RFEV), podrán incluirse regatistas a Criterio Técnico dentro de los Grupos 2032

Se establece un número máximo de barcos por clase, para poder hacer frente a las logísticas necesarias, en caso de haber más número de regatistas con resultados que las plazas aquí establecidas se seleccionaran a Criterio Técnico, en base a su proyección de mejora prevista. Y de acuerdo con la siguiente tabla:

Clase Grupo 2032	Nº máximo de Barcos
ILCA 7	7
ILCA 6	7
470 Mixto	4
49er	4
FX	4
IQFoil M	7
IQFoil W	7
Nacra 17	2
Formula Kite M	7
Formula Kite W	7

**ILCA 7 (Masculino)**

ILCA 7 SUB19	5 primeros Mundial o Europeo (dentro grupo Oro)
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 SUB19	5 primeros Mundial o Europeo
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 (o 50% caso de ser menos de 20 barcos)
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 (o 50% caso de ser menos de 20 barcos)
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 (o 50% caso de ser menos de 20 barcos)
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)**

Nacra 17 Sub21	Grupo Oro Mundial o Europeo Sub23
Nacra 17 Sub23	10 primeros Mundial o Europeo (o 50% caso de ser menos de 20 barcos)
Nacra 17	33% clasificación general SWC Mundial o Europeo

## Grupo 2032 DOBLE

Se incluirá en este grupo 2032 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

Si al establecer los barcos de acuerdo con el máximo establecido en la tabla por clases del Grupo 2032, hubiera más barcos en una clase, se establecerán dos grupos, uno Grupo 2032 de la clase correspondiente seleccionados a Criterio Técnico, en base a su proyección de mejora prevista. Y otro en un Grupo N3 Doble con planificaciones que se establecerán para cada grupo.

## 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 Sub18
ILCA 6 SUB17	10 primeros Mundial o Europeo
ILCA 6 SUB18	15 primeros Mundial o Europeo Sub19
ILCA 7 SUB19	Grupo Oro Mundial o Europeo Sub21
ILCA 7 SUB21	30 primeros Mundial o Europeo
ILCA 7 SUB23	Solo a Criterio Técnico
ILCA 7 SUB25	Solo a Criterio Técnico

### 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	Solo a Criterio Técnico
ILCA 6 SUB25	Solo a Criterio Técnico

**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	15 primeros Mundial o Europeo
Nacra 17 Sub21	80% Mundial o Europeo Sub23
Nacra 17 Sub23	15 primeros Mundial o Europeo (o 60% si son menos de 20 barcos)
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 2025-2026

Coordinador RFEV-PD.- Joaquín González

Director del PD.- Francisco Gil

Director de Preparación Olímpica.- Francisco Gil

Adjunto Dirección Técnica.- Ion Chicoy

Preparador Físico 2032.- Ion Chicoy

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 y Sub17.- Seleccionado para eventos internacionales

Entrenador IQFoil Sub19.- Seleccionado para eventos internacionales

Entrenador Kite Sub19.- Seleccionado para eventos internacionales

Entrenador 2032 IQFoil.- Tomas Vieito

Entrenador 2032 Kite.- Toni Colomar

Entrenador 2032 Clases Dobles.- Ero Pons

Entrenador 2032 Clases Dobles.- Marcos Fernandez

Entrenador 2032 Clases Dobles.- Maçia Alemany

Entrenador 2032 ILCA 6.- Joaquín Cores

Entrenador 2032 ILCA 7.- Rui Silveira

Asesor Reglamentos 2032.-

## ANEXO 3

## Regatistas PNTD 2025-2026

(Los regatistas subrayados son regatistas activos en esa clase)

## CLASE ILCA 7

NOMBRE	Categoría	Observaciones
Joel Rodriguez	EO Medalla 2026	Outsider/ 10 primeros Sofia
Leo Barreto	EO Promesa 2026	30% Sofia
Gonzalo Suarez	EO Promesa 2026	40% Sofia Mundial y Europeo siendo Sub24
Javier Segui	EO Promesa 2026	40% Sofia y mundial siendo Sub24
Adolfo Virgili	EO Promesa 2026	Entrena Grupo 2032/ 40% Europeo siendo Sub24
Karol Krupski	EO Promesa 2026	Entrena Grupo 2032/ 40% Sofia siendo Sub24
Fernando Abella	Grupo 2032	50% Sofia siendo Sub23 y top 15 Mundial y Europeo sub21
Marc o Connor	Grupo 2032	33% Kiel y 50% Europeo siendo Sub23 y 5º Europeo Sub21
Sergio Garcia	Grupo 2032	15 primeros europeo Sub21 y 3º Sub19
Daniel Jimenez	Grupo 2032	4º Europeo Sub19
Tim Lubat	Grupo 2032	5º Europeo Sub19
Pep Cazador	Grupo 2032	Excede N° de Barcos Grupo 2032/ 33% Sofia y Europeo
David Ponseti	Grupo 2032	Excede N° de Barcos Grupo 2032/ 60% Sofia siendo Sub23
Viktor Kateliev	N3	60% Sofia siendo Sub23
Joan Fargas	N3	30 primeros europeo Sub21
Carlos Zendera	N3	9º europeo ILCA 6 Sub17
Nikko Palou	N3	1º Europeo Sub16 ILCA 4/ 2º mundial sub16 ILCA 4/ 6º Mundial ILCA 6 Sub17
Angel Peñalver	N3	8º Europeo Sub16 ILCA 4

## CLASE ILCA 6

NOMBRE	Categoría	Observaciones
Lara Himmes	EO Promesa 2026	40% Sofia y Europeo siendo Sub24
Adriana Castro	EO Promesa 2026	40% Europeo siendo Sub24
Isabel Hernandez	EO Promesa 2026	40% Sofia siendo Sub24
Maria Martinez	EO Promesa 2026	40% Sofia siendo Sub24
Marga Perello	Grupo 2032	50% Europeo siendo Sub23 y 8ª mundial sub21y 5ª Europeo Sub21
Claudia Adan	Grupo 2032	50% Europeo siendo Sub23
Marina Serrano	Grupo 2032	50% Europeo siendo Sub23
Irene de Tomas	N3/2032 CT	30 primeros sub21 Mundial y 9ª europeo Sub19
Maria Gornes	N3/2032 CT	30 primeros europeo Sub21 y 60% Sofia siendo Sub23
Ainhoa Gomez	N3/2032 CT	13ª europeo Sub19/10º Mundial Sub19
Aina Garau	N3	30 primeros mundial Sub21 y Europeo sub21
Gabriela Morell	N3	1ª Europeo ILCA 6 Sub17
Blanca Ferrando	N3	8ª Europeo Sub17/3ª europeo ILCA 4/ 1ª Mundial ILCA 4 siendo sub17
Monica Osha	N3	2ª europeo Sub16 ILCA 4/ 3º Mundial ILCA 4
Marta Ferrando	N3	5º europeo Sub16 ILCA 4/ 7ª Mundial ILCA 4
Francisca Puig	N3	10 europeo Sub16 ILCA 4/ 6º Mundial ILCA 4
Lara Rondalli	N3	13ª europeo absoluto siendo sub17 ILCA 4
Llucia Salas	N3	14º Mundial ILCA 4

CLASE 470 Mixto

NOMBRE	Categoría	Observaciones
Jordi Xammar/Marta Cardona	EO Medalla 2026	1º Mundial y Europeo
Silvia Mas/Alejandro de Maqua	EO Medalla 2026	10º Mundial
Paula Laiseca/Miguel Bethencourt	2032 Vela Doble	Incorporación Concentraciones Vela Doble
Yoel Hernandez/Fiona Wulff	2032 Vela Doble	Incorporación Concentraciones Vela Doble
Pol Mateu/ ¿?	2032 Vela Doble	Incorporación Concentraciones Vela Doble
Lorea Elduayen/ Pablo Lettera	N3 Doble	Incorporación Concentraciones Vela Doble
Fernando Campos/ Marta Torres	N3 Doble	Incorporación Concentraciones Vela Doble
Guillermo Hidalgo	N3 Doble	Incorporación Concentraciones Vela Doble
Jana Rahola/Martina Rahola	N3	9ª europeo sub19 420
Amalia Coll/Laia Mattos	N3	1ª Mundial sub17 420
Gustavo del castillo/Diego Coronado	N3	7º Mundial sub17 420
Neus Fernandez/ Martina Gomila	N3	1ª Mundial 420 W/ 2ª europeo sub19 420
Nicola sadler/ Susana Bestard	N3	1ª Mundial 420 W/ 3ª Europeo Sub19 420
Pedro Sotomayor/ Quim Serra	N3	6º Mudnial 420 M
Bruno Garcia/ Isabel Laiseca	N3	10º Mundial 420 M
Lucas Montoya/Nicolas Montoya	N3	5º Europeo 420 sub19
Iñigo Jauregui/Ion Ancisar	N3	9º Europeo 420 sub19

CLASE 49er FX

NOMBRE	Categoría	Observaciones
Paula Barcelo/Maria Cantero	EO Medalla	1º Mundial
Patricia Suarez/Melania Henke	EO Diploma 2026	15º Mundial
Alicia Fras/Elena Barrio	EO Promesa 2026	20º Sofia
Stella Maris Enriquez/Nicola Sadler	2032 CT	
Jana Rahola/Martina Rahola	N3	9ª europeo sub19 420
Amalia Coll/Laia Mattos	N3	1ª Mundial sub17 420
Neus Fernandez/ Martina Gomila	N3	1ª Mundial 420 W/ 2ª europeo sub19 420
Nicola sadler/ Susana Bestard	N3	1ª Mundial 420 W/ 3ª Europeo Sub19 420

CLASE 49er

NOMBRE	Categoría	Observaciones
Diego Botin/Florian Trittel	EO Medalla 2026	1º Mundial
Conrad Konitzer/Antonio Torrado	EO Medalla 2026	5º Mundial y 10 sofia
Martin Wizner/Jaime Wizner	EO Medalla 2026	4º Europeo
Pol Marsans/Alex Marsans	2032 CT	
Ian Walker/Zosmbor Denes	2032 CT	
Ricard Castellvi/ Pol Font	2032 CT	Incorporación Concentraciones Vela Doble
David Ponseti/Marc Iglesias	2032 CT	Incorporación Concentraciones Vela Doble
Gustavo del castillo/Diego Coronado	N3	7º Mundial sub17 420
Pedro Sotomayor/ Quim Serra	N3	6º Mundial 420 M
Bruno Garcia/ Isabel Laiseca	N3	10º Mundial 420 M
Lucas Montoya/Nicolas Montoya	N3	5º Europeo 420 sub19
Iñigo Jauregui/Ion Ancisar	N3	9º Europeo 420 sub19

CLASE IQFoil M

NOMBRE	Categoría	Observaciones
Nacho Baltasar	EO Medalla 2026	9º Sofia
Bernat Tomas	EO Diploma 2026	20º Sofia
Jorge Aranzueque	EO Promesa CT	
Sandro Portune	N3/2032 CT	
Guillem Segu	2032 CT	
Antonio Medina Rodriguez	2032 CT	
Enric Patiño	N3/2032 CT	5 Mundial Sub17 y 6º europeo sub17
Jorge Momparler	2032 CT	
Enrique Parres	N3/2032 CT	12 Mundial Sub17 y 15 europeo Sub17
Jorge Ruiz	N3 CT	
Jordi Cerda	N3 CT	
Gonzalo Ruiz	N3	14º Europeo Sub17

CLASE IQFoil W

NOMBRE	Categoría	Observaciones
Pilar Lamadrid	EO CT	Pendiente Europeo
Andrea Torres	N3/ EO CT	Pendiente Europeo
Barbara Winau	Grupo 2032	Oro sub23 siendo sub21
Julia Gomez	2032 CT	
Martina Mantovani	N3/2032 CT	14º Mundial Sub19
Enricheta Bettini	2032 CT	

CLASE Kite W

NOMBRE	Categoría	Observaciones
Gisela Pulido	EO Medalla 2026	Top 10 Europeo

CLASE Kite M

NOMBRE	Categoría	Observaciones
Alex Climent	EO Promesa CT	
Jacobo Espi	EO Promesa CT	
Leo Collado	2032 CT	
Marcelo Cairo	2032 CT	
Carlos Espi	Grupo 2032	Oro siendo sub19
Mateo Codoñer	N3	

CLASE Nacra 17

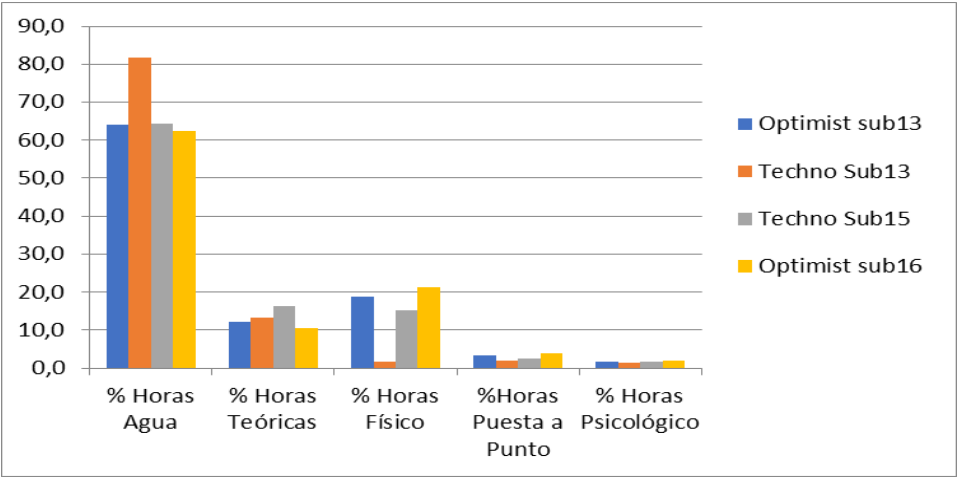
NOMBRE	Categoría	Observaciones
Joan Cardona/Nicole Van der Velden	EO Promesa CT	
Dani Garcia/Nora Garcia	Grupo 2032 CT	

ANEXO 4

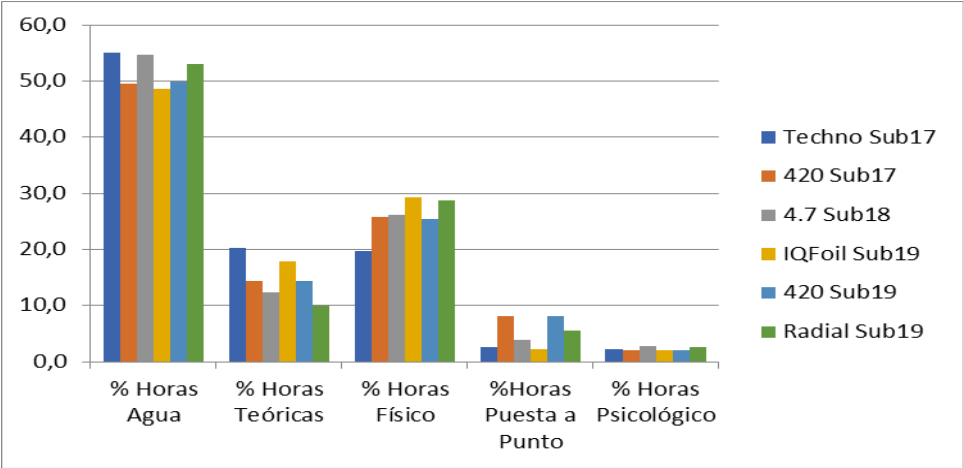
Planificación Estándar según edad y clase

PLANIFICACIONES POR CLASE (Coordinar con FFAA)

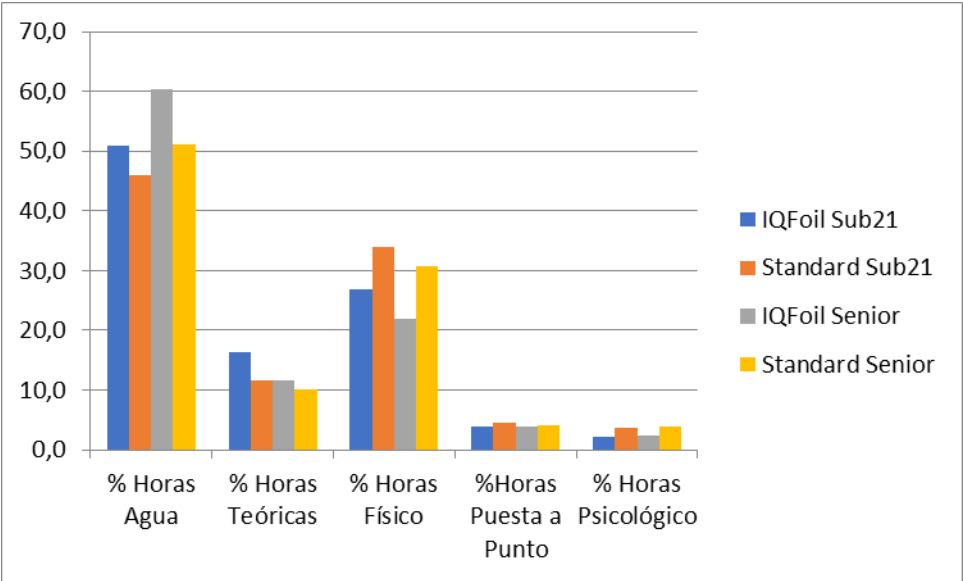
Clases Infantiles



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																	
		Nivel 0	Trabajo en el agua					Trabajo en tierra									
		Nivel 1	Técnica	Táctica-Estrategia	Preparación Física	Regatas entreno. Sin objetivo específico.	visualización de videos o simuladores	Teoría	Reglamento	Preparación Física					Trabajo psicológico	Puesta a punto material	horas disponibles x semana
										Teoría PF (Nutrición, Gesto Técnico...)	Trabajo de fuerza	Trabajo Aeróbico	Trabajo compensatorio	Trabajo anaeróbico			
Sub17	Acumulativo	Semana ajuste	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Semana carga	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		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	
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 2025-2026

Se establece un presupuesto por clase con las competiciones o concentraciones que se cubren y la aportación individual de cada regatista, el resumen se publicará una vez obtenido el presupuesto anual

CLASE 49er

Mes	Equipo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total días	
enero	2032 49er																																	18
febrero	2032 49er	Vilagarcía								Entrenamiento base. Vilagarcía (ES)																								16
marzo	2032 49er	Lara								Msc PALMA. Palma (ESP)																								17
abril	2032 49er	RIN CESA SOFIA. Pa																																15
mayo	2032 49er									MUNDIAL ABSOLUTO. Quiberon (FRA)																								17
mayo	2032 49er																																	7
junio	2032 49er	RENAMIENTO BASE. Vilagarcía (E																																17
julio	2032 49er																																	25
agosto	2032 49er																																	8
septiembre	2032 49er																																	9
octubre	2032 49er									Entrenamiento Competitivo. Vilagarcía (ESP)																								20
noviembre	2032 49er																																	21
diciembre	2032 49er																																	10

Total, coste sin entrenador RFEV= 61.239€

APORTACIÓN POR REGATISTA: 2.800€

CLASE FX

Mes	Equipo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total días
enero	2032 FX																																11
febrero	2032 FX																																22
marzo	2032 FX																																18
abril	2032 FX																																15
mayo	2032 FX																																11
junio	2032 FX																																17
julio	2032 FX																																26
agosto	2032 FX																																8
septiembre	2032 FX																																9
octubre	2032 FX																																20
noviembre	2032 FX																																23
diciembre	2032 FX																																10

Total, coste sin entrenador= 41.026€

APORTACIÓN POR REGATISTA: 2.800€

CLASE ILCA 6

Mes	Equipo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total días
enero	2032 ILCA 6																																18
febrero	2032 ILCA 6																																16
marzo	2032 ILCA 6																																17
abril	2032 ILCA 6																																17
mayo	2032 ILCA 6																																20
junio	2032 ILCA 6																																16
julio	2032 ILCA 6																																9
agosto	2032 ILCA 6																																19
septiembre	2032 ILCA 6																																19
octubre	2032 ILCA 6																																20
noviembre	2032 ILCA 6																																15
diciembre	2032 ILCA 6																																5

**Total, coste sin entrenador= 79.524€**

**APORTACIÓN POR REGATISTA:** 2.500€

## CLASE ILCA 7

[illegible]

**Total, coste sin entrenador= 88.697€**

**APORTACIÓN POR REGATISTA:** 2.500€

## CLASE IQFoil M&W

[illegible]

Mes	Equipo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total días							
enero	2032 IQFoil W											ación 2 IQFoil 2032 Chicas. Puerto She																									8			
febrero	2032 IQFoil W								ación 3 IQFoil 2032 Chicas. Puerto She																						petitivo Cádiz.							11		
marzo	2032 IQFoil W		titivo Cádiz																								T.P.Sofia. Palma (ESP)							10						
abril	2032 IQFoil W		J.P.Sofia. Palma (ESP)																		ción 4 IQFoil 2032 Chicas. Puerto S														11					
mayo	2032 IQFoil W											Europeo Portimao. Portimao (POR)																									16			
junio	2032 IQFoil W												ncentración Santander. Santander (ES)																						8					
julio	2032 IQFoil W																			Concentración Santander. Santander (ESP)																				14
agosto	2032 IQFoil W											ntración Weymouth . Weymouth																										7		
septiembre	2032 IQFoil W			Mundial Weymouth. Weymouth (GBR)																							Mundial u23 Puck Polonia. Puck (POL)										21			
octubre	2032 IQFoil W		undial u23 Puck Polonia. Puck (POL)																																8					
noviembre	2032 IQFoil W		entración Santander. Santander (ESP)																															32 C	8					
diciembre	2032 IQFoil W		ción 5 IQFoil 2032 Chicas. Puerto S																								bar's Race. Puerto Sherr								12					

**Total, coste sin entrenador= 89.003€**

**APORTACIÓN POR REGATISTA: 2.000 €**

CLASE 470

Mes	Equipo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total días										
enero	2032 doble 470										Entrenamiento Vilagarcía. Vilagarcía (ESP)																									12							
febrero	2032 doble 470	Entrenamiento Vilagarcía 470. Vilagarcía (ESP)										Regata Pre-Vilamoura. Vilamoura (POR)					Vilamoura Gran Prix. Vilamoura (POR)																										21
marzo	2032 doble 470					Europeo absoluto 470. Vilamoura (POR)																																19					
abril	2032 doble 470	Princesa Sofia. Palma																Entrenamiento Vilagarcía. Vilagarcía (ESP)																							14		
mayo	2032 doble 470	Entrenamiento Vilagarcía 470. Vilagarcía (ESP)																																			12						
junio	2032 doble 470	Entrenamiento Vilagarcía 470. Vilagarcía (ESP)																																			20						
julio	2032 doble 470	Mundial juvenil 470. Tallin (EST)																																			8						
agosto	2032 doble 470	Entrenamiento Vilagarcía 470. Vilagarcía (ESP)																																			23						
septiembre	2032 doble 470					Entrenamiento Vilagarcía 470. Vilagarcía (ESP)																																10					
octubre	2032 doble 470	Competitivo Vilagarcía																			Entrenamiento Vilagarcía 470. Vilagarcía (ESP)																		14				
noviembre	2032 doble 470					Entrenamiento Vilagarcía 470. Vilagarcía (ESP)																									Semana Olímpica Canaria. Las Palmas (ESP)								19				
diciembre	2032 doble 470										Entrenamiento Vilagarcía 470. Vilagarcía (ESP)																											10					

Total, coste sin entrenador= 66.316€

APORTACIÓN POR REGATISTA: 2.800€

CLASE FORMULA KITE

Mes	Equipo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total días
enero	2032 Kite M																																18
febrero	2032 Kite M																																15
marzo	2032 Kite M																																24
abril	2032 Kite M																																18
mayo	2032 Kite M																																14
junio	2032 Kite M																																19
julio	2032 Kite M																																19
agosto	2032 Kite M																																14
septiembre	2032 Kite M																																13
octubre	2032 Kite M																																20
noviembre	2032 Kite M																																21
diciembre	2032 Kite M																																18

Total, coste sin entrenador= 22.898€

APORTACIÓN POR REGATISTA: 2.000€

CLASE NACRA 17

Mes	Equipo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total días								
enero	2032 Nacra 17													Bloque enero Barcelona. Barcelona (ESP)																							11				
febrero	2032 Nacra 17				ero Valencia. Valencia (FRA)								Bloque Valencia con Ramiro. Valencia (ESP)																										16		
marzo	2032 Nacra 17			MSC Regatta. Palma (ESP)																								Trofeo Princesa Sofía. Palma (ESP)										21			
abril	2032 Nacra 17	Princesa Sofía. Palma (ESP)																		Entrenamientos a determinar. Barcelona (ESP)																			15		
mayo	2032 Nacra 17	Mundial Quiberon. Quiberon (FRA)																																	onio. Vill	20					
junio	2032 Nacra 17	Vilagarcía Junio. Villagarcía (ESP)														Vilagarcía Junio 2. Villagarcía (ESP)																						Alemania.	19		
julio	2032 Nacra 17	Europeo Absoluto Alemania. Eckernförde (GER)																Mundial Junior Medemblik. Medemblik (NED)																							26
agosto	2032 Nacra 17												Barcelona con Ramiro agosto. Barcelona (ESP)																									14			
septiembre	2032 Nacra 17													celona septiembre. Barcelona (ESP)																ona septiembre 2. Barcelona							13				
octubre	2032 Nacra 17													celona octubre. Barcelona (ESP)																								a octubre . Barcelo	10		
noviembre	2032 Nacra 17	Campeonato de Europa Sub23. Vilamoura (POR)																																					15		
diciembre	2032 Nacra 17												entrenamiento diciembre. Barcelona (ESP)																									10			

Total, coste sin entrenador= 45.198€

APORTACIÓN POR REGATISTA: 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 resistencia: ciclismo, remoergómetro, carrera a pie.

Se elegirá una de las tres diferentes pruebas que sea más habitual al regatista:

Prueba ciclismo, prueba de remoergómetro y prueba corriendo.

**Test de ciclismo test 5 minutos:** Realizar el test con una descarga de carga de entrenamiento las últimas 48-72 hrs en un estado de baja carga de entrenamiento y una carga de glucógeno. Realización test:

Calentamiento 20-25 min en zona Z1 a continuación 2 sprints de 5 “cada 3 minutos, y realizar una prueba de 5 min en una subida estable con una pendiente media del 5-6 % a la máxima potencia estable posible.

Condición mínima: Hombres 50 VO2/ml/kg, Mujeres 45 VO2/ml/kg

Fórmula obtención VO2max =  $16.6 + (8.87 \cdot \dot{V}O_2 \sim 5\text{-min relative power output})$ .

**Test de remoergómetro de los 12 minutos:** Utilización ideal de un remoergómetro concept 2 con el nivel de resistencia 7. Realizar el test con una descarga de carga de entrenamiento las últimas 48-72 hrs en un estado de baja carga de entrenamiento y una carga de glucógeno. Realización test:

Calentamiento: 8 minutos de remo suave con una progresión de 30 “llegando al

90 % fc máx. y suavizar 3 minutos antes del test.

Condición mínima: Hombres 50 VO2/ml/kg, Mujeres 45 VO2/ml/kg.

Fórmula obtención VO2max=  $(\text{Distancia 12 mtrs} - 504,9)/44,73$

**Test de carrera a pie test 2000 mtrs:** Realizar el test con una descarga de carga de entrenamiento las últimas 48-72 hrs en un estado de baja carga de entrenamiento y una carga de glucógeno. Realización test:

Realización test: calentamiento 10 minutos de carrera suave con una progresión de 30“ llegando al 90 % fcmáx y suavizar 3 minutos antes del test.

Tabla obtención VO2max:

Test de leger boucher equivalencia 2000 mtrs					
velocidad			Intervalo	Ritmo 100	VO2
V km/h	m/ min	min	sgs	100	(ml/kg/min)
9	150	2	20	40	31,1
10	166	4	18	36	34,4
11	183	6	16,36	32,72	37,7
12	200	8	15	30	41,1
13	216	10	13,84	27,68	44,5
14	233,3	12	12,86	25,72	47,9
15	250	14	12	24	51,4
16	266,7	16	11,25	22,5	55
17	283,3	18	10,59	21,18	58,6
18	300	20	10	20	62,2
19	316,7	22	9,47	18,94	65,9
20	333,3	24	9	18	69,7
21	350	26	8,57	17,14	73,5
22	366,7	28	8,18	16,36	77,4
23	383,3	30	7,83	15,66	81,4
24	400	32	7,5	15	85,4
25	416,7	34	7,2	14,4	89,5

Mujeres  
Hombres

## 1.2. Fuerza

### 1.2.1. Fuerza máxima

Ejercicios a realizar: full squat, press de banca y dominadas.

**Full Squat:** Conseguir con un test de cargas sub máximas de 1 RM de mínimo 1,0 el peso corporal en hombres y 0,8 en mujeres. Es decir, si un hombre pesa 80 kg, conseguir una 1 RM de 80 kg si una mujer pesa 70 kg una 1 RM de 56 kg.

**Press de Banca:** Conseguir con un test de cargas sub máximas de 1 RM de mínimo 0,8 el peso corporal en hombres y 0,6 en mujeres. Es decir, si un hombre pesa 80 kg, conseguir una 1 RM de 64 kg si una mujer pesa 70 kg una 1 RM de 42 kg.

**Dominadas:** Realización de las máximas dominadas completas posibles bien ejecutadas.

#### Hombres:

IQ Foil:10

ILCA 7:10

49 er: 8

470 M: 8

Nacra: 10

Kite M: 8

#### Mujeres:

IQ Foil:8

ILCA 6:5

49 er: 5

470 M: 6

Nacra: 6

Kite M: 6

### 1.3. CORE

Realizar test de Biering Sorensen test

Realizar 4 test de core: Flexión, extensión y ambos decúbitos laterales

**Objetivo:** Valorar los tiempos totales y los ratios, el tiempo total será objetivo de rendimiento y los ratios a la vez un screening sobre aspecto patológico.

Valores de referencia en hombres y mujeres:

Ejercicio	Hombres	Mujeres
Extensión	150	160
Flexión	130	130
Decúbito lateral	85	65

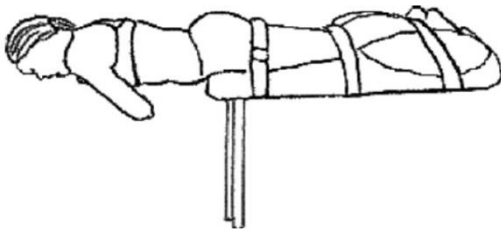
Valores de referencia para detectar patologías asociadas al core:

Puente derecho sobre puente izquierdo:  $> 0,10$

Flexion sobre extensión  $> 1,0$

Lateral vs Extension  $> 0,75$

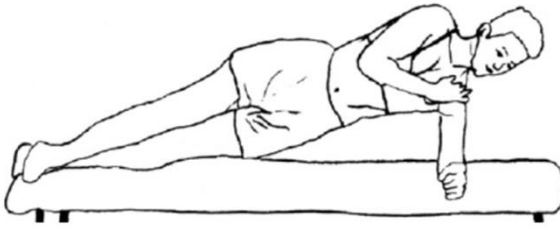
Posiciones ejercicios:



Posición extensión



Posición extensión



The Biering—Sørensen test of trunk extensor endurance 6 .

Posición decúbito lateral

#### 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](mailto:directortecnico@rfev.es) con copia a [tecnico.cvj@rfev.es](mailto: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)

1º	
2º	
3º	
4º	
5º	
6º	

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.

<b>1. Técnico Deportivo</b>	Puntuación	
Justificación:		
<b>2. Instalaciones</b>	Puntuación	
Justificación:		
<b>3. Alojamiento</b>	Puntuación	
Justificación:		

PD 2024-2028 (versión 2026)

Página 52 de 53

<b>4. Manutención</b>	Puntuación	
Justificación:		

<b>5. Equipo Multidisciplinar</b>	Puntuación	
Justificación:		

<b>6. Regatistas 2032/N3</b>	Puntuación	
Justificación:		

Firma del solicitante:

Sello entidades: