



FEDERACIÓN  
ANDALUZA  
DE NATACIÓN



CIRCULAR: NAT.03/24

HOJA nº: 1 de 2

Fecha realización: 17/01/2024

Fecha modificación: 17/01/2024

## **PROGRAMA TECNIFICACIÓN SUB 20**

### **TEMPORADA 2023 – 2024**

### **2ª JORNADA**

#### **1. Fechas y lugar:**

- Piscina Inacua Málaga
- 27 de enero de 2024.

#### **2. Participación:**

- Está dirigida a aquellos nadadores incluidos dentro del listado de tecnificación que publicamos en el último punto de este documento.

#### **3. Objetivos del plan:**

- El plan de tecnificación para la temporada 2023-2024 va dirigido a un mejor rendimiento individual en los diferentes campeonatos nacionales. Y a la posible proyección internacional de los integrantes.

#### **4. Actuaciones:**

##### **Jornadas de entrenamiento para la temporada de Invierno:**

- 16 de diciembre de 2023.
- 27 de enero de 2024.
- Las jornadas de entrenamiento irán dirigidas a mejorar aspectos técnicos y fisiológicos, realizándose entrenamientos conjuntos con los integrantes del CETD FAN Málaga.

##### **Competición principal:**

- Por determinar

#### **5. Entrenadores del plan de tecnificación:**

- Todos aquellos técnicos que tengan nadadores seleccionados podrán asistir a las jornadas de entrenamiento. Como único requisito es la comunicación por escrito a [natacion.tecnificacion@fan.es](mailto:natacion.tecnificacion@fan.es) antes del **lunes 22 de enero**.
- El número de plazas es limitado.

#### **6. Consideraciones a tener en cuenta:**

- La hora de comienzo será 10.00 horas.



- La hora aproximada de finalización será las 13:00.
- Es necesario llevar material de entrenamiento, zapatillas y ropa de deporte.
- También es necesario llevar el fast de entrenamiento.

## 7. Lista de deportistas:

### MASCULINO

Nombre	Club	Año
ABEL GIRON REBOLLAR	NAVIAL	2005
PABLO GRANADO MARTIN	NAVIAL	2004
SEBASTIAN RAMÓN CHEKUSHIN	C.N. ALMERIA	2005
JORGE GARCIA PIMENTEL	C.N. CHURRIANA	2005
GUILLERMO ARAGON PALACIOS	NAVIAL	2005
JORGE PEREZ MENA	C.N. NAUTICO SEVILLA	2004
JOSE CARLOS GALLARDO HERNANDEZ	C.N. CHURRIANA	2005
ANTONIO FORTES MORON	C.N. MAIRENA ALJARAFE	2005

### FEMENINO

Nombre	Club	Año
GEMMA NAZ GOMEZ	CIRCULO MERCANTIL	2004
ANDREA MEI BOHORQUEZ CALERO	C.N. MAIRENA ALJARAFE	2004
ANGELA SANCHEZ SANCHEZ	C.N. MAIRENA ALJARAFE	2005
CARMEN DIAZ CARRETERO	C.N. DOS HERMANAS	2005
ANDREA SUÑE MAYORA	C.KRONOS NATACIÓN MIJAS	2005
BEGOÑA MUÑOZ LOPEZ	C.N. CHURRIANA	2005
LUCIA MARTIN GARCIA	C.N. CHURRIANA	2004
AINHOA SOBRADO URIBE	C.N. MAIRENA ALJARAFE	2004

*\*El listado de nadadores podrá sufrir modificaciones en función de los resultados en competición que se vayan produciendo durante la temporada. En el Campeonato de Comunidades se pretende tener la mejor selección posible.*

- Todas las competiciones organizadas por la Federación Andaluza de Natación tendrán carácter inclusivo, estando nuestros compañeros/as del Comité Andaluz de Árbitros formados/as para tal fin.