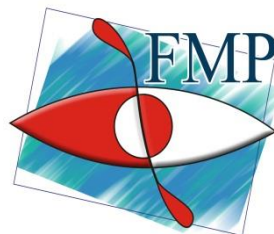




CETD MADRID

MEMORIA DEL CENTRO DE ESPECIALIZACIÓN Y TECNIFICACIÓN DEPORTIVA AUTONÓMICO DE AGUAS TRANQUILAS EN ARANJUEZ

TEMPORADA 2014-2015



INDICE

- A. Breve historia explicativa del programa, justificación del proyecto y fecha de inicio del mismo.
- B. Criterios de selección.
- C. Medios y procedimientos empleados para la detección de talentos que puedan ser potenciales partícipes del programa. Criterios de selección.
- D. Listado de deportistas en el que se indique la edad, el sexo, el nivel deportivo, años que llevan vinculados al programa y resultados de cada deportista.
- E. Metodologías aplicadas.
- F. Recursos humanos empleados: dirección técnica y personal que interviene en el programa con indicación de nombre, apellidos, titulación, función, tiempo dedicado al programa, así como días, horarios y retribuciones.
- G. Recursos materiales: instalaciones en las que se lleva a cabo el programa y otros recursos.
- H. Control y seguimiento del programa con indicación específica del control y seguimiento médico.
- I. Objetivos generales y específicos a corto, medio y largo plazo.
- J. Resultados y balance generales de la última temporada.
- K. Actuaciones a desarrollar y necesidades del programa.
- L. Presupuesto del programa desglosado por conceptos.

A. Breve historia explicativa del programa, justificación del proyecto y fecha de inicio del mismo.

Tras años persiguiendo este proyecto, el jueves 7 de Agosto de 2014 se publica en el **Boletín Oficial del Estado** la Resolución de **24 de julio de 2014**, de la Dirección General de Deportes, por la que se clasifica el Centro Especializado de Tecnificación Deportiva de Piragüismo «La Piragüera», en Aranjuez (Madrid) dando lugar al Programa Deportivo de Tecnificación Deportiva Autonómica de Piragüismo (Aguas Tranquilas).

El **20 de Septiembre** se procede a la inauguración oficial del Centro, con el descubrimiento de la placa que lo identifica por parte de **D. Pablo Salazar**, Director General de Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid, acompañado por la alcaldesa de Aranjuez, **Dña. María José Martínez** de la Fuente y el responsable de la división de Centros de Tecnificación del Consejo Superior de Deportes, **D. Jesús Mardarás**, el Concejal de Deportes del Ayuntamiento de Madrid, **D. José Núñez Manrique**, el Presidente de la Real Federación Española de Piragüismo, **D. Juan José Mangas**, el Presidente de la Federación Madrileña de Piragüismo, **D. José Juan de León**, y el Director Técnico del Club Escuela de Piragüismo de Aranjuez, **D. Javier Rodríguez**, entre otras personalidades y deportistas.



El **9 de Octubre** se publica en la página web de la Federación Madrileña de Piragüismo la apertura del plazo para la presentación de candidaturas para un puesto de **técnico deportivo** para el desarrollo del programa autonómico del CETD de Aranjuez. En este

proceso, finalmente resulta seleccionado **D. Jesus Cobos Téllez**, Entrenador Nacional de Piragüismo con una experiencia de más de 20 años en alta competición, desde los Juegos Olímpicos de Atlanta 96.

El día **18 de Octubre** se celebra la presentación del Director Técnico y los deportistas que formarán parte del grupo de tecnificación. Al evento acude **Dña. Mercedes Fernández**, Subdirectora General de Deporte Federado y Promoción Deportiva, **D. José Núñez Manrique**, Concejal de Deportes del Ayuntamiento de Aranjuez, **D. José Juan de León**, Presidente de la Federación Madrileña de Piragüismo y **D. Saúl Craviotto Rivero**, doble medallista olímpico en la modalidad de Aguas Tranquilas que ofrece a los deportistas una charla coloquio sobre el entrenamiento y la compatibilización con el estudio.

4



El **26 de noviembre** de este mismo 2014 se firma el **convenio de colaboración** entre la Real Federación Española de Piragüismo y la Federación Madrileña de Piragüismo para desarrollar los programas de Tecnificación Nacional e introducción al Alto Rendimiento Deportivo en la especialidad de Aguas Tranquilas (sprint), en el C.E.T.D la Piragüera de Aranjuez.

B. Criterios de selección.

Para la selección de palistas del grupo de tecnificación se han tenido en cuenta los resultados obtenidos en el Campeonato de España de 1000m. y en el Campeonato Autonómico de 2014. En la siguiente tabla se ven reflejados tanto tiempos como resultados:

NOMBRE	CAMPEONATO ESPAÑA 1000	TIEMPO	CAMPEONATO AUTONOMICO	TIEMPO
IVAN VINUESA	7º FINAL B (16º)	4,02	1º	25,56
ROMAN SHEVCHUK	1º FINAL C (19º)	4,00	2º	26,47

NOMBRE	CAMPEONATO ESPAÑA 1000	TIEMPO	CAMPEONATO AUTONOMICO	TIEMPO
NOEL DOMINGUEZ MARTÍN	1º FINAL A	4,18	1º	27:57´64
DAVID MORENO TIZON	4º FINAL B	4,40	2º	30:30´18

NOMBRE	CAMPEONATO ESPAÑA 1000	TIEMPO	CAMPEONATO AUTONOMICO	TIEMPO
MARIA HERNANDEZ HARO	6º FINAL C	4,36	1º	29:00´59
MARIA MARTÍN ROJO	14º CONTRA RELOJ	4,57	2º	29:15´81

NOMBRE	CAMPEONATO ESPAÑA 1000	TIEMPO	CAMPEONATO AUTONOMICO	TIEMPO
JUAN LOPEZ	5º FINAL A	4,06		
ADRIAN MUÑOZ	8º FINAL B	4,26		
PABLO SIMARRO	8º FINAL C	4,26		

NOMBRE	CAMPEONATO ESPAÑA 1000	TIEMPO	CAMPEONATO AUTONOMICO	TIEMPO
JESUS ZAMORA	7º FINAL A	5,10		
JORGE VELEZ	9º FINAL B	5,47		

NOMBRE	CAMPEONATO ESPAÑA 1000	TIEMPO	CAMPEONATO AUTONOMICO	TIEMPO
SOFIA VIEDMA	5º FINAL A	4,37		
LUCIA SOTO			24º	16,34
EMMA DEL ALAMO			26º	16,42

D. Listado de deportistas en el que se indique la edad, el sexo, el nivel deportivo, años que llevan vinculados al programa y resultados de cada deportista.

PALISTAS EN RÉGIMEN INTERNO

6

NOMBRE Y APELLIDOS	CLUB	MODALIDAD	CATEGORIA 2014	F. NAC.
NOEL DOMINGUEZ MARTÍN	Alberche KC	HOMBRE CANOA	CADETE B	15/01/1999
SOFIA VIEDMA NIETO	C.E.P. Aranjuez	MUJER KAYAK	INFANTIL A	22/11/2000
JUAN LOPEZ TERRER	Ciencias	HOMBRE KAYAK	INFANTIL A	06/07/2000
JESUS ZAMORA DEL RÍO	C.E.P. Aranjuez	HOMBRE CANOA	INFANTIL A	21/06/2000
DAVID MORENO TIZON	C.E.P. Aranjuez	HOMBRE CANOA	CADETE B	04/05/1999
IVAN VINUESA ALMARAZ	Ciencias	HOMBRE KAYAK	CADETE B	10/01/1999
ADRIAN MUÑOZ BENAVENTE	C.E.P. Aranjuez	HOMBRE KAYAK	INFANTIL A	14/11/2000
JORGE VELEZ GARCÍA	C.E.P. Aranjuez	HOMBRE CANOA	INFANTIL A	21/07/2000

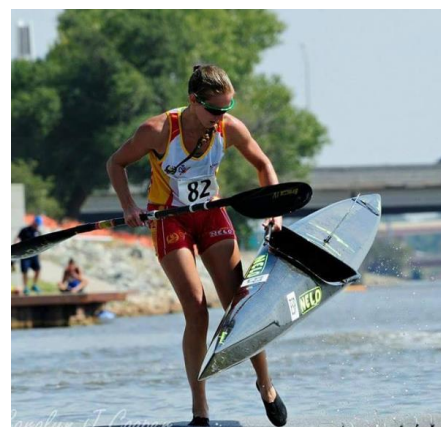
PALISTAS EN RÉGIMEN EXTERNO

NOMBRE Y APELLIDOS	CLUB	MODALIDAD	CATEGORIA 2014	F. NAC.
ROMAN SHEVCHUK	C.E.P. Aranjuez	HOMBRE KAYAK	CADETE B	15/09/1999
MARIA HERNANDEZ HARO	C.E.P. Aranjuez	MUJER KAYAK	CADETE B	02/07/1999
PABLO SIMARRO GÓMEZ	Piraguamadrid	HOMBRE KAYAK	INFANTIL A	04/04/2000
LUCIA SOTO GOMEZ-CUENCA	C.E.P. Aranjuez	MUJER KAYAK	INFANTIL A	17/11/2000
EMMA DEL ALAMO ROBLEDO	Piraguamadrid	MUJER KAYAK	INFANTIL A	13/01/2000
MARIA MARTÍN ROJO	Alberche KC	MUJER KAYAK	CADETE B	30/04/1999

PALISTAS JUNIOR / SUB23

A partir del **24 de Marzo de 2015** se toma la decisión de incorporar a la categoría Junior y Sub23, los objetivos deportivos son elevar la forma deportiva y participar teniendo resultados en la mayoría de las competiciones nacionales, selectivos para la Selección Nacional y participación en Cpto. Del Mundo y Europeo. Estos deportistas la mayoría están incluidos en el ranking nacional 2014 entre los 18 primeros, con la idea de reforzar a estas categorías y poder presentar resultados al CSD del 2015, que nos ayude a dar continuidad y futuro al proyecto por parte de esta entidad.

NOMBRE Y APELLIDOS	CLUB	MODALIDAD	CATEGORIA	F. NAC.
JORGE RODRIGUEZ BARRENA	C.E.P. Aranjuez	HOMBRE K1	JUVENIL	26/06/1997
SAMUEL SAAVEDRA BONET	C.E.P. Aranjuez	HOMBRE K1	JUVENIL	28/07/1997
MARTÍN ERPEN ARQUERONS	C.E.P. Aranjuez	HOMBRE K1	JUVENIL	28/06/1998
CARLOS ALONSO HERNANDEZ	C.E.P. Aranjuez	HOMBRE K1	JUVENIL	15/04/1998
IGNACIO CALVO MOYA	C.E.P. Aranjuez	HOMBRE C1	JUVENIL	02/07/1997
ALVARO GARRIDO VELASCO	C.E.P. Aranjuez	HOMBRE C1	JUVENIL	20/01/1997
MARC EMILIO POKORA ALFARO	C.E.P. Aranjuez	HOMBRE C1	JUVENIL	16/03/1998
CARLOS ALONSO DEL ALAMO	C.E.P. Aranjuez	HOMBRE C1	JUVENIL	14/01/1998
HUGO ALBERTO PEDRERO LOZOYA	C.E.P. Aranjuez	HOMBRE C1	SUB23	09/09/1995
LUCÍA ARQUERO OLMEDO	C.E.P. Aranjuez	MUJER KAYAK	SUB23	06/03/1994
CAROLINA MASSAGUES JULIÁN	C.E.P. Aranjuez	MUJER KAYAK	SUB23	10/09/1995



Carolina Massagues, Martín Erpén y Lucía Arquero en momentos de competición. Arriba a la derecha, Jesús Cobos conduciendo a la competición.



E. Calendario.

Con motivo del desarrollo de la actividad del **Centro de Especialización y Tecnificación Deportiva** se establece un calendario de entrenamientos, controles y concentraciones durante los meses previos a las competiciones autonómicas y nacionales.

Entrenamientos

- **Sábado 1 de noviembre:** Entrenamiento Tierra y Agua
- **Sábado 20 de diciembre:** Entrenamiento Tierra y Agua
- **Sábado 10 de enero:** Entrenamiento Tierra y Agua
- **Sábado 17 de enero:** Entrenamiento Tierra y Agua
- **Sábado 31 de enero:** Entrenamiento Tierra y Agua
- **Sábado 7 de febrero:** Entrenamiento Tierra y Agua
- **Sábado 14 de febrero:** Entrenamiento Tierra y Agua
- **Sábado 21 de febrero:** Entrenamiento Tierra y Agua
- **Sábado 11 de abril:** Entrenamiento Tierra y Agua

PROGRAMA ENTRENAMIENTOS ENERO

10 DE ENERO DE 2015. Entrenamiento de tierra y agua:

- FG30 (35"/35" x 7ej.)x2, Rec 3' // x parejas (7' esf) //Previo Calent.
- Paleo Técnico 3 Km / 2' (1x1 palada)/30"rec + 2' (3x1 palada)
- 60" rec + 1' (1x1 palada).
- R260 (4'/1'x3) x3 / rec.3' (36' esf.) Se realizan en la Recta del Labrador.
- R530 (15'' x 5)/rec 2'-3' x 2
- Rec 6'. 95- 98% (Organización 1º grupo 10', 2º 25' y 3º 40')
- R150 Continuo + R-3 20c , (1' R-3 cada 10' X 5) (1h.) x Estiramiento 10'

➤ 17 DE ENERO DE 2015. Entrenamiento de tierra y agua:

- FG30 (40"/40" x 7ej.)x2, Rec 3' // x parejas (7' esf) //Previo Calent.
- Paleo Técnico 3 KM. / 2' (1x1 palada)/30"rec + 2' (3x1 palada)
- 60" rec + 1' (1x1 palada)
- R260 (4'/1'x3) x3 / rec.3' // aprox. 900 m. y regreso (36' esf.)
- R530 (15'' x 5)/rec 2'-3' x 2
- Rec 6', Paleo Técnico, 95- 98% (Organización 1º grupo 15', 2º 30' y 3º 45')
- R150 Continuo + R-3 20c, (1' R-3 cada 10' X 5) (1h.)
- FG20 4 ejer x 20-30 rep x 2 ser (3'-5'. Esf) Pec,Dors,Barras Fijas,Triceps Paralela
- 10' Estiramiento

➤ 24 DE ENERO DE 2015. Entrenamiento de tierra y agua:

- FG50 Control Físico, 7 ej., 60"(Dor. Banco, Pec. Banco, Barras F., Barras Hor, Fondos, Triceps paralelas, Abdominales puente-tiempo)
- RG40 Control Carrera 2.000 m. H/M
- R130 Continuo 6,6 km. o 36'
- 10' Calen.+10' Paleo Técnico+ 20' R1. Diferentes grupos
- R530 (15" x 5)/rec 2'-3' x 2 / Rec 6', (15"=30pal. kayak) Paleo Técnico, 95- 98% (Organización 1º grupo 10', 2º 30' y 3º 50')
- R260 (4'/1'x3) x3-4 / rec.3' // aprox. 900 m. (36'-48' esf.)
- 10' Estiramiento

➤ 31 DE ENERO DE 2015. Entrenamiento de tierra y agua:

- Calent. 5000 10' paleo técnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+10 p.R3+), R5 15" x 2// Se inicia 10' Trote y calent. en tierra
- R260 CONTROL 5000m.
- FG30 4 ejer x 20-30 rep x 3 ser (6'-8'. Esf)
- 10' Estiramientos
- R520 15'' / 1'45'' - 2' 45" x 6 (15"=30pal. kayak)
- Paleo Técnico, 95- 98% (Organización 1º grupo 10', 2º 30' y 3º 50')
- R6.5 3 sal x 25m.
- Cada 2'. (c/2'.) o 7''/1'53'' o 12.14 pal., combinada con otro ritmo
- R260 (4'/1'x3) x3 / rec.3' // aprox. 900 m. (36'esf.)
- 10' Estiramiento

➤ 7 DE FEBRERO DE 2015. Entrenamiento de tierra y agua:



- Calent. 5000 10' paletécnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+10 p.R3+), R5 15" x 2 // Se inicia 10' Trote y calent. en tierra
- R350 CONTROL 2000mx1 // 2'/2' x 4 (30"R3 + 30" R2 +30" R3 + 30" R2, practica ciabogas)
- FG30 Higienicos, (3x6 eje., 20-30 rep./cada 1'), 18' total, (Abd.sup, abd inf.,oblic.x2.,rotadores con goma, Lum.)
- R520 15'' / 1'45'' - 2' 45" x 6 (15"=30pal. kayak) PaleTécnico, 95- 98% (Organización 1º grup10', 2º 30' y 3º 50')
- R6.5 3 sal x 25m. Cada 2'. (c/2'.) 7''/1'53'' 12.14 pal., combinada con otritrm
- R260 (4'/1'x3) x3 / rec.3' // aprox. 900 m. club a Puente Castilly regres(36'esf.) // 10' Estiramientos

➤ **14 DE FEBRERO DE 2015. Entrenamiento de tierra y agua:**

- Calent. 5000, se inicia 10' Trote y calent. en tierra, 10' paletécnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+10 p.R3+), R5 15" x 2
- R260 CONTROL 5000m. // 2'/2' x 4 (30"R3 + 30" R2 +30" R3 + 30" R2, practica ciabogas)
- FG30 4 ejer x 20-30 rep x 3 ser (6'-8'. Esf) // 10' Estiramientos
- R520 15'' / 1'45'' - 2' 45" x 6 (15"=30pal. kayak) PaleTécnico, 95- 98% (Organización 1º grup10', 2º 30' y 3º 50')
- R6.5 3 sal x 25m. Cada 2'. (c/2'.) 7''/1'53'' 12.14 pal., combinada con otritrm
- R260 (4'/1'x3) x3 / rec.3' // aprox. 900 m. club a Puente Castilly regres(36'esf.) 10' Estiramientos



- **21 DE FEBRERO DE 2015. Entrenamiento de tierra y agua:**
 - Calent. 1000 (3km. R1 +1 x 500m R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)
 - R350 CONTROL 2000mx1
 - 1'15"/2' x 4, (15" R2+ 15"R3 + 15" R2 (ciaboga) +15" R3 + 15" R2, practica ciabogas).
 - Se va preparand el cpto. de Invierno, se realizará un control de 2000m., entrenamientde ciabogas dentrdel circuitdel Cpto. Inviernde la C. Madrid.

- **11 DE ABRIL DE 2015. Entrenamiento de tierra y agua:**
 - Calent. 1000 (3km R1 +1 x 500m R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)
 - R780 (1) 1000 M. X2 control, rec 20'
 - K1/C1 PICADAS
 - Calent. 1000 (3km R1 +1 x 500m R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)
 - R780 (1) 1000 M. X2 control, rec 20'
 - K2/C2 PICADAS

Controles:

- **Sábado 25 de octubre:** I Control CETD. Tierra y Agua
- **Sábado 22 de noviembre:** II Control CETD. Tierra y Agua
- **26 al 29 de diciembre:** III Control CETD. Tierra y Agua
- **Sábado 24 de enero:** IV Control CETD. Tierra y Agua

Características de los controles:

- **Horario de incorporación:** 10.00 h.
- **Punto de encuentro:** Sede del CETD La Piragüera (Ctra. de Madrid nº 6, Aranjuez).
- **Transporte:** los palistas de fuera de Aranjuez podrán ponerse de acuerdo para acudir todos juntos.
- **Material:** para las concentraciones, los palistas deberán llevar su material deportivo

Por otro lado, también se incluyen en el calendario tres concentraciones del equipo completo donde se realizan trabajos de tierra, agua y especialmente, de técnica de paleo. Cada una tiene un desarrollo diferente en función de si se realizan en Aranjuez o fuera. La previsión es que al menos la del mes de Julio se celebre en el Embalse de Picadas.

- **26 al 29 de diciembre:** I concentración en Aranjuez. Tierra y Agua
- **30 de marzo al 1 de abril:** II concentración en Aranjuez. Tierra y Agua. Análisis de video posterior al Campeonato de España de Invierno
- **1 al 3 de mayo:** III concentración en Aranjuez. Tierra y Agua.
- **15 al 19 de junio:** IV concentración en Aranjuez. Previa al Cto de España
- **17 al 19 de julio** V concentración.



El programa se completa con el análisis de los videos que recogen las imágenes de las competiciones de ámbito nacional en las que participan los deportistas.

- **Sábado 16 de mayo:** Sesión de análisis de video posterior a la Copa de España de 1000 y 3000m.

Competiciones:

- **Domingo 22 de febrero:** Campeonato Autonómico de Aguas Tranquilas, Aranjuez.
- **Sábado 28 de febrero:** Campeonato Autonómico de Castilla y León
- **21 y 22 de marzo:** XLVI Cto. de España de Invierno "JJ.PP." Cadete, Sevilla.
- **Sábado 28 de marzo:** VIII Campeonato Infantil A.T. "Regata del Agua", Madrid

CONTROLES DE AGUA CETD 2014-2015 31/01/2015 Aranjuez		CTED MADRID (CADETES)		Ar, 31/01/15, Viento fuerte y frío, en grupos de 2 a 3 pers.		
	Nombre APELLIDO	modalidad	edad 2015	5000 m.	Ida	Vue
1	Noel DOMINGUEZ	HCC (Z)	16	club		
2	David MORENO	HCC (D)	16	27.29	43	46
3	Iván VINUESA	HCK	16	club		
4	Román SHEVCHUK	HCK	16	23.33	93	94
5	Juan LÓPEZ	HCK	15	club		
6	Adrián MUÑOZ	HCK	15	25.01	94	82
7	Pablo SIMARRO	HCK	15	L		
8	Jesús ZAMORA	HIC (D)	15	29.25	43	49
9	Jorge VELEZ	HIC (Z)	15	No term.	48	
10	María Hernández	MCK	16	25.24	80	82
11	María Martín	MCK	16	club		
12	Sofía VIEDMA	MCK	15	ENF		
13	Lucía SOTO	MCK	15	ENF		
14	Emma del ALAMO	MCK	15			

CONTROLES DE AGUA CETD 2014-2015 31/01/2015 Aranjuez		CTED MADRID (CADETES)		2000 m. Ar, 21/02/15, agua fría, en contrareloj individual. Recorrido: Inicio de la Recta del Labrador hasta la "Isla los Patos") río arriba.			5000 m. Ar, 22/02/15, Cpto. Auton. Madrid, celebra Aranjuez		
	Nombre APELLIDO	modalidad	edad 2015	2000 m.	700	PPm	5000 m.	Puesto	Cat.
1	Noel DOMINGUEZ	HCC (Z)	16	club			24.14	1	A
2	David MORENO	HCC (D)	16	10.34	3.29	49	27.36	2	A
3	Ivan VINUESA	HCK	16	club			25.15	3	A
4	Roman SHEVCHUK	HCK	16	9.24	97	3.05	24.57	1	A
5	Juan LÓPEZ	HCK	15	club			ENF		
6	Adrian MUÑOZ	HCK	15	9.20	95	3.03	34.26	6	B
7	Pablo SIMARRO	HCK	15	L			L		
8	Jesús ZAMORA	HIC (D)	15	11.03	43		29.17	1	B
9	Jorge VELEZ	HIC (Z)	15	12.09	50	4.00	30.56	2	B
10	María Hernández	MCK	16	9.59	88	3.15	26.55	1	A
11	María Martín	MCK	16	club			28.28	2	A
12	Sofía VIEDMA	MCK	15	siente mal				27.12	1
13	Lucía SOTO	MCK	15	11.44	96	3.41	31.06	3	B
14	Enma del ALAMO	MCK	15	club			30.16	2	B

RESULTADOS GLOBALES DE LOS CONTROLES DE TIERRA

C	M	K	Categ.	Nombre	Dorsal Banco 60"					Pectoral Banco 60"					Peso			
					1ºC.F.	2ºCF.	3ºCF	4ºC.F.	KG.	1ºC.F.	2ºCF.	3ºCF	4ºC.F.	KG.				4ºC.F.
Z			H.C.2º	Noel DOMINGUEZ														
D			H.C.2º	David MORENO	30	38	39	41	45-40	29	27	40	40	45-40				63
		x	H.C.2º	Ivan VINUESA														
		x	H.C.2º	Roman SHEVCHUK	30	38	43	L	45-40	37	31	45	46	40				67,3
		x	H.C.1º	Juan López														
		x	H.C.1º	Adrian MUÑOZ	40	45	35	37	30,=,35	41	44	45	56#	30,35				55
		x	H.C.1º	Pablo SIMARRO			43	35	35			33	37	35				66,4
D			H.C.1º	Jesús ZAMORA			41	48	30			35	57	30				60
Z			H.C.1º	Jorge VELEZ	13	25	27	29	30	20	27	30	33	30				41,8
	x	x	M.C2º	María HERNANDEZ	42	56	L	56	30	48	50	L	61	30				62,3
	x	x	M.C2º	María MARTÍN ROJO			29		30			41		30				
	x	x	M.C.1º	Sofía VIEDMA		36	38	42	30		L	44	L	30				51
	x	x	M.C.1º	Lucía SOTO	36	40	33	45	30	26	26	42	34	30				66,3
	x	x	M.C.1º	Enma del ALAMO		24	27		30		10	23		30				
Fecha Control					25-oct	22-nov	28-dic	24-ene		25-oct	22-nov	28-dic	24-ene		25-oct	22-nov	28-dic	24-ene

C	M	K	Categ.	Nombre	Elasticidad , tiempo Total				Carrera APROX. 1900m.				Fondos 60''.			
					1ºC.F.	2ºCF.	3ºCF	4ºC.F.	1ºC.F.	2ºCF.	3ºCF	4ºC.F.	1ºC.F.	2ºCF.	3ºCF	4ºC.F.
Z			H.C.2º	Noel DOMINGUEZ												
D			H.C.2º	David MORENO	13		12	11	6'29"	6'35"	6'24"	6'17"	57	58	62	56
		x	H.C.2º	Ivan VINUESA												
		x	H.C.2º	Roman SHEVCHUK	24		23	25	7'00"	7'03"	7'11"	7'06"	52	48	61	69#
		x	H.C.1º	Juan López												
		x	H.C.1º	Adrian MUÑOZ	4,5		4	3		7'35"	7'29"	7'40"	60	48	55	56
		x	H.C.1º	Pablo SIMARRO			15	15	7'01"		7'29"	7'23"			33	31
D			H.C.1º	Jesús ZAMORA	6		8	8			7'14"	7'09"			31	36
Z			H.C.1º	Jorge VELEZ			7	6	8'19"	8'11"	7'48"	8'02"	42		60	54
	x	x	M.C2º	María HERNANDEZ	23			20	Jaueca	Les		9'09"	42	56		63
	x	x	M.C.1º	María MARTÍN ROJO			15				Lesión				37	
	x	x	M.C.1º	Sofía VIEDMA	L		-3	-12,5		7'41"	8'53"	8'34"		L	53	L
	x	x	M.C.1º	Lucía SOTO			13	12,5	?		10'31"	9'49"	29	31	59	53
	x	x	M.C.1º	Enma del ALAMO			10				10'29"				40	
Fecha Control					25-oct	22-nov	28-dic	24-ene	25-oct	22-nov	28-dic	24-ene	25-oct	22-nov	28-dic	24-ene

C	D	K	Categ.	Nombre	Barras Fijas 60''.				Barras horizontales 60''.				Triceps Paralelas 60''.				Abdominal puente tiempo total			
					1ºC.F.	2ºCF.	3ºCF	4ºC.F.	1ºC.F.	2ºCF.	3ºCF	4ºC.F.	1ºC.F.	2ºCF.	3ºCF	4ºC.F.	1ºC.F.	2ºCF.	3ºCF	4ºC.F.
Z			H.C.2º	Noel DOMINGUEZ																
D			H.C.2º	David MORENO	0	23	24	24	48	53	56	17	24	24	28	2'30"	2'01"	1'31"	2'00"	
		x	H.C.2º	Ivan VINUESA								40								
		x	H.C.2º	Roman SHEVCHUK	23	21	24	23	30	39	47	48	20	30	37#	37#	2'15"	4'03"	5'05"	2'25"
		x	H.C.1º	Juan López	30							49								
		x	H.C.1º	Adrian MUÑOZ	13	16	17	21	53	49	59	63	47?	20	31	30	1'45"	2'35"	1'40	2'45"
		x	H.C.1º	Pablo SIMARRO			14	16			48	44			60 *	10			2'02"	3'01"
D			H.C.1º	Jesús ZAMORA			8	L			32	41			52 *	L			2'08"	2'28"
Z			H.C.1º	Jorge VELEZ	17		17	24	37		44	50	16		34#	26	3'15"		1'31"	2'15"
	x	x	M.C2º	María HERNANDEZ	2	1		8	38	49	52	38 *	62*		75*	2'13"	2'17"		2'35"	
	x	x	M.C2º	María MARTÍN ROJO			8				29				30				2'20"	
	x	x	M.C.1º	Sofía VIEDMA		3	9	L		42	53	L		63*	65 *	L		3'39"	1'56"	4'33"
	x	x	M.C.1º	Lucía SOTO	0	0	0	3	27	34	36	33	35*	27*	37*	27*	1'04"	2'	3'07"	1'46"
	x	x	M.C.1º	Enma del ALAMO	2						28				30				3'00"	
Fecha Control					25-oct	22-nov	28-dic	24-ene	25-oct	22-nov	28-dic	24-ene	25-oct	22-nov	28-dic	24-ene	25-oct	22-nov	28-dic	24-ene

NOTAS:

- Dorsal banco sin sujeción de piernas
- realiza triceps paralela, apoyando los pies en banco.
- # no ejecuta bien
- L Lesión



Valoraciones

	Noel DOMINGUEZ	EVALUACIÓN: I - Nivel de mejora MEDIO II - Nivel de mejora ALTO III - Nivel de mejora MUY ALTO = L - Lesionado Valoración subjetiva después del 4º Control Físico.
II	David MORENO	
	Ivan VINUESA	
I	Roman SHEVCHUK	
	Juan López	
II	Adrian MUÑOZ	
=	Pablo SIMARRO	
III	Jesús ZAMORA	
II	Jorge VELEZ	
III	María HERNANDEZ	
	María MARTÍN ROJO	
L	Sofía VIEDMA	
I	Lucía SOTO	
	Enma del ALAMO	

RESULTADOS CONCENTRACIÓN SEMANA SANTA 2015

		11/4/2015 Pírcobas				27(1000x2) SV				Sesión mañana				S Sesión tarde				Medida en a. grupo			
Roman	HECH	A	4'21"	1'00	1'05	1'06	1'06	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	
Adrian	HECH	A	4'21"	1'00	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	
Maria	HSC	A	4'27"	1'00	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	
Ignacio	HSC	B	4'25"	61	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	
Alvaro	HSC	B	4'24"	63	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	
MARC	HSC	B	4'26"	?	57	55	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	
Maria	HSC	C	3'49"	33	30	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	
ledunga	HSC	C	3'53"	53	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	
Jorge	HSC	C	3'52"	53	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	
Pablo	HSC	D	4'24"	101	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
Lidia	HSC	D	4'24"	101	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
Maria	HSC	E	4'24"	101	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
Sofia	HSC	E	4'26"	109	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	
Enma	HSC	E	5'09"	121	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	
David	HSC	F	4'53"	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	
Jesus	HSC	F	5'09"	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	
Jorge	HSC	F	5'28"	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	

		11/4/2015 Pírcobas				27(1000x2) SV				Sesión mañana				S Sesión tarde				Medida en a. grupo			
Roman	HECH	A	4'21"	1'00	1'05	1'06	1'06	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	
Adrian	HECH	A	4'21"	1'00	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	1'07	
Maria	HSC	A	4'27"	1'00	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	
Ignacio	HSC	B	4'25"	61	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	
Alvaro	HSC	B	4'24"	63	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	
MARC	HSC	B	4'26"	?	57	55	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	
Maria	HSC	C	3'49"	33	30	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	
ledunga	HSC	C	3'53"	53	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	
Jorge	HSC	C	3'52"	53	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	
Pablo	HSC	D	4'24"	101	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
Lidia	HSC	D	4'24"	101	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
Maria	HSC	E	4'24"	101	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
Sofia	HSC	E	4'26"	109	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	
Enma	HSC	E	5'09"	121	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	
David	HSC	F	4'53"	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	
Jesus	HSC	F	5'09"	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	
Jorge	HSC	F	5'28"	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	



RESULTADOS GLOBALES DE LOS CONTROLES DE AGUA Y COMPETICIÓN

CETD MADRID (CADETES)		5000 m. Ar, 10/01/15, en grupos de 2 a 3 pers.	5000 m. Ar, 31/01/15, Viento fuerte y frío, en grupos de 2 a 3 pers.	2000 m. Ar, 13/02/15, frío y agua muy fría, en contrareloj individual. Recorrido: Inicio de la Recta del Labrador hasta la "Isla los Patos" río	5000 m. Ar, 14/02/15, frío y agua muy fría, en grupos de 2 a 3 pers.	2000 m. Ar, 21/02/15, agua fría, en contrareloj individual. Recorrido: Inicio de la Recta del Labrador hasta la "Isla los Patos" río
modalidad	año nacimiento	5000 m.	5000 m.	2000 m.	5000 m.	2000 m.
HCC (Z)	1999		club	club	club	club
HCC (D)	1999	29.30	27.29	11.00	27.16	10.34
HCK	1999		club	club	club	club
HCK	1999	23.30	23.33	9.29	25.50	9.24
HCK	2000		club	club	club	club
HCK	2000	25.34	25.01	9.40	23.54	9.20
HCK	2000	26.10	L	L	L	L
HIC (D)	2000	29.32	29.25	11.35	28.14	11.03
HIC (Z)	2000	31.28	No term.	12.34	29.51	12.09
MCK	1999	25.22	25.24	10.30	29.04	9.59
MCK	1999		club			club
MCK	2000	26.59	ENF		26.35	siente mal
MCK	2000	29.36	ENF	11.41		11.44
MCK	2000	29.37	club	club	28.27	club

CETD MADRID (CADETES)		5000 m. Ar, 22/02/15, Cpto. Auton. Madrid, celebra Aranjuez	2000 m. Sevilla, 21/03/15, Cpto. España fitro para clasificación del Cpto. ESP.	5000 m. Sevilla, 21-22/03/15, Cpto. España de Invierno.
modalidad	año nacimiento	5000 m.	2000 m.	5000 m.
HCC (Z)	1999	24.14		24.27"
HCC (D)	1999	27.36		26.58"
HCK	1999	25.15	8.43	22.38
HCK	1999	24.57	8.39	vuelco
HCK	2000	ENF	8.59	vuelco
HCK	2000	34.26	8.52	24.28
HCK	2000	L	9.35	
HIC (D)	2000	29.17		28.29
HIC (Z)	2000	30.56		31.39
MCK	1999	26.55	9.32	25.54
MCK	1999	28.28	10.07	26.45
MCK	2000	27.12	9.49	descalif.
MCK	2000	31.06	10.25	29.12
MCK	2000	30.16	10.26	

F. Recursos humanos empleados: dirección técnica y personal que interviene en el programa con indicación de nombre, apellidos, titulación, función, tiempo dedicado al programa, así como días, horarios y retribuciones.

D. JESÚS COBOS TÉLLEZ

RESUMEN DE PARTICIPACIÓN Y COLABORACIÓN COMO TÉCNICO EN COMPETICIONES

- 2 Juegos Olímpicos (Atlanta 1.996 y Sydney 2.000)
- 2 Juegos Olímpicos, colaboración (Beijing 2.008 y London 2.012)
- 10 Campeonatos del Mundo Senior de Piragüismo
- 3 Campeonatos de Europa Senior de Piragüismo
- 5 Campeonatos del Mresponsaundo Junior de Piragüismo
- 3 Copas del Mundo Junior de Piragüismo
- 1 Juegos del Mediterráneo
- 3 Campeonatos Sudamericano.
- 2 Campeonatos Panamericano
- 1 JJ. Panamericanos 2011
- 1 JJ. Odesur 2014 Chile
- 35 Competiciones Internacionales con rango de Copa del Mundo.

RESULTADOS DEPORTIVOS COMO TÉCNICO

- Técnico de la SELECCIÓN ESPAÑOLA, en los 3 ciclos Olímpicos de 1.997-2.000, 1.993-1.996 y 1.989-1.992. Resultados más relevantes:
 - Juegos Olímpicos, 4 diplomas.
 - Campeonato del Mundo Absoluto, 5 medallas.
 - Campeonato de Europa Absoluto, 10 medallas.
 - Campeonato del Mundo Junior, 6 medallas.

H. Control y seguimiento del programa con indicación específica del control y seguimiento médico.

El **5 de Noviembre de 2014** se notifica a los deportistas la obligatoriedad de pasar un reconocimiento médico según las especificaciones del Consejo Superior de Deportes y siendo el Centro de Medicina Deportiva de la Comunidad de Madrid el referente médico del CETD.

Los palistas se sometieron al mismo durante los meses de noviembre y diciembre dando como resultado que todos estaban aptos para la realización de la actividad física.