

MEMORIA DEPORTIVA CLUB NATACIÓN ALCOBENDAS

Rodrigo Bueno – Director Deportivo



INDICE

| | |
|--|----|
| NATACIÓN | 2 |
| Categoría Nexo | 2 |
| Competiciones..... | 2 |
| Categoría Prebenjamín | 3 |
| Competiciones..... | 3 |
| Categoría Benjamín | 4 |
| Competiciones..... | 4 |
| Categoría Alevín | 6 |
| Competiciones..... | 6 |
| Categoría Infantil | 9 |
| Competiciones..... | 9 |
| Categoría Junior-Absoluto | 14 |
| Competiciones..... | 14 |
| NATACIÓN MÁSTER | 21 |
| Competiciones..... | 21 |
| SINCRONIZADA | 25 |
| Categoría Benjamín | 25 |
| Competiciones..... | 25 |
| Categoría Prealevín | 27 |
| Competiciones..... | 27 |
| Categoría Infantil | 29 |
| Competiciones..... | 29 |
| Categoría Juvenil | 31 |
| Competiciones..... | 31 |
| ADAPTADA | 33 |
| Competiciones..... | 33 |
| ACTIVIDADES EXTRADEPORTIVAS | 36 |
| Concentración Sincronizada De Mayo | 36 |
| II Campus deportivo | 36 |
| Visita al Xanadú de Madrid | 37 |
| Exhibición de Sincronizada en Segovia | 37 |

NATACIÓN

Categoría Nexo

Entrenador a cargo: Daniel San Román

Día y hora de entrenamiento:

Grupo A: Lunes, miércoles y Viernes 17:30 a 18:15

Grupo B: Martes, Jueves y Viernes de 17:30 a 18:15

Nadadores:

A principio de temporada: 8 M – 6 F

Final de la temporada: 10 M – 8 F

Competiciones

Trofeo Navidad (FMN) (junto con la categoría Prebenjamín)

Disputado en Diciembre; nadaron 4 masculinos y 6 femeninas, Se han nadado los 4 estilos en 50 mts, más el relevo de 4x25.

Trofeo Primavera escolar (FMN) (junto con la categoría Prebenjamín)

Disputado en Marzo; se realizaron 9 inscripciones masculinas y 9 femeninas, además de los relevos 4x25 libres y estilos mixtos. En esta ocasión se han nadado los cuatro estilos en distancia de 25 y 50 metros sumados a los relevos.

Trofeo San Isidro (FMN) (junto con la categoría Prebenjamín)

Disputado en Mayo. Se realizaron 14 inscripciones masculinas y 13 femeninas. Se han nadado los cuatro estilos en distancias de 25 metros para las edades pequeñas y de 50 metros para las edades mayores. Terminaron en la 15º (año 2006/2007) y 6º (2007/2008).

Trofeo 100 horas del deporte (Alcobendas) (junto con la categoría Prebenjamín y Benjamín).

Disputado en junio. Los más pequeños han participado de esta competición junto a la categoría benjamín nadando los estilos de espalda y crol en distancias de 25 mts, más el relevo en conjunto por edades de 6x50 libres.

Categoría Prebenjamín

Entrenador a cargo: Joshua Rosillo

Día y hora de entrenamiento:

Grupo A: Lunes y miércoles de 17:30 a 18:15 y viernes 18:15 a 19:00

Grupo B: Martes y jueves de 17:30 a 18:15 a y viernes de 18:15 a 19:00

Nadadores:

A principio de temporada: 7 M – 10 F

Final de la temporada: 4 M – 7 F

Competiciones

Trofeo Navidad (FMN) (junto con la categoría Prebenjamín)

Disputado en Diciembre; nadaron 4 masculinos y 6 femeninas, Se han nadado los 4 estilos en 50 mts, más el relevo de 4x25.

Trofeo Primavera escolar (FMN) (junto con la categoría Prebenjamín)

Disputado en Marzo; se realizaron 9 inscripciones masculinas y 9 femeninas, además de los relevos 4x25 libres y estilos mixtos. En esta ocasión se han nadado los cuatro estilos en distancia de 25 y 50 metros sumados a los relevos.

Trofeo San Isidro (FMN) (junto con la categoría Prebenjamín)

Disputado en Mayo. Se realizaron 14 inscripciones masculinas y 13 femeninas. Se han nadado los cuatro estilos en distancias de 25 metros para las edades pequeñas y de 50 metros para las edades mayores. Terminaron en la 15^o (año 2006/2007) y 6^o (2007/2008).

Trofeo 100 horas del deporte (Alcobendas) (junto con la categoría Prebenjamín y Benjamín).

Disputado en junio. Los más pequeños han participado de esta competición junto a la categoría benjamín nadando los estilos de espalda y crol en distancias de 25 mts, más el relevo en conjunto por edades de 6x50 libres.

Categoría Benjamín

Entrenador a cargo: Miguel Tristán

Día y hora de entrenamiento:

Lunes a viernes 17:30 a 18:30

Nadadores:

A principio de temporada: 20 M – 8 F

Final de la temporada: 21 M – 14 F

Competiciones

Jornada de liga de clubes (6 jornadas)

Disputada desde octubre hasta Mayo; se terminó la liga en la 5º posición general a nivel territorial (8º femenino y 3º masculino). Con estos resultados se clasificó a la copa federación A por estar entre los 12 primeros de la liga.

| TEMPORADA | MASCULINOS | FEMENINOS | TOTAL FMN |
|-----------|------------|-----------|-----------|
| 2011/2012 | 21º | 13º | 16º |
| 2012/2013 | 6º | 12º | 10º |
| 2013/2014 | 6º | 17º | 12º |
| 2014-2015 | 3º | 8º | 5º |

Copa Federación Benjamín A

Disputada en junio; por TERCER temporada consecutiva se clasificó a la zona A, terminando en la posición general en el puesto 7º, el mejor de la historia del club para esta categoría.

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN TOTAL |
|-----------|---------------------|
| 2011/2012 | No clasificado |
| 2012/2013 | 11º |
| 2013/2014 | 12º |
| 2014-2015 | 7º |

Trofeo Miguel Ángel Vives

Disputado en Mayo; se realizaron 4 inscripciones femeninas y 13 masculinas, habiendo conseguido varios primeros puestos y habiendo subido al pódium en la mayoría de los casos.

Trofeo 100 horas del deporte (Alcobendas) (junto con la categoría Nexo y Prebenjamín).

Disputado en junio. Los más pequeños han participado de esta competición junto a la categoría benjamín nadando los estilos de espalda y crol en distancias de 25 mts, más el relevo en conjunto por edades de 6x50 libres.



Categoría Alevín

Entrenador a cargo: Daniel San Román

Día y hora de entrenamiento:

Agua: Lunes a Viernes 18:30 a 19:45

*Grupo seleccionado: Sábado 12:00 a 13:30 (agua)

Seco: Martes y Jueves 19:30 -20:00

*Grupo selección: Sábado 10:30 a 11:30 (seco)

Nadadores:

A principio de temporada: 18 M – 14 F

Final de la temporada: 20 M – 5 F

Competiciones

Jornada de liga de clubes (6 jornadas)

Desde Octubre hasta Abril; a nivel territorial se terminó la liga en la posición 12º (21º femeninas y 9º masculinos). Clasificándose a la copa de clubes alevín al estar entre los 16 primeros equipos de la comunidad de Madrid.

| TEMPORADA | MASCULINOS | FEMENINOS | TOTAL FMN |
|-----------|------------|-----------|-----------|
| 2011/2012 | 7º | 19º | 12º |
| 2012/2013 | 15º | 12º | 15º |
| 2013/2014 | 8º | 7º | 6º |
| 2014/2015 | 9º | 21º | 12º |

Campeonato de Madrid (invierno y verano)

Disputado en Febrero, en el campeonato de invierno participaron 18 nadadores (5 femeninas y 13 masculinos) obteniendo 1 medalla de oro y el 16º puesto en la clasificación general.

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN TOTAL |
|-----------|---------------------|
| 2011/2012 | 8º |
| 2012/2013 | 9º |
| 2013/2014 | 7º |
| 2014/2015 | 16º |

Disputado en Julio; en el campeonato de verano participaron 20 nadadores (4 femeninas y 16 masculinos) obteniendo 1 medalla de oro, 1 de bronce, se obtuvieron

varios 4º y 5º puestos y se consiguió el 13º puesto en la tabla general, además Adrián Martínez Bayán ha obtenido la marca mínima necesaria para poder participar en los próximos campeonatos de España de verano.

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN TOTAL |
|-----------|---------------------|
| 2011/2012 | 9º |
| 2012/2013 | 7º |
| 2013/2014 | 8º |
| 2014/2015 | 13º |

Copa de clubes de la CAM

Disputada en Mayo; han participado 19 nadadores (5 femeninos y 14 masculinos), terminando en la 13º posición de 16 equipos participantes.

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN TOTAL |
|-----------|---------------------|
| 2011/2012 | 8º |
| 2012/2013 | 9º |
| 2013/2014 | 10º |
| 2014/2015 | 13º |

Campeonato de España (verano)

Disputado en Julio, ha clasificado para este campeonato 1 nadador masculino en el 200 mariposa en la que se consiguió obtener dos puntos y quedar en el puesto 113º de la categoría masculina.

| TEMPORADA | MASCULINOS | NADADORES RELEVOS | FEMENINAS | NADADORAS RELEVOS |
|-----------|------------|-------------------|-----------|-------------------|
| 2011/2012 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 2012/2013 | 3 | 2 | 0 | 0 |
| 2013/2014 | 3 | 2 | 0 | 0 |
| 2014/2015 | 1 | 0 | 0 | 0 |

Nadadores clasificados por mínima individual:

- Adrián Martínez Bayán

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN MASCULINA | CLASIFICACIÓN FEMENINA |
|-----------|-------------------------|------------------------|
| 2011/2012 | 1º (*) | |
| 2012/2013 | 91º | No participó |
| 2013/2014 | 31º | No participó |
| 2014/2015 | 113º | No participó |

*clasificado como Madrid

Trofeo Pozuelo (Pozuelo) (junto a las categorías Infantil, Junior, Absolutos y Adaptada).

Disputado en Mayo; han participado 37 nadadores (18 femeninas y 19 masculinos) junto a los nadadores de las categorías infantil, junior y absolutos; en el mismo se han obtenido varios primeros puestos.

Trofeo Pascual Román (Alicante)

Disputado en Junio; se realizaron 4 inscripciones femeninas y 10 masculinas, consiguiendo en muchos casos la marca mínima para participar en un campeonato territorial, como así también se han conseguido varios primeros puestos.



Categoría Infantil

Entrenador a cargo: Daniel San Román

Día y hora de entrenamiento:

Agua: Lunes a Viernes 19:45 a 21:15 / sábado: 12:00 a 13:30

*Grupo invitado alevín: Lunes y Viernes 19:45 a 21:15

Seco: Lunes – Martes – Jueves 18:30 a 19:30

*Grupo invitado alevín: Sábado 10:30 a 11:30

Nadadores:

A principio de temporada: 11 M – 6 F

Final de la temporada: 11 M – 10 F

Competiciones

Jornada de liga de clubes (4 jornadas)

Disputadas desde Octubre hasta Mayo; estas jornadas son para poder conseguir distintas marcas que no son tan exigentes para otras competiciones y poder dar la oportunidad de nadar a nadadores que no tienen nivel para los campeonatos de Madrid. Esta temporada, al igual que la anterior se ha dividido la jornada en 2 niveles, nadando los nadadores del nivel 1 en piscina de 50 mts y los nadadores del nivel 2 en 25.

7 nadadores (7 masculinos) han conseguido obtener más de 3 marcas mínimas para poder nadar en el nivel 1.

Nadadores que han conseguido obtener marcas mínimas:

- Ángel Regalado Santiago (10 mínimas)
- David Coiduras (8 mínimas)
- Yamel Fonseca (4 mínimas)
- Diego Iglesia (6 mínimas)
- Mauro González (3 mínimas)
- Sergio Rodríguez (6 mínimas)
- Diego Sánchez (5 mínimas)
-

Campeonato de Madrid (invierno/verano)

El campeonato de Madrid de invierno, junto al campeonato de Madrid de invierno junior fue disputado en Febrero; en el campeonato de invierno participaron 14 nadadores (3 femeninas y 11 masculinos), se obtuvieron 2 medallas de oro, 3 medallas de plata y 4 de bronce, terminando en la 5º posición.

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN TOTAL |
|-----------|---------------------|
| 2011/2012 | 12º |
| 2012/2013 | 7º |
| 2013/2014 | 7º |
| 2014/2015 | 5º |

Disputado en Junio; en el campeonato de verano participaron 6 nadadoras y 10 nadadores, obteniendo 4 medallas de plata y 4 medallas de bronce. En la clasificación general se ha conseguido el 4º puesto (16º femenino y 5º masculino).

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN TOTAL |
|-----------|---------------------|
| 2011/2012 | 16º |
| 2012/2013 | 10º |
| 2013/2014 | 6º |
| 2014/2015 | 4º |

Campeonato de España (invierno/verano)

El Campeonato de España de invierno fue disputado en Febrero; en el campeonato de invierno celebrado en Cádiz, participaron 2 nadadores (2 masculinos) a los que se han sumado 2 nadadores más para los relevos. El club ha terminado en la posición 29 del ranking nacional.

| TEMPORADA | MASCULINOS | NADADORES RELEVOS | FEMENINAS | NADADORAS RELEVOS |
|-----------|------------|-------------------|-----------|-------------------|
| 2011/2012 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 2012/2013 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 2013/2014 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 2014/2015 | 2 | 2 | 0 | 0 |

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN MASCULINA | CLASIFICACIÓN FEMENINA |
|-----------|-------------------------|------------------------|
| 2011/2012 | 82º | No participó |
| 2012/2013 | 77º | 44º |
| 2013/2014 | 53º | 15º |
| 2014/2015 | 29º | No participó |

Nadadores clasificados por mínima individual:

- David Coiduras López (1 mínima)

- Ángel Regalado Santiago (1 mínima)

Nadadores clasificados por mínimas de relevo:

- Diego Iglesia García
- Sergio Rodríguez Sacristán

En el campeonato de verano han asistido 5 nadadores (1 femenina y 5 masculinos), en el caso de los chicos han nadado también pruebas de relevos. En relación a los resultados no se llegó a participar en ninguna final y se obtuvieron varias plazas por debajo del puesto 20º de clasificación individual quedando la clasificación final en el puesto 25º para el equipo masculino y no ha puntuado el equipo femenino debido a que sus componentes no realizaron las marcas mínimas necesarias para poder puntuar en la clasificación general por clubes.

| TEMPORADA | MASCULINOS | NADADORES RELEVOS | FEMENINAS | NADADORAS RELEVOS |
|-----------|------------|-------------------|-----------|-------------------|
| 2011/2012 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 2012/2013 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 2013/2014 | 4 | 1 | 1 | 0 |
| 2014/2015 | 5 | 0 | 1 | 0 |

Nadadores clasificados por mínima individual:

- Sergio Rodríguez Sacristán
- Diego Iglesia García
- Diego Sánchez Villarroel
- Ángel Regalado Santiago
- David Coiduras López
- Cristina Martínez Cid

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN MASCULINA | CLASIFICACIÓN FEMENINA |
|-----------|-------------------------|------------------------|
| 2011/2012 | 106º | NO PARTICIPÓ |
| 2012/2013 | 77º | 41º |
| 2013/2014 | 85º | 26º |
| 2014/2015 | 25º | NO CLASIFICÓ* |

**debido a que sus nadadores no realizaron la mínima en la competición que le permite sumar puntos para la clasificación final.*

Copas de clubes de Madrid (junto a la categoría Junior y Absolutos).

El grupo femenino ha mantenido la categoría de primera división quedando 5º de la categoría y destacando que continua siendo un grupo joven en un periodo de transición, solo han representado al club 8 nadadoras con integrantes de la categoría infantil, junior y absolutos.

| TEMPORADA | DIVISIÓN | CLASIFICACIÓN FEMENINA |
|-----------|----------|------------------------|
| 2011/2012 | HONOR | DESCENSO |
| 2012/2013 | PRIMERA | DESCENSO |
| 2013/2014 | SEGUNDA | 1º / ASCENSO |
| 2014/2015 | PRIMERA | 5º |

El grupo masculino ha mantenido una temporada más la plaza en división de honor, ocupando la 5º posición y siendo representado por la mayoría de nadadores jóvenes al tomar esta como una competición de prueba para valorar a ciertos nadadores seleccionados en pruebas que no son habituales para ellos.

| TEMPORADA | DIVISIÓN | CLASIFICACIÓN FEMENINA |
|-----------|----------|------------------------|
| 2011/2012 | HONOR | 5º |
| 2012/2013 | HONOR | 6º |
| 2013/2014 | HONOR | 5º |
| 2014/2015 | HONOR | 5º |

Copa de Clubes de España Absoluta

En la copa de España de segunda división nacional de clubes celebrada en Palma, el equipo masculino, que había descendido a esta categoría la temporada pasada, ha conseguido quedar campeones de la segunda división nacional (primera vez en la historia del club) y ascender de manera directa a la primera división nacional.

Nadadores Infantiles participantes:

- Ángel Regalado Santiago
- Sergio Rodríguez Sacristán

VIII circuito open CM (2 jornadas) (junto con las categorías Juniors y Absolutos).

En la primera jornada se consiguieron 1 bronce, varios cuartos y quintos puestos y 24 finales.

En la segunda jornada se consiguieron 3 medallas de plata, 1 bronce, varios cuartos y quintos puestos, con participación en 19 finales.

Trofeo CST-CST Costa Azahar (Castellón) (junto con Junior y Absolutos)

Disputado en Diciembre; se realizaron 11 inscripciones femeninas y 27 masculinas, consiguiendo 4 medallas de oro, 4 medallas de plata, 7 medallas de bronce y en muchos casos la marca mínima para participar en un campeonato territorial y nacional, como así también se han conseguido varios primeros puestos.

Trofeo Pozuelo (Pozuelo) (junto a las categorías alevín, Junior, Absolutos y Adaptada).

Disputado en Mayo; han participado 37 nadadores (18 femeninas y 19 masculinos) junto a los nadadores de las categorías infantil, junior y absolutos; en el mismo se han obtenido varios primeros puestos.

XXI Open villa de Leganés (Leganés) (junto a las categorías junior y absolutos).

Disputado en junio; en el open de Leganés han asistido 12 nadadoras y 23 nadadores consiguiendo meterse en 24 finales y obteniendo 5 medallas de oro, 4 de plata y 3 de bronce.

El equipo se clasificó en la 3º posición general de clubes.

XXX Campeonato absoluto de La Rioja (La Rioja) (junto a las categorías junior y absolutos).

Disputado en julio; en el open de La Rioja han asistido 5 nadadoras y 13 nadadores obteniendo 16 medallas de oro, 11 de plata y 15 de bronce.

Categoría Junior-Absoluto

Entrenador a cargo: Rodrigo Bueno

Día y hora de entrenamiento:

Agua:

Sesión mañana: Martes y Jueves 07:00 a 08:30 (hasta enero)), Sábados 09:00 a 11:00(según planificación)

Sesión tarde: Lunes a viernes (Alcobendas) de 15:30 a 17:30, martes y jueves (M-86) de 20:30 a 22:00.

*Grupo invitado infantil: martes y jueves 20:30 a 22:00

Seco:

Sesión sábado de 11:00 a 12:00 (según planificación)

Sesión tarde: Lunes, martes, jueves y viernes de 17:30 a 18:30.

Nadadores:

A principio de temporada: 15 M – 5 F

Final de la temporada: 19 M – 7 F

Competiciones

Jornada de liga de clubes (4 jornadas)

Disputadas desde Octubre hasta Mayo; estas jornadas son para poder conseguir distintas marcas que no son tan exigentes para otras competiciones y poder dar la oportunidad de nadar a nadadores que no tienen nivel para los campeonatos de Madrid. Esta temporada se ha dividido la jornada en 2 nivel, nadando los nadadores del nivel 1 en piscina de 50 mts y los nadadores del nivel 2 en 25.

17 nadadores (14 masculinos y 3 femenino) han conseguido obtener más de 4 marcas mínimas para poder nadar en el nivel 1.

Nadadores que han conseguido obtener más de 4 marcas mínimas:

- Álvaro Estébanez de a Guía (6 mínimas)
- Carlos Fernández Arroyo (5 mínimas)
- Jorge García Vaquero (6 mínimas)
- Javier Izaguirre García (6 mínimas)
- Ignacio Lázaro- Sánchez (14 mínimas)
- Adrián Navas Ajenjo (3 mínimas)
- Daniel San Román Fernández (9 mínimas)
- Miguel Ángel Tristán Zubizarreta (9 mínimas)
- Rafael Arroyo Crespo (5 mínimas)

- Cristian Campo Vos (8 mínimas)
- Sara Fernández Miranda (8 mínimas)
- Jorge Morato Manzano (3 mínimas)
- Adrián Izaguirre (4 mínimas)
- Águeda Izaguirre (5 mínimas)
- David Alcolado (7 mínimas)
- Jorge Iglesia (6 mínimas)
- Paula Seoane (14 mínimas)

Campeonato de Madrid (invierno/verano)

El campeonato territorial de invierno Junior fue disputado en Febrero; participaron 7 nadadores (4 femeninas y 3 masculinos), obteniendo 2 medallas de oro, 2 medallas de plata, 1 medallas de bronce y situando al club en la 10º posición para los para los Juniors; en algunos casos, se obtuvieron las marcas mínimas necesarias para participar en los campeonatos de España.

El campeonato territorial de invierno Absoluto fue disputado en Marzo; participaron 32 nadadores (6 femeninas y 26 masculinos), obteniendo 1 medalla de oro consiguiendo participar en 25 finales; en algunos casos, se obtuvieron las marcas mínimas necesarias para participar en los campeonatos de España.

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN ABSOLUTOS | CLASIFICACIÓN JUNIOR |
|-----------|-------------------------|----------------------|
| 2011/2012 | 8 | 12 |
| 2012/2013 | 5 | 11 |
| 2013/2014 | 7 | 6 |
| 2014/2015 | No se puntuó | 10 |

Disputado en Junio; en el campeonato de verano participaron 3 nadadoras y 18 nadadores. Los cuales obtuvieron 1 medalla de oro, 1 medalla de plata y 3 de bronce, además de conseguir meterse en 22 finales. En la clasificación por clubes se han conseguido la 11º plaza para categoría junior, y la 6º en la absoluta.

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN ABSOLUTOS | CLASIFICACIÓN JUNIOR |
|-----------|-------------------------|----------------------|
| 2011/2012 | 5º/13º (*) | - |
| 2012/2013 | 8º | 8º |
| 2013/2014 | 9º | 8º |
| 2014/2015 | 6º | 11º |

*Puntuación en categoría por sexo masculino y femenino

Campeonato de España (invierno/verano)

Celebrado en Diciembre, en Sabadell, en los campeonatos de España de invierno absolutos han participado 6 nadadores en pruebas individuales y en relevos consiguiendo en todos los casos obtener la mejor marca personal para cada nadador en todas las pruebas disputadas.

| TEMPORADA | MASCULINOS | NADADORES RELEVOS | FEMENINAS | NADADORAS RELEVOS |
|-----------|------------|-------------------|-----------|-------------------|
| 2011/2012 | 1 | 6 | 1 | 0 |
| 2012/2013 | 4 | 1 | 0 | 0 |
| 2013/2014 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| 2014/2015 | 6 | 0 | 1 | 0 |

Nadadores clasificados por mínima individual:

- Ignacio Lázaro-Sánchez Mayoral (6 mínimas)
- Daniel San Román Fernández (2 mínimas)
- Cristian Campo Vos (5 mínimas)
- Jorge García Vaquero (2 mínimas)
- Paula Seoane Lorenzo (4 mínimas)
- Jorge Iglesia García (1 mínima)

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN MASCULINA | CLASIFICACIÓN FEMENINA |
|-----------|-------------------------|------------------------|
| 2011/2012 | No puntuó | 37º |
| 2012/2013 | 32º | No participó |
| 2013/2014 | 44º | No participó |
| 2014/2015 | 34º | 52º |

En los Campeonatos de España de invierno junior de invierno celebrados en Cádiz, han participado dos nadadores logrando obtener 1 medalla de plata, dos 9 puestos y la 51º plaza para los masculinos y la 13º plaza para las femeninas.

| TEMPORADA | MASCULINOS | NADADORES RELEVOS | FEMENINAS | NADADORAS RELEVOS |
|-----------|------------|-------------------|-----------|-------------------|
| 2011/2012 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 2012/2013 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 2013/2014 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2014/2015 | 1 | 0 | 1 | 0 |

Nadadores clasificados por mínima individual:

- Paula Seoane Lorenzo (4 mínimas)
- Jorge Iglesia García (1 mínima)

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN MASCULINA | CLASIFICACIÓN FEMENINA |
|-----------|-------------------------|------------------------|
| 2011/2012 | 31° | 45° |
| 2012/2013 | 44° | No participó |
| 2013/2014 | No participó | No participó |
| 2014/2015 | 51° | 13° |

Celebrado en Julio en Picornell; en los campeonatos de verano absolutos han participado representando al club 9 nadadores en pruebas individuales (record de participación del club en campeonatos nacionales con nadadores que tengan mínimas individuales), obteniendo 1 medalla de oro, 1 quinto y sexto puesto, participar en 7 finales y varias mejores marcas personales y dejando al club en la posición 11° en el caso de los masculinos y en el puesto 43° en el caso de las femeninas a nivel nacional.

| TEMPORADA | MASCULINOS | NADADORES RELEVOS | FEMENINAS | NADADORAS RELEVOS |
|-----------|------------|-------------------|-----------|-------------------|
| 2011/2012 | 3 | 4 | 1 | 0 |
| 2012/2013 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| 2013/2014 | 4 | 1 | 0 | 0 |
| 2014/2015 | 8 | 0 | 1 | 0 |

Nadadores clasificados por mínima individual:

- Ignacio Lázaro-Sánchez Mayoral (4 mínimas)*
- Cristian Campo Vos (2 mínimas)*
- Jorge García Vaquero (3 mínimas)*
- Jorge Morato Manzano (1 mínima)
- Guillermo Blanco Benedicto (3 mínimas)*
- David Alcolado Durango (2 mínimas)*
- Cristian Campo vos (2 mínimas)*
- Jorge Iglesia García (5 mínima)*
- Paula Seoane Lorenzo (5 mínimas)*

**Nadadores con más mínimas que por diversas cuestiones han participado solo en las que se mencionan más arriba*

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN MASCULINA | CLASIFICACIÓN FEMENINA |
|-----------|-------------------------|------------------------|
| 2011/2012 | 46 | 46 |
| 2012/2013 | 42 | No participó |
| 2013/2014 | 48 | No participó |
| 2014/2015 | 11 | 43 |

Celebrado en Julio en Picornell; en el caso de la categoría Junior, han conseguido marcas mínimas 2 nadadores en pruebas individuales, obteniendo 1 medalla de oro, un 4º puesto y participar en 5 finales dejando al club en la posición 53º. Para los chicos y en la 24º para las chicas.

| TEMPORADA | MASCULINOS | NADADORES RELEVOS | FEMENINAS | NADADORAS RELEVOS |
|-----------|------------|-------------------|-----------|-------------------|
| 2011/2012 | 2 | 3 | 0 | 0 |
| 2012/2013 | 5 | 0 | 0 | 0 |
| 2013/2014 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 2014/2015 | 1 | 0 | 1 | 0 |

Nadadores clasificados por mínima individual:

- Jorge Iglesia García (5 mínimas)*
- Paula Seoane Lorenzo (5 mínimas)*
- **Nadadores con más mínimas que por diversas cuestiones han participado solo en las que se mencionan más arriba*

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN MASCULINA | CLASIFICACIÓN FEMENINA |
|-----------|--------------------------------|------------------------|
| 2011/2012 | No se estableció clasificación | |
| 2012/2013 | 25º | No participó |
| 2013/2014 | 60º | No participó |
| 2014/2015 | 53º | 24º |

Copas de clubes de Madrid (junto a la categoría Junior y Absolutos).

Disputada en Diciembre en ambos grupos y con dos objetivos diferentes.

El grupo femenino ha mantenido la categoría quedando 5º en la primera división territorial y destacando que continua siendo un grupo joven en un periodo de transición, solo han representado al club 7 nadadoras con integrantes de la categoría infantil, junior y 1 nadadora perteneciente a la categoría absoluta.

El grupo masculino ha mantenido una temporada más la plaza en división de honor, ocupando la 5º posición y siendo representado por la mayoría de nadadores que participaron en la copa de España de clubes a desarrollarse en mayo y de esta manera tomar esta como una competición de prueba para valorar a ciertos nadadores seleccionados en pruebas que no son habituales para ellos.

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN MASCULINA | DIVISIÓN | CLASIFICACIÓN FEMENINA | DIVISIÓN |
|-----------|-------------------------|----------|------------------------|----------|
| 2011/2012 | 5 | HONOR | DESCENSO | HONOR |
| 2012/2013 | 6 | HONOR | DESCENSO | PRIMERA |
| 2013/2014 | 5 | HONOR | 1 | SEGUNDA |
| 2014/2015 | 5 | HONOR | 5 | PRIMERA |

Copa de clubes de España

En la copa de España de segunda división nacional de clubes celebrada en Palma de Mallorca, el equipo masculino, que había perdido la categoría la temporada pasada, logró nuevamente el ascenso y por primera vez en la historia lo ha hecho como campeón de la categoría, la próxima competirá en primera división nacional.

Nadadores participantes:

- Daniel San Román Fernández
- Jorge García Vaquero
- Álvaro Estébanez de la Guía
- Ignacio Lázaro-Sánchez Mayoral
- Jorge Iglesia García
- Miguel Ángel Tristán Zubizarreta
- Javier Izaguirre García
- Adrián Izaguirre García
- Cristian Campo Vos
- David Alcolado Durango
- Carlos Fernández Arroyo
- Jorge Morato Manzano
-

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN MASCULINA | DIVISIÓN | CLASIFICACIÓN FEMENINA | DIVISIÓN |
|-----------|-------------------------|----------|------------------------|----------|
| 2011/2012 | 3 | SEGUNDA | No participó | |
| 2012/2013 | 4 | PRIMERA | No participó | |
| 2013/2014 | 8 | PRIMERA | No participó | |
| 2014/2015 | 1 | SEGUNDA | No participó | |

VIII circuito open CM (2 jornadas) (junto con las categoría infantil).

En la primera jornada se consiguieron 1 bronce, varios cuartos y quintos puestos y 24 finales.

En la segunda jornada se consiguieron 3 medallas de plata, 1 bronce, varios cuartos y quintos puestos, con participación en 19 finales.

Trofeo CST-CST Costa Azahar (Castellón) (junto con la categoría infantil)

Disputado en Diciembre; se realizaron 11 inscripciones femeninas y 27 masculinas, consiguiendo 4 medallas de oro, 4 medallas de plata, 7 medallas de bronce

y en muchos casos la marca mínima para participar en un campeonato territorial y nacional, como así también se han conseguido varios primeros puestos.

Trofeo Pozuelo (Pozuelo) (junto a las categorías alevín e infantil Adaptada).

Disputado en Mayo; han participado 37 nadadores (18 femeninas y 19 masculinos) junto a los nadadores de las categorías infantil, junior y absolutos; en el mismo se han obtenido varios primeros puestos.

XXI Open villa de Leganés (Leganés) (junto a las categoría infantil).

Disputado en junio; en el open de Leganés han asistido 12 nadadoras y 23 nadadores consiguiendo meterse en 24 finales y obteniendo 5 medallas de oro, 4 de plata y 3 de bronce. El equipo se clasificó en la 3º posición general de clubes.

XXX Campeonato absoluto de La Rioja (La Rioja) (junto a la categoría infantil).

Disputado en julio; en el open de La Rioja han asistido 5 nadadoras y 13 nadadores obteniendo 16 medallas de oro, 11 de plata y 15 de bronce.



NATACIÓN MÁSTER

Entrenador a cargo: Joshua Rosillo

Sede Alcobendas

Día y hora de entrenamiento:

Agua:

Sesión tarde: Lunes a viernes 14:00 a 15:30

Sesión noche: Lunes a viernes 20:30 a 22:00

Seco:

Jueves 14:00 a 14:45

Jueves 20:30 a 21:15

Nadadores:

A principio de temporada: 22 M- 11 F

Final de la temporada: 21 M – 10 F

Sede Pio XII

Día y hora de entrenamiento:

Agua: Lunes a viernes 21:00 a 22:30

Nadadores:

A principio de temporada: 16 M- 3 F

Final de la temporada: 16 M – 3 F

Categoría Libre

Nadadores:

A principio de temporada: 12 M- 5 F

Final de la temporada: 16 M – 4 F

Competiciones

Jornada Liga de Clubes (5 jornadas)

Disputado desde Noviembre hasta Mayo; en la liga de clubes madrileño dividido en 5 jornadas, el club consiguió quedarse con la 4º posición en la categoría femenina, con la 3º en la masculina, 3º mixta y 4º puesto en la general.

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN MASCULINA | CLASIFICACIÓN FEMENINA | CLASIFICACIÓN MIXTA | CLASIFICACIÓN TOTAL |
|-----------|-------------------------|------------------------|---------------------|---------------------|
| 2011/2012 | 13° | No participó | N/C | 14° |
| 2012/2013 | 4° | 8° | N/C | 4° |
| 2013/2014 | 3° | 4° | N/C | 3° |
| 2014/2015 | 3° | 4° | 3° | 4° |

Campeonato Open de Madrid (verano)

Disputado en Mayo; en este campeonato participaron 16 nadadoras y 35 nadadores. Obteniendo el 1º puesto en la categoría femenina y el 3º puesto en la masculina, el 1º puesto en la clasificación mixta y quedando en la 2º posición en la general.

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN MASCULINA | CLASIFICACIÓN FEMENINA | CLASIFICACIÓN MIXTA | CLASIFICACIÓN TOTAL |
|-----------|-------------------------|------------------------|---------------------|---------------------|
| 2011/2012 | No participó | | | |
| 2012/2013 | 2° | 1° | N/C | 2° |
| 2013/2014 | 4° | 5° | N/C | 4° |
| 2014/2015 | 3° | 1° | 1° | 2° |

Campeonato de España (invierno y verano)

Disputado en Febrero; en el campeonato de invierno participaron 9 nadadoras y 19 nadadores obteniendo 5 medallas de oro, 5 medallas de plata y 10 medallas de bronce.

El club en la categoría femenina finalizó en la posición 19º, en la masculina lo hizo en la 9º, y en la general terminó en la 10º posición.

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN MASCULINA | CLASIFICACIÓN FEMENINA | CLASIFICACIÓN TOTAL |
|-----------|-------------------------|------------------------|---------------------|
| 2011/2012 | No participó | | |
| 2012/2013 | 15° | 55° | 23° |
| 2013/2014 | 7° | 12° | 9° |
| 2014/2015 | 9° | 19° | 10° |

Disputado en Julio; en los campeonatos de verano participaron 8 nadadoras y 17 nadadores, los cuales consiguieron obtener medallas de oro, de plata y de bronce.

El club consiguió obtener la 5º posición en la categoría femenina, la 7º en la masculina y la 7º en la general; obteniendo un record de España a cargo de David Fernández Arroyo en los 100 braza (1:08.11).

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN | CLASIFICACIÓN | CLASIFICACIÓN |
|-----------|---------------|---------------|---------------|
|-----------|---------------|---------------|---------------|

| | MASCULINA | FEMENINA | TOTAL |
|-----------|--------------|----------|-------|
| 2011/2012 | No participó | | |
| 2012/2013 | 7º | 11º | 10º |
| 2013/2014 | 11º | 7º | 9º |
| 2014/2015 | 7º | 5º | 7º |

Campeonato de España de Larga Distancia

Disputado en Febrero. Ha participado 1 nadador, consiguiendo 1 medalla de oro en los 3 km.

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN MASCULINA | CLASIFICACIÓN FEMENINA | CLASIFICACIÓN TOTAL |
|-----------|-------------------------|------------------------|---------------------|
| 2011/2012 | No se desarrolló | | |
| 2012/2013 | No participó | 3 | 3 |
| 2013/2014 | 4 | No participó | 6 |
| 2014/2015 | 6 | No participó | 11 |

Campeonato de España de Aguas Abiertas

Disputado en Junio en Banyoles. Han participado 19 nadadores, consiguiendo 1 oros y 1 plata y tres 4º puestos y clasificando en la segunda posición los chicos, en la sextas las chicas y en la tercer posición como equipos en la tabla conjunta.

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN MASCULINA | CLASIFICACIÓN FEMENINA | CLASIFICACIÓN TOTAL |
|-----------|-------------------------|------------------------|---------------------|
| 2011/2012 | No Participo | | |
| 2012/2013 | No Participo | | |
| 2013/2014 | No Participo | | |
| 2014/2015 | 2 | 6 | 3 |

II Trofeo real Canoe máster (Madrid)

Disputado en Noviembre; en este trofeo participaron 37 nadadores (10 femeninas y 27 masculinos). Han conseguido 8 medallas de oro, 11 de plata y 11 de bronce.

V Trofeo primavera máster (FMN)

Disputado en Marzo; en este trofeo han participado 12 nadadoras y 26 nadadores y se consiguieron 12 medallas de oro, 13 de plata y 6 de bronce.

Trofeo Tenis Chamartín (Madrid)

Disputado en Mayo; para este trofeo fueron convocadas 7 nadadores los cuales obtuvieron 8 medallas de oro y 6 medallas de plata.



SINCRONIZADA

Categoría Benjamín

Entrenador a cargo: Cristina González

Día y hora de entrenamiento:

Agua:

Sábados y domingos 13:30 a 14:30

Seco:

Sábados y domingo 12:30 a 13:30

Nadadores:

A principio de temporada: 9 nadadoras

Final de la temporada: 12 nadadoras

Competiciones

Campeonato open figuras (FMN)

En el open de figuras han participado por tercera vez representando al CNA y registraron posiciones bastante interesantes obteniendo varias clasificaciones por encima del 50º puesto en las generales con más de 200 nadadoras presentadas.

Campeonato open rutinas (FMN)

En el open de rutinas obtuvieron los siguientes puestos:

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN |
|-----------|---------------|
| 2012/2013 | No participó |
| 2013/2014 | 25º |
| 2014/2015 | 6º |

Trofeo Open de Mejorada del Campo

Celebrado el 21 de marzo en las instalaciones del CDN Mejorada 2007, el CNA ha asistido con todas las categorías de la sección de sincronizada para realizar la exhibición de rutinas junto a los clubes Alcarreño, Hispaocio, Escuela Francisco Fernández Ochoa y el CDN Mejorada 2007.

Trofeo Open del Club Natación Alcobendas

El 16 de Mayo se ha disputado en las instalaciones del Club Natación Alcobendas, el I Trofeo Solidario de Natación Sincronizada donde nuestras nadadores de todas las categorías de la sección de sincronizada nos han representado. Los otros clubes que han asistido son la Escuela Fernández Ochoa y el CDN Mejorada 2007.



Categoría Prealevín

Entrenador a cargo: Patricia Téllez

Día y hora de entrenamiento:

Agua:

Sábados y domingos 13:30 a 14:30

Seco:

Sábados y domingo 12:30 a 13:30

Nadadores:

A principio de temporada: 11 nadadoras

Final de la temporada: 10 nadadoras

Competiciones

Campeonato open figuras (FMN)

En el open de figuras han participado por tercera vez representando al CNA y registraron posiciones bastante interesantes obteniendo varias clasificaciones por encima del 30º puesto en las generales con más de 200 nadadoras presentadas.

Campeonato open rutinas (FMN)

En el open de rutinas obtuvieron los siguientes puestos:

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN |
|-----------|---------------|
| 2012/2013 | 10º |
| 2013/2014 | 8º |
| 2014/2015 | 7º |

Trofeo Open de Mejorada del Campo

Celebrado el 21 de marzo en las instalaciones del CDN Mejorada 2007, el CNA ha asistido con todas las categorías de la sección de sincronizada para realizar la exhibición de rutinas junto a los clubes Alcarreño, Hispaocio, Escuela Francisco Fernández Ochoa y el CDN Mejorada 2007.

Trofeo Open del Club Natación Alcobendas

El 16 de Mayo se ha disputado en las instalaciones del Club Natación Alcobendas, el I Trofeo Solidario de Natación Sincronizada donde nuestras nadadores de todas las

categorías de la sección de sincronizada nos han representado. Los otros clubes que han asistido son la Escuela Fernández Ochoa y el CDN Mejorada 2007.



Categoría Infantil

Entrenador a cargo: Almudena Bonales

Día y hora de entrenamiento:

Agua:

Sábados y domingos 13:30 a 14:30

Seco:

Sábados y domingo 12:30 a 13:30

Nadadores:

A principio de temporada: 10 nadadoras

Final de la temporada: 11 nadadoras

Competiciones

Campeonato open figuras (FMN)

En el open de figuras han participado por segunda vez representando al CNA y registraron posiciones bastante interesantes destacando un 2º puesto, un 5º puesto, un 7º puesto y en varias ocasiones se obtuvieron varias clasificaciones por encima del 20º puesto en las generales.

Campeonato open rutinas (FMN)

En el open de rutinas obtuvieron los siguientes puestos:

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN |
|-----------|---------------|
| 2012/2013 | 2º |
| 2013/2014 | 5º |
| 2014/2015 | 2º |

Trofeo Open de Mejorada del Campo

Celebrado el 21 de marzo en las instalaciones del CDN Mejorada 2007, el CNA ha asistido con todas las categorías de la sección de sincronizada para realizar la exhibición de rutinas junto a los clubes Alcarreño, Hispaocio, Escuela Francisco Fernández Ochoa y el CDN Mejorada 2007.

Trofeo Open del Club Natación Alcobendas

El 16 de Mayo se ha disputado en las instalaciones del Club Natación Alcobendas, el I Trofeo Solidario de Natación Sincronizada donde nuestras nadadores de todas las categorías de la sección de sincronizada nos han representado. Los otros clubes que han asistido son la Escuela Fernández Ochoa y el CDN Mejorada 2007.



Categoría Juvenil

Entrenador a cargo: Erika Tomillo

Día y hora de entrenamiento:

Agua:

Sábados y domingos 13:30 a 14:30

Seco:

Sábados y domingo 12:30 a 13:30

Nadadores:

A principio de temporada: 8 nadadoras

Final de la temporada: 7 nadadoras

Competiciones

Campeonato open figuras (FMN)

En el open de figuras han participado por segunda vez representando al CNA y registraron posiciones bastante interesantes destacando un 6º puesto, un 12º puesto, 14º puesto y en varias ocasiones se obtuvieron varias clasificaciones por encima del 20º puesto en las generales.

Campeonato open rutinas (FMN)

En el open de rutinas obtuvieron los siguientes puestos:

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN |
|-----------|---------------|
| 2012/2013 | 4º |
| 2013/2014 | 2º |
| 2014/2015 | 5º |

Trofeo Open de Mejorada del Campo

Celebrado el 21 de marzo en las instalaciones del CDN Mejorada 2007, el CNA ha asistido con todas las categorías de la sección de sincronizada para realizar la exhibición de rutinas junto a los clubes Alcarreño, Hispaocio, Escuela Francisco Fernández Ochoa y el CDN Mejorada 2007.

Trofeo Open del Club Natación Alcobendas

El 16 de Mayo se ha disputado en las instalaciones del Club Natación Alcobendas, el I Trofeo Solidario de Natación Sincronizada donde nuestras nadadores de todas las categorías de la sección de sincronizada nos han representado. Los otros clubes que han asistido son la Escuela Fernández Ochoa y el CDN Mejorada 2007.



ADAPTADA

Entrenador responsable: Sergio Martínez Gallego

Días y lugar de entrenamiento:

Lunes a viernes, en el centro de alto rendimiento de Madrid (Blume)

Nadadores:

A principio de temporada: 7 M -5 F

Final de la temporada: 10 M-4 F

Competiciones

Open FMDPC-FUNDAR

En el open FMDPC-FUNDAR celebrado el 29 de noviembre, participaron 4 nadadoras y 10 nadadores obteniendo en su mayoría muchos 1º puestos y varias medallas de plata; y obteniendo la segunda plaza en la clasificación general por clubes.

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN |
|-----------|---------------|
| 2011/2012 | 3º |
| 2012/2013 | 5º |
| 2013/2014 | 2º |
| 2014/2015 | 2º |

I Open Mareastur

Desarrollado en Diciembre en Oviedo, el CNA ha acudido con 3 nadadoras y 6 nadadores obteniendo 32 medallas de oro, 10 medallas de plata y 2 medallas de bronce.

Campeonato de España por edades

Disputado el 24 y 25 de enero en Valladolid. En esta competición asistieron representando al CNA 2 nadadoras y 1 nadadores obteniendo el 20º puesto en la clasificación general.

Nadadores convocados para representar a Madrid

- Elsa Fraile Torres
- Marta Camisón Hernando
- Jorge Martínez Nieto

Campeonato de Autonomías

Disputado en Marzo. En esta competición asistieron representando al CNA 2 nadadoras y 9 nadadores obteniendo varios primeros y segundos puestos y en casi todos los casos estando entre los 3 primeros de la clasificación.

Nadadores convocados para representar a Madrid

- Alexandra Gavrilenko
- Teresa Pérez Pinto
- Jaime Bailón Galindo
- Sergio Caballero Verguizas
- Javier Crespo Aldoma
- Héctor De la Hoz De la Peña
- Javier De la Torre Serrano
- Daniel Campdera Mateos
- Miguel Llorente Márquez
- José María Díaz Manzano
- Andrés Martín Ferrer

Entrenador convocado

- Sergio Martínez

Open de la Comunidad Valenciana

En este open celebrado el 25 y 26 de abril participaron representando al CNA 5 nadadoras y 6 nadadores obteniendo 14 medallas de oro, 6 de plata y 5 de bronce.

Trofeo de Pozuelo

Disputado el 30 de Mayo; en este open participaron representando al CNA 4 nadadoras y 2 nadadores obteniendo 3 medallas de oro, 1 de plata y 1 de bronce.

Campeonato de España de Clubes

Disputado en Junio. En esta competición el club con ha asistido con la representación de 8 deportistas, obteniendo la 7º plaza en la clasificación general.

| TEMPORADA | CLASIFICACIÓN |
|-----------|---------------|
| 2011/2012 | |
| 2012/2013 | |
| 2013/2014 | 5º |
| 2014/2015 | 7º |

Nadadores convocados:

- Jaime Bailón Galindo
- Sergio Caballero Verguizas
- Alexandra Gavrilenko
- José María Díaz Manzano
- Teresa Pérez Pinto
- Héctor de la Hoz de la Peña
- Miguel Llorente Márquez
- Andrés Martín Ferrer



ACTIVIDADES EXTRADEPORTIVAS

Concentración Sincronizada De Mayo

Evento realizado en Buitrago en el fin de semana de los días 9 y 10 de mayo con las categorías de la sección de sincronizada.

La misma se llevó a cabo en las instalaciones del colegio Gredos; en el cual los nadadores estuvieron concentrados desde el día 9 de mayo hasta el 10 de mayo.

En la concentración se desarrollaron todo tipo de actividades (senderismo, trabajos de core, trabajos de fuerzas, entrenamientos de agua, charlas informativas), lo cual hizo que sea muy llevadera para los deportistas.

Las instalaciones son muy asequible y de muy buen confort, al igual que lo es la comida de origen casero y muy variada en cuanto a nutrientes y propiedades.

Esta concentración tiene el objetivo de preparar la última parte de la temporada con estas categorías en base a las competiciones más importantes que quedan:

- Campeonato de Escuela de Madrid de Rutina.

OBJETIVOS

- Convivencia, compañerismo.
- Preparación física, técnica y mental para la última parte de la temporada.
- Información sobre Nutrición y deporte.
- Aprendizaje de visualización y otras tareas psicológicas para la preparación competitiva.

II Campus deportivo

Evento realizado en el mes de junio con las categorías Prebenjamín, Benjamín, Alevín e Infantil de la sección de natación y sincronizada en el Jaca (Aragón). Este es el primer segundo campus deportivo en el CNA. En esta ocasión asistieron 17 nadadores entre todas las categorías y dos entrenadores; parte del grupo preparará el campeonato de Madrid alevín e infantil y la otra parte realizó las actividades del mismo con un fin más lúdico y de perfeccionamiento de natación.

Los objetivos principales son:

- La convivencia
- El compañerismo
- El inculco a la práctica deportiva (acuática y terrestre)
- La amistad
- Preparación para el campeonato de Madrid Alevín e Infantil.

Visita al Xanadú de Madrid

Evento desarrollado en el mes de Junio. Los nadadores pertenecientes a las categorías Nexo y Prebenjamín han realizado una excursión como parte del fin de la temporada; en esta ocasión fue la visita al Xanadú de Madrid e, donde desarrollaron actividades de deporte y ocio tales como el esquí, la bolera, etc... En total asistieron 8 nadadores y con ellos, dos entrenadores. El objetivo principal de la misma fue la convivencia entre los pares y el desarrollo de una actividad distinta a la cotidiana; además de ser una excusa para celebrar el fin de temporada.

Exhibición de Sincronizada en Segovia

El 11 de Julio nuestras nadadoras de la sección de natación sincronizada se han desplazado para realizar una exhibición en el Club de la Unión de Segovia. Han asistido nadadoras de todas las categorías de esta sección y han ido acompañadas por dos de sus entrenadoras.

RODRIGO BUENO RUSSO

Director Deportivo- Club Natación Alcobendas.

Madrid, Julio de 2015

