



INDICE

<u>1. INTRODUCCIÓN</u>	2
<u>2. ORGANIZACIÓN GENERAL</u>	3
<u>Nuestros técnicos</u>	3
<u>Grupos de entrenamiento</u>	4
<u>Excepciones / Movilidad entre grupos de entrenamiento</u>	4
<u>3. PROGRAMA DEPORTIVO</u>	7
<u>Programa Deportivo Ordinario</u>	7
<u>Entrenamientos</u>	7
<u>Competiciones y actividades</u>	7
<u>Criterios generales de participación</u>	7
<u>Programa</u>	8
<u>Programas Deportivos Extraordinarios</u>	9
<u>4. CRITERIOS DE PERMANENCIA</u>	10
<u>Criterios de permanencia en el Equipo CNSO</u>	10
<u>Excepciones</u>	10
<u>Normativa de Régimen Interno</u>	10
<u>Impago de cuota</u>	10
<u>5. CUOTAS DE LA SECCIÓN DE NATACIÓN</u>	11

1. INTRODUCCIÓN

Esta guía desarrolla, de forma resumida, los aspectos fundamentales de la organización del **Equipo de Natación CNSO** para la temporada y fundamenta sus contenidos en el estricto cumplimiento de los estatutos CNSO (artículos 4.1 y 4.3). Entre otros contenidos, se establecen los criterios de acceso, permanencia y organización de los diferentes grupos de entrenamiento.

En cuanto al Programa Deportivo 2024-2025 (competiciones y concentraciones), se avanzan los criterios generales de participación establecidos en base a los grupos, niveles deportivos y programas de entrenamiento, incluyendo la posible participación en los Campeonatos de España de Aguas Abiertas.

Es necesario resaltar el carácter de **anteproyecto** de la parte del Programa Deportivo correspondiente al ejercicio económico de 2025. La aprobación del mismo por la Asamblea General Ordinaria CNSO es condición imprescindible para su realización en los términos proyectados. En cualquier caso, las previsiones de participación en el conjunto de las actividades incluidas en el Programa podrán sufrir las variaciones pertinentes –al alza o a la baja– teniendo en cuenta el ajuste final a la partida presupuestaria correspondiente en cada ejercicio económico.

Se desarrollan además los criterios que establece el CNSO para la permanencia en el Equipo de Natación de sus deportistas durante la temporada y a la finalización de la misma, así como una breve información final sobre las cuotas por actividad dentro de la sección y las condiciones específicas de abono, reducción o exención del pago de la misma para los nadadores del Equipo CNSO.

Esta guía completa y complementa las normas y reglamentos vigentes que regulan la sección de natación del Club Natación Santa Olaya, como la **Normativa de Régimen Interno de la Sección de Natación o el Sistema de Premios, Becas y Ayudas al Entrenamiento (temporada 2024-2025)**, documentos ambos publicados en la web oficial del Club.

2. ORGANIZACIÓN GENERAL

Nuestros técnicos

- **Antonio Oliveira Ferrer**
 - o Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
 - o Entrenador Superior de Natación.
 - o Responsable del Primer Equipo CNSO.
 - o Co-responsable del Segundo Equipo CNSO.
 - o Director Técnico de la Sección de Natación.
- **Montserrat Suárez Pérez**
 - o Entrenadora Superior de Natación.
 - o Responsable Grupo Fondo.
 - o Responsable Segundo Equipo B
- **Antonio Polo López**
 - o Entrenador Superior de Natación.
 - o Responsable Grupo Velocidad.
 - o Responsable Tercer Equipo.
 - o Entrenador y Responsable del Grupo Máster.
- **Silvia Muñiz Menéndez**
 - o Entrenadora Superior de Natación.
 - o Responsable del Grupo Infantil.
- **ModumSport360 (Miguel Vázquez / Enrique Adán)**
 - o Preparación física.
- **José Manuel Peliz Delgado**
 - o Entrenador Superior de Natación.
 - o Delegado de Sección.

Grupos de entrenamiento

La organización de los distintos grupos del Equipo de Natación CNSO atiende a criterios técnicos básicos de edad/categoría y nivel de rendimiento, establecidos por la Dirección Técnica, así como al compromiso deportivo de los nadadores en el cumplimiento de los respectivos programas.

Se han establecido así los siguientes grupos de entrenamiento:

CATEGORÍA INFANTIL

- **Grupo Infantil** (masculino y femenino 2010-2011).

CATEGORÍA JUNIOR/SUB20/SENIOR (masc. y fem. 2009 y mayores).

- **Primer Equipo CNSO.**

Nadadores/as de categorías júnior, sub20 y sénior que cumplan los siguientes requisitos.

1. acreditar mínima nacional al menos de categoría sub20.
2. promediar al menos un 90% de asistencia en la temporada 23/24.
3. contar con informe favorable de la dirección técnica.

- **Segundo Equipo A CNSO.**

Nadadores/as de categorías júnior que cumplan alguno de los siguientes requisitos.

1. acreditar mínima nacional en la temporada 24/25. Las mínimas en pruebas de 50m no son válidas en este punto.
2. contar con informe favorable de la dirección técnica.

- **Segundo Equipo B CNSO.**

Nadadores/as de categorías júnior y sub20 que no cumplan los criterios del primer y segundo equipo, además de los que estén incluidos en el grupo de fondo.

- **Tercer Equipo CNSO.**

Nadadores/as de primer año júnior que no cumplan los criterios del segundo equipo.

Excepciones / Movilidad entre grupos de entrenamiento

Sobre estos criterios básicos de organización de grupos la Dirección Técnica se reserva la capacidad para realizar las oportunas excepciones, tanto en la asignación de inicio de temporada como a lo largo de la misma, promoviendo la movilidad de cualquier deportista entre los distintos grupos de entrenamiento en función de sus características individuales (desarrollo físico, cambios de rendimiento, etc.) y de la homogeneidad de los mismos.



3. PROGRAMA DEPORTIVO

Programa Deportivo Ordinario

Con carácter general, el grupo de entrenamiento y el nivel de rendimiento deportivo determinarán los contenidos del **Programa Deportivo Ordinario**, en cuanto al tipo y frecuencia de las actividades que lo componen (entrenamientos, concentraciones y competiciones), así como en el seguimiento y control deportivo correspondiente.

Entrenamientos

La distribución general¹ del programa de entrenamiento en los distintos grupos es la siguiente:

GRUPOS	AÑOS NACTO.	FRECUENCIAS	HORARIOS	
INFANTIL	10-11.	LU-MA-MI-JU-VI	17:10	20:00
		SA	10:20	13:00
JÚNIOR-SÉNIOR	09/+	LU//MI/VI ²	06:00	07:30
		LU/MA/MI/JU/VI	15:50	19:15
		SA	08:50	11:10
TERCER EQUIPO	09	MI	06:00	07:30
		LU/MA/MI/JU/VI	15:50	19:15
		SA	08:50	11:10

En fechas de festivos (de lunes a sábado), los horarios de entrenamiento del Equipo serán idénticos al de los sábados (solo agua).

Estos horarios básicos operan en situación de apertura completa del Club, con régimen de funcionamiento regular de actividades dirigidas y afluencia de usuarios en baño libre.

Competiciones y actividades

En su planteamiento general, el Programa Deportivo Ordinario contempla la posibilidad de participación en competiciones u otras actividades complementarias de distinto tipo y ámbito (local, regional, nacional o internacional).

Criterios generales de participación

Como criterio general, para la participación en competiciones u otras actividades integradas en el Programa Deportivo se considerará el grupo de entrenamiento al que se encuentre adscrito cada deportista, debiendo entenderse esto como condición

¹ La distribución indicada representa el número máximo de sesiones previstas en el programa regular de cada grupo de entrenamiento, pudiendo producirse modificaciones a lo largo de la temporada según la planificación técnica y circunstancias particulares de los deportistas.

² Las sesiones dobles matinales de los nadadores de categorías Júnior y Sénior (Primer y Segundo Equipo) se distribuirán en frecuencia conforme a su respectivos programas, con un máximo de tres sesiones por semana.

necesaria y que su cumplimiento permite que un nadador/a sea propuesto para participar en las mismas.

La **selección definitiva** estará supeditada a la correcta preparación de cada deportista, valorándose la asistencia, actitud y el rendimiento en los entrenamientos, así como a la consecución de los resultados previstos en las distintas competiciones preparatorias, siempre en consonancia con los objetivos marcados por la Dirección Técnica del CNSO y dentro de los límites presupuestarios asignados al efecto para cada ejercicio económico.

Programa Deportivo Ordinario

EVENTO	F. INICIO	SEDE	L.P.	RESTRICCIONES	CATEGORÍAS
V TROFEO FDNA FONDO Y ESTILOS	05.10.24	GIJÓN-CNSO	25	Selección CNSO	ABSOLUTA
X TROFEO TODOS LOS SANTOS	26.10.24	AVILÉS	25	Selección CNSO	ABSOLUTA
X OPEN CNSO OTOÑO	09.11.24	GIJÓN-CNSO	25	Selección CNSO	ABSOLUTA
CTO. DE ESPAÑA ABSOLUTO INVIERNO	14/17.11.24	MADRID	25	MÍNIMAS RFEN	ABSOLUTA
COPA DE ASTURIAS	22/24.11.24	GIJÓN (RGCC)	25	Selección CNSO	ABSOLUTA
COPA DE ESPAÑA CLUBES 1ª DIVISIÓN	20/22.12.24	CASTELLÓN	25	Selección CNSO	ABSOLUTA
XLIV TROFEO NAVIDAD	21/22.12.24	GIJÓN -RGCC	25	Selección CNSO	ABSOLUTA
TROFEO LA MAGDALENA	3/4.01.25	AVILÉS (MAG)	25	Selección CNSO	ABSOLUTA
V CAMPEONATO DE ASTURIAS INVIERNO	24/26.01.25	GIJÓN-CNSO	50	MÍNIMAS FDNA	INF-JUN-ABS
CAMPEONATO DE ESPAÑA LARGA DISTANCIA	01.02.25	OVIEDO	50	MÍNIMAS RFEN	ABSOLUTA
MEETING INTERNACIONAL POVOA	03/04.02.25	POVOA (POR)	50	Selección CNSO	ABSOLUTA
CTO. ESPAÑA INFANTIL-JÚNIOR POR C.C. A.A	14/16.02.25	PALMA MALLORCA	50	Selección FDNA	INF-JUN
TROFEO DE LA SIDRA	15.02.25	GIJÓN -RGCC	50	Selección CNSO	ABSOLUTA
CTO. DE ESPAÑA ABSOLUTO "OPEN" ASTRALPOOL / CTO. DE ESPAÑA JUNIOR DE INVIERNO	05/09.03.25	SABADELL	50	MÍNIMAS RFEN	JUN-ABS
CTO. DE ESPAÑA INFANTIL INVIERNO	13/16.03.25	PONTEVEDRA	50	MÍNIMAS RFEN	INFANTIL
MEMORIAL ADOLFO CARBAJOSA	29/30.03.25	GIJÓN-CNSO	50	Selección CNSO	INFANTIL
TROFEO ALBERTO BALBÍN	26.04.25	GIJÓN-CNSO	50	Selección CNSO	PB-B-A-I-J-A
TROFEO ALFONSO MORAL	26.04.25	GIJÓN-CNSO	50	Selección CNSO	AL-IN-NJ-AB
CTO. ESPAÑA AGUAS ABIERTAS	09/11.05.25		-	Selección CNSO	ABSOLUTA
TROFEO INT. VILLA DE GIJÓN	16/18.05.25	GIJÓN-CNSO	50	Selección CNSO	ABSOLUTA
OPEN DE VERANO CNSO	30-05.25	GIJÓN-CNSO	50	Selección CNSO	ABSOLUTA
X TROFEO PRIMAVERA	01.06.25	GIJÓN-RGCC	50	Selección CNSO	ABSOLUTA
MEETING DE OPORTO	JUNIO 25	OPORTO (POR)	50	Selección CNSO	ABSOLUTA
CTO. ESPAÑA ABSOLUTO "OPEN" DE VERANO	17-21.06.25	PALMA MALLORCA	50	MÍNIMAS RFEN	JUN-ABS
CTO. DE ASTURIAS DE VERANO	27/29.06.25	GIJÓN-CNSO	25	MÍNIMAS FDNA	INF-JUN-ABS
TRAVESÍA SAN PEDRO	29.06.25	GIJÓN	AA	Selección CNSO	JUN-ABS
DESCENSO BAJO NALÓN	12.07.25	S.JUAN ARENA	AA	Selección CNSO	JUN-ABS
TRAVESÍAS PLAYAS GIJÓN	19.07.25	GIJÓN	AA	Selección CNSO	JUN-ABS
CTO. ESPAÑA INFANTIL DE VERANO	17/20.07.25	CIUDAD REAL	50	MÍNIMAS RFEN	INF-JUN
CTO. ESPAÑA JUNIOR DE VERANO	24/27.07.25	CASTELLÓN	50	MÍNIMAS RFEN	JUN-ABS
TRAVESÍA PLAYA LUANCO	02.08.25	LUANCO	AA	Selección CNSO	JUN-ABS
DESCENSO RIA NAVIA	10.08.25	NAVIA	AA	Selección CNSO	JUN-ABS
DESCENSO RIO EO	06.09.25	CASTROPOL	AA	Selección CNSO	JUN-ABS
TRAVESÍAS PLAYAS DEL OESTE	14.09.25	GIJÓN	AA	Selección CNSO	JUN-ABS

Tanto el n.º, como la selección de competiciones reflejadas en el programa Deportivo Ordinario están supeditados a la confirmación de los calendarios de competiciones



nacional e internacional por las respectivas entidades federativas, así como a la aprobación del Presupuesto de la Sección de Natación por la Asamblea general Ordinaria del Club de 2024.

Programas Deportivos Extraordinarios

Además de las actividades recogidas en el Programa Deportivo Ordinario de la temporada, podrán recogerse contenidos especiales y/o suplementarios establecidos a través de **Programas Deportivos Extraordinarios** que, con carácter individual y orientación finalista (objetivo deportivo concreto), serán objeto de estudio y aprobación por el órgano competente del Club a través del siguiente procedimiento:

- Solicitud previa por parte del deportista, especificando objetivo y compromiso
- Estudio de viabilidad por parte del estamento competente del CNSO (Dirección Técnica, Deportiva y Gerencia).
- Diseño del programa por parte de la Dirección Técnica
- Vº Bº por parte de la Junta Directiva
- Aceptación expresa de las condiciones particulares por parte del deportista. Dichas condiciones recogerán los objetivos del programa, contenidos a desarrollar, planificación, estimación de costes, seguimiento del programa, así como las responsabilidades de obligado cumplimiento por el deportista

Para poder llevar a cabo este proceso de seguimiento, actuación y control deportivo, el deportista debe tener un **nivel de compromiso máximo** y desarrollar su actuación en el Club Natación Santa Olaya, bajo la planificación de la dirección técnica y el desarrollo de cada una de las sesiones de entrenamiento.

4. CRITERIOS DE PERMANENCIA

Criterios de permanencia en el Equipo CNSO

Como norma general, la permanencia de los deportistas en el Equipo de Natación CNSO estará regulada conforme a los siguientes criterios:

- **Durante la temporada.** Se establece como **condición necesaria** una **asistencia mínima a los entrenamientos del 80%** sobre el cómputo total de las sesiones programadas mensualmente para cada grupo de entrenamiento (**90% en el caso del Primer Equipo**).

No serán consideradas **faltas de asistencia** aquellas que se entiendan como **justificadas** a criterio de la Dirección Técnica o responsable técnico de grupo por cuestiones de salud, académicas y/o personales/familiares, así como los descansos programados que, con carácter individual, estipule el responsable técnico del grupo.

Para todos los grupos se establece como **condición suficiente** el informe técnico favorable en la evaluación de la actitud y rendimiento del deportista, tanto en entrenamiento como en competiciones.

- **A la finalización de la temporada.** Se requerirá el **informe positivo de la Dirección Técnica** respecto a la continuidad del deportista, informe que tomará en consideración –de forma global- aspectos tales como el **nivel de cumplimiento del programa, perfil personal** (actitud, disciplina, rendimiento académico, rendimiento deportivo y aportación al grupo) y **perfil deportivo** (condiciones físicas, condiciones técnicas, competitividad, progresión e interés deportivo para el CNSO).

Excepciones

La Dirección Técnica podrá valorar las oportunas excepciones sobre las normas de permanencia en función de circunstancias –siempre de carácter extraordinario- que puedan concurrir en un deportista, tales como lesiones de gravedad o duración prolongada, enfermedades, etc.

Normativa de Régimen Interno

Con independencia de los criterios indicados anteriormente, la continuidad de cualquier deportista de la Sección de Natación del CNSO estará sujeta al cumplimiento de la Normativa de Régimen Interno de la misma y a la ausencia de sanción que lo inhabilite para su concurso de forma temporal o definitiva.

Impago de cuota

El impago de la cuota por actividad, conforme a las condiciones generales y particulares establecidas por el Club para su Equipo de Natación, podrá conllevar la suspensión temporal o definitiva de la vinculación del deportista, en función de las cantidades adeudadas.

5. CUOTAS DE LA SECCIÓN DE NATACIÓN

Las cuotas mensuales por actividad para los deportistas de la **Sección de Natación** en la temporada 2024-2025 son las siguientes:

	PERIODOS DE ABONO	GRUPOS		
		OTROS	SEGUNDO EQUIPO	PRIMER EQUIPO
PREBENJAMÍN	SEPT'24 a JUN'25	49,80€		
BENJAMÍN		49,80€		
ALEVÍN		47,40€		
INFANTIL	SEPT'24 a JUL'25	CUOTA EQUIPO 39,20€	REDUCCIÓN DE CUOTA (50%)	EXENTO DE CUOTA
JUNIOR				
ABS. JOV.				
ABSOLUTO				
MÁSTER	OCT'24 a JUN'25	19,00€		

Los cambios de grupo, bien sea por cuestión técnica o decisión personal cursarán con la aplicación de la cuota correspondiente al mismo.

En ambos casos, la corrección de las cuotas por actividad se efectuará a mes vencido, con carácter temporal o permanente según se mantengan las causas que originan los cambios.

El abono de las cuotas podrá realizarse por mensualidades, o domiciliar el pago para toda la temporada.



Santa Olaya

C/Lucero. 33212 Gijón

T 985 32 31 08 / 985 32 31 16

F 985 32 31 12

cnso@cnso.es

www.cnso.es

