

# PROGRAMA GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO (G.E.S)

## CATEGORÍA BENXAMÍN

Tempada 2026-27

### 1. Obxectivos.

A idea principal do programa é proporcionar unhas bases de traballo que contribúan á formación dos nadadores a curto, medio e longo prazo, establecendo os fundamentos necesarios para o seu desenvolvemento deportivo e persoal.

Neste contexto, a Federación Galega de Natación (FEGAN), dentro da súa estratexia deportiva para as categorías de formación, propón o Programa G.E.S., cos seguintes obxectivos:

- Aportar ferramentas de traballo para desenvolver contidos de nivel básico que poidan ser postos en práctica nos adestramentos diarios dos clubs.
- Realizar un seguimento dos deportistas e das persoas adestradoras, co obxectivo de identificar e acompañar a súa evolución e facilitar a súa participación en futuras actividades dentro da categoría benxamín ou en categorías superiores.
- Avaliar as diferentes capacidades físicas e técnicas dos nadadores ao longo da tempada, mediante as distintas actividades que forman parte do programa.
- Traballar outras habilidades necesarias na etapa de formación, favorecendo un desenvolvemento integral dos deportistas.
- Favorecer a interrelación entre deportistas e persoas adestradoras dos diferentes clubs e a Dirección Técnica da FEGAN, creando espazos de encontro, aprendizaxe e intercambio de experiencias.
- Fomentar actitudes e valores relacionados coa perseveranza, contribuíndo ao desenvolvemento deportivo e persoal tanto dos deportistas como das persoas adestradoras dos clubs galegos.
- Motivar, axudar e apoiar as persoas adestradoras no seu labor diario nas diferentes categorías de base, proporcionando recursos e orientación que faciliten o seu traballo.

En definitiva, o Programa G.E.S. pretende contribuír á construción dunha base sólida para o futuro da natación galega, entendendo esta etapa como un período fundamental para APRENDER, experimentar, adquirir hábitos e desenvolver as capacidades necesarias para avanzar nas diferentes etapas da carreira deportiva.

ETAPA PARA APRENDER

### 2. Desenvolvemento do programa.

O Programa G.E.S. está dirixido aos nadadores e nadadoras da categoría benxamín que contén con licenza territorial para a actividade de natación durante a presente tempada.

O programa estará estruturado en dúas partes complementarias:

- Parte presencial: consistirá na realización de sesións conxuntas de adestramento, nas que

participarán deportistas e persoas adestradoras dos diferentes clubs, favorecendo o intercambio de experiencias, a aprendizaxe compartida e o seguimento da evolución dos participantes.

- Parte non presencial: proporase unha serie de exercicios e tarefas de traballo para realizar nos propios clubs cunha periodicidade mensual. Estes contidos estarán orientados a reforzar e complementar o traballo desenvolvido nas sesións presenciais, facilitando a súa aplicación no día a día dos adestramentos.

Deste xeito, o Programa G.E.S. busca establecer unha continuidade entre o traballo realizado nas actividades da FEGAN e o desenvolvido nos clubs, proporcionando unha liña común de traballo que contribúa á formación progresiva dos nadadores e nadadoras durante a etapa benxamín.

## Contidos das actividades

As propostas de exercicios serán todas de contido xeral na que se traballará o seguinte:

- Xiros nos diferentes eixes
- Exercicios pliométricos
- Traballo de M.O.S. (Movemento Ondulatorio Subacuático – 5º Estilo)
- Traballo de técnica básica a todos os estilos.
- Traballo das habilidades básicas (Velocidade, resistencia, forza e flexibilidade).
- Traballo de axilidade, equilibrio e coordinación.
- Exercicios de quecemento para prever lesións. Traballo preventivo.
- Organización das estaxes.
- Control do segundeiro.
- Técnica de saídas, exercicios básicos
- Técnica de viraxes, exercicios básicos

## Estrutura das actividades

| Mes      | Contidos propostos para traballar                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Novembro | Organización das estaxes, control do segundeiro e traballo preventivo              |
| Decembro | Xiros nos diferentes eixes, técnica de viraxes e traballo de técnica de nado       |
| Xaneiro  | Exercicios pliométricos , técnica de saídas , traballo de técnica de nado          |
| Febreiro | Traballo de axilidade, equilibrio e coordinación                                   |
| Marzo    | Traballo de M.O.S. (Movemento Ondulatorio Subacuático – 5º Estilo)                 |
| Abril    | Traballo das habilidades básicas (Velocidade, resistencia, forza e flexibilidade). |
| Maio     | Exercicios pliométricos , técnica de saídas , traballo de técnica de nado          |
| Xuño     | Técnica de viraxes e traballo de técnica de nado                                   |
| Xullo    | Traballo de M.O.S. (Movemento Ondulatorio Subacuático – 5º Estilo)                 |

Intentar contar con nadadores absolutos dos propios Clubs que colaboren e que poidan axudar a explicar, dunha maneira visual, os exercicios propostos.

### 3. Criterios de selección.

Establecerase un baremo de participación en función do número de licenzas de natación de cada club.

Para determinar o número de nadadores e nadadoras que poderá achegar cada entidade, tomarase como referencia o informe de licenzas correspondente ao mes de novembro de 2026. Realizarase unha segunda revisión co informe de licenzas correspondente ao mes de marzo de 2027, que terá efectos exclusivamente sobre a terceira xornada presencial do programa.

#### Baremo de participación

| Número de licenzas do club | Nadadores/as |
|----------------------------|--------------|
| Entre 1 e 5                | 1            |
| Entre 6 e 10               | 2            |
| Entre 11 e 15              | 3            |
| Entre 16 e 20              | 4            |
| Entre 21 e 30              | 5            |
| Máis de 30                 | 6            |
| Máis de 50                 | 8*           |

\* Os clubs que contén con máis de 50 licenzas deberán acreditar que a totalidade, ou cando menos as licenzas consideradas para este baremo, corresponden a deportistas con actividade competitiva. Para tal efecto, revisarse a participación destes clubs nas diferentes xornadas de liga ao longo da tempada.

#### Selección dos deportistas

A selección dos nadadores e nadadoras será realizada polas propias persoas adestradoras de cada club, atendendo aos seguintes criterios:

- As características físicas e técnicas dos deportistas.
- A súa evolución e potencial de desenvolvemento.
- A actitude, compromiso e traballo realizado nos adestramentos.
- A adecuación dos deportistas aos obxectivos e contidos do Programa G.E.S.

Non será necesario que participen sempre os mesmos deportistas. A convocatoria poderá variar dunha xornada a outra, permitindo así dar oportunidades a diferentes nadadores e nadadoras do club en función da súa evolución e das necesidades formativas.

Sempre que sexa posible, procurarase que a convocatoria manteña unha distribución equilibrada entre nenos e nenas, tendendo a unha proporción aproximada do 50 % de participación masculina e 50 % feminina.

#### Clubs colaboradores

Os clubs que colaboren na organización e celebración das diferentes xornadas poderán contar coa posibilidade de incorporar un maior número de nadadores e nadadoras á actividade, sempre que as

características da instalación e o número total de participantes permitan manter unhas condicións adecuadas para o desenvolvemento da xornada.

Esta ampliación estará, polo tanto, condicionada á capacidade organizativa e a que a participación global non sexa excesivamente numerosa, garantindo en todo momento a calidade do traballo e o cumprimento dos obxectivos do programa.

## 4. Distribución das zonas

Co obxectivo de facilitar a participación dos clubs e reducir os desprazamentos dos deportistas, estableceranse tres zonas territoriais, determinadas atendendo a criterios xeográficos e ao número de participantes resultante do baremo de licenzas.

Unha vez definidos os grupos, procederase á selección das sedes para o desenvolvemento das sesións presenciais. Para a organización destas xornadas será necesaria a colaboración dos clubs, e Concellos, especialmente no que se refire á dispoñibilidade e cesión das instalacións deportivas.

Esta colaboración será, polo tanto, un elemento fundamental para poder desenvolver o programa de maneira descentralizada e garantir unhas condicións adecuadas para o traballo cos deportistas.

No caso de non dispoñer das sedes necesarias, valorarase a posibilidade de concentrar as sesións nunha única sede, sempre que as condicións de participación e organización o permitan. Como alternativa, e cando non sexa posible garantir unha sede axeitada, as actividades poderán desenvolverse de maneira non presencial, mediante propostas de traballo para realizar nos propios clubs.

Deste xeito, buscarase manter a estrutura descentralizada do programa sempre que sexa posible, garantindo ao mesmo tempo a súa viabilidade organizativa e a participación do maior número de deportistas.

| Zona 1          | Zona 2            | Zona 3            |
|-----------------|-------------------|-------------------|
| CNCEDEIRA       | ADFOGAR           | CNPONTEAREAS      |
| CNXOVE          | CDNCIDADESANTIAGO | CNMOS             |
| CDELMAR         | CNARZUA           | CFLUVIALLUGO      |
| SPORTING CASINO | SDCNBOIRO         | CNMONFORTE        |
| MARINA FERROL   | CNRIVEIRA         | CNPOURENSE        |
| NATACION FERROL | CTCODESAL         | RCNVIGO           |
| CNCULLEREDO     | CNGALAICO         | CD MADRE TRINIDAD |
| CNLICEO         | CNREDONDELA       | CNPORTAMIÑA       |
| CNARTEIXO       | CNORDES           | NDALIMIA          |
| CNCORUÑA        | CNVIGORIASBAIXAS  |                   |
| ADNTNARON       | CNVILAGARCIA      |                   |

## 4. Datas, sedes e selección de persoas adestradoras

O Programa G.E.S. contará con tres xornadas presenciais ao longo da tempada, distribuídas do seguinte xeito:

| Xornada           | Período previsto                                  |
|-------------------|---------------------------------------------------|
| <b>1ª Xornada</b> | Do 7 de decembro de 2026 ao 10 de xaneiro de 2027 |
| <b>2ª Xornada</b> | Do 22 de marzo ao 19 de abril de 2027             |
| <b>3ª Xornada</b> | Do 10 de maio ao 5 de xuño de 2027                |

As datas concretas de celebración de cada actividade serán establecidas en función da dispoñibilidade das instalacións, das sedes e da planificación deportiva da FEGAN.

Para cada unha das xornadas convocarase oficialmente unha persoa adestradora por sede. Procurarase que esta persoa pertenza ao club colaborador na organización da xornada, favorecendo así a coordinación e o correcto desenvolvemento da actividade.

En función das necesidades de cada xornada e da dispoñibilidade da Dirección Técnica da FEGAN, poderá realizarse a convocatoria oficial doutra ou doutras persoas adestradoras, co obxectivo de reforzar o equipo técnico e garantir o adecuado desenvolvemento das sesións.

A participación das persoas adestradoras terá tamén como finalidade favorecer a súa formación, o intercambio de experiencias e a coordinación das liñas de traballo entre os clubs e a Dirección Técnica da FEGAN.

Daniel Toro Varela

Director Técnico Natación da FEGAN

Pontevedra, setembro 2026