

Documento **CONFIDENCIAL**, restringido su uso a los nadadores y entrenadores de los deportistas que aparecen en el mismo. Prohibida su distribución.



Código: N02-12/2020

Fecha Evento: 22/03/2019

Análisis de la Competición

Informe INDIVIDUAL Y COMPARADO

**Meeting Open Méditerranée - Golden Tour, Marseille
(France)**

Análisis - Gestión Plataforma RFEN Análisis del Rendimiento: Raúl Arellano

Edición y Gestión de vídeos en la Plataforma RFEN: Néstor Arellano

Análisis del Rendimiento en Natación

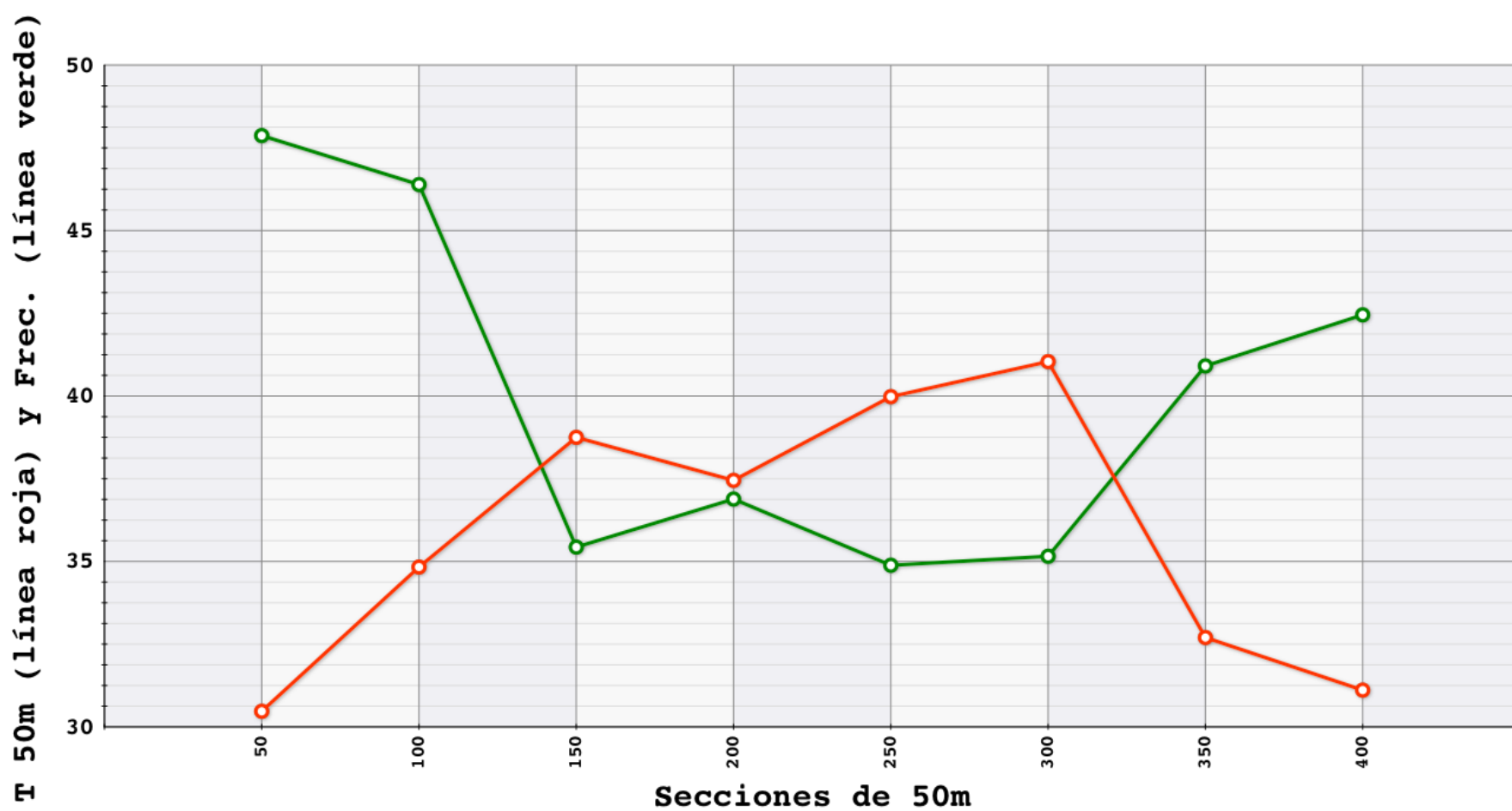
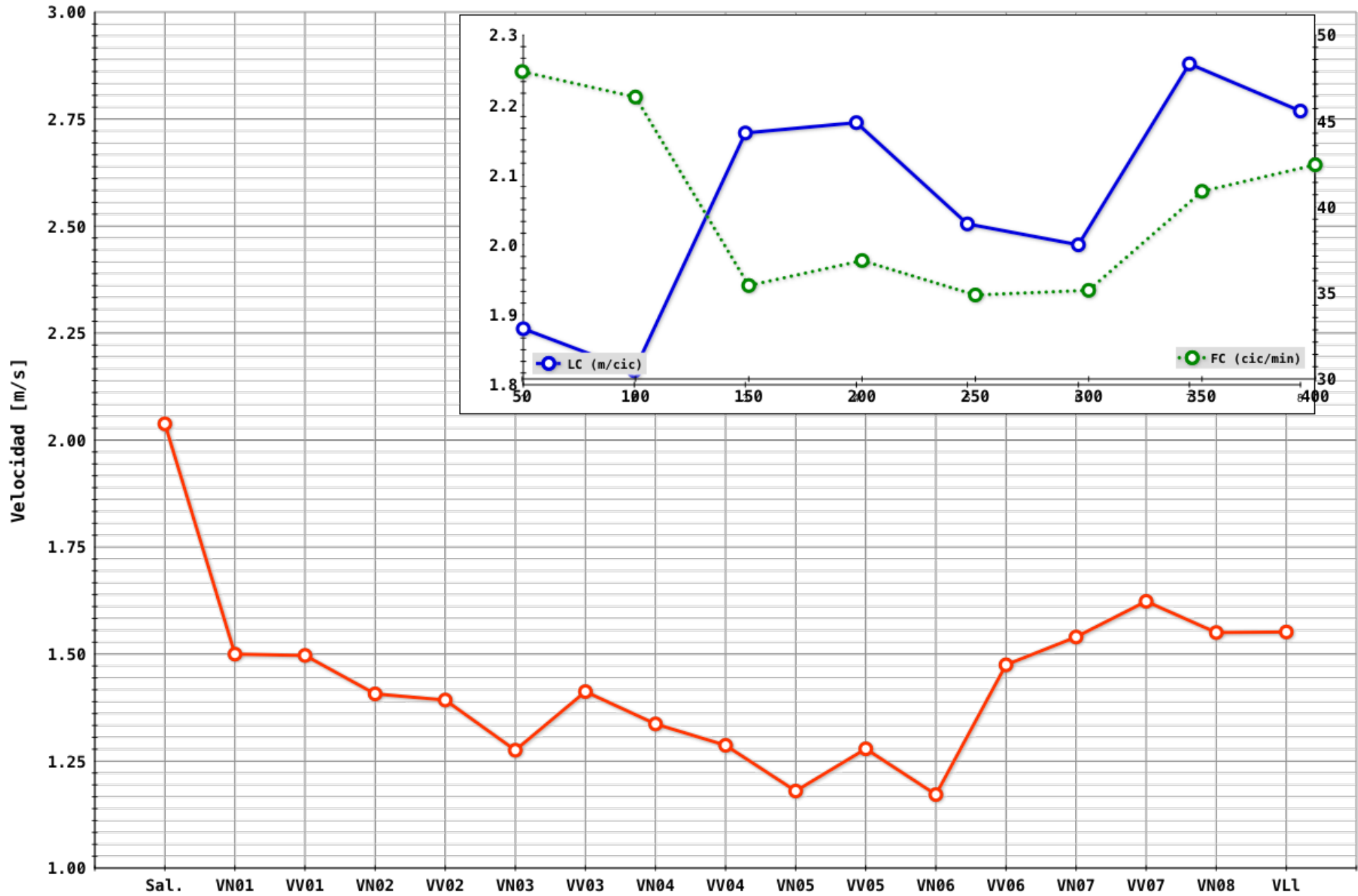
Análisis Individual

Mireia Belmonte García **Est_Ind** **400**
 22/03/2019 Nº de Prueba Serie **Final** Calle 4 Sexo **F**
 Meeting Open Méditerranée - Golden Tour, Marseille (France)

| | Tiempo Acumulado cada 50m | Parcial cada 50m | Diferencia con el primer 50m | Parcial cada 100m | Parcial cada 200m | Tiempo de Aproximación 5m | Tiempo de Separación 15m | Tiempo de Viraje 20m | Tiempo de Nado 30m | Velocidad de Nado Promedio 30m | Velocidad de Vir. Promedio 20m | Frecuencia Ciclo (cic/min) | Longitud Ciclo (m) | Indice Ciclo (m*s/s) |
|----------|---------------------------|------------------|------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------|--------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------|----------------------|
| Mariposa | t15 | 7,36 | RT | 0,69 | | | | | | | | | | |
| | t25 | 13,72 | | | | | | | | | | | | |
| | t45 | 27,36 | | | | | | | | | | | | |
| | t50 | 30,47 | 30,47 | 30,47 | | 3,11 | 10,25 | 13,36 | 41,32 | 1,50 | 1,50 | 47,87 | 1,88 | 2,82 |
| | t65 | 40,72 | | | | | | | | | | | | |
| | t95 | 62,04 | | % (22,81) | | | | | | | | | | |
| t100 | 65,30 | 34,83 | 4,36 | 65,30 | | 3,26 | 11,10 | 14,36 | 21,32 | 1,41 | 1,39 | 46,39 | 1,82 | 2,56 |
| Espalda | t115 | 76,40 | | | | | | | | | | | | |
| | t145 | 99,92 | | | | | | | | | | | | |
| | t150 | 104,05 | 38,75 | 8,28 | | 4,13 | 10,03 | 14,16 | 23,52 | 1,28 | 1,41 | 35,43 | 2,16 | 2,75 |
| | t165 | 114,08 | | | | | | | | | | | | |
| | t195 | 136,52 | | % (26,61) | | | | | | | | | | |
| | t200 | 141,50 | 37,45 | 6,98 | 76,20 | 141,50 | 4,98 | 10,56 | 15,54 | 22,44 | 1,34 | 1,29 | 36,89 | 2,17 |
| Braza | t215 | 152,06 | | | | | | | | | | | | |
| | t245 | 177,48 | | | | | | | | | | | | |
| | t250 | 181,48 | 39,98 | 9,51 | | 4,00 | 11,64 | 15,64 | 25,42 | 1,18 | 1,28 | 34,88 | 2,03 | 2,40 |
| | t265 | 193,12 | | | | | | | | | | | | |
| | t295 | 218,72 | | % (28,30) | | | | | | | | | | |
| | t300 | 222,52 | 41,04 | 10,57 | 81,02 | | 3,80 | 9,76 | 13,56 | 25,60 | 1,17 | 1,47 | 35,16 | 2,00 |
| Libre | t315 | 232,28 | | | | | | | | | | | | |
| | t345 | 251,76 | | | | | | | | | | | | |
| | t350 | 255,22 | 32,70 | 2,23 | | 3,46 | 8,86 | 12,32 | 19,48 | 1,54 | 1,62 | 40,91 | 2,26 | 3,48 |
| | t365 | 264,08 | | | | | | | | | | | | |
| | t395 | 283,43 | | % (22,29) | | t. lleg | | | | | Vel. lleg. | | | |
| | t400 | 286,33 | 31,11 | 0,64 | 63,81 | 144,83 | 2,90 | | | 19,35 | 1,55 | 1,55 | 42,45 | 2,19 |

00:04:46,33

Mireia Belmonte García **Est_Ind** **400**
 22/03/2019 N° de Prueba Serie **Final** Calle 4 Sexo **F**
 Meeting Open Méditerranée - Golden Tour, Marseille (France)



Mireia Belmonte García

Mariposa

200

00:02:13,09

23/03/2019

Nº de Prueba

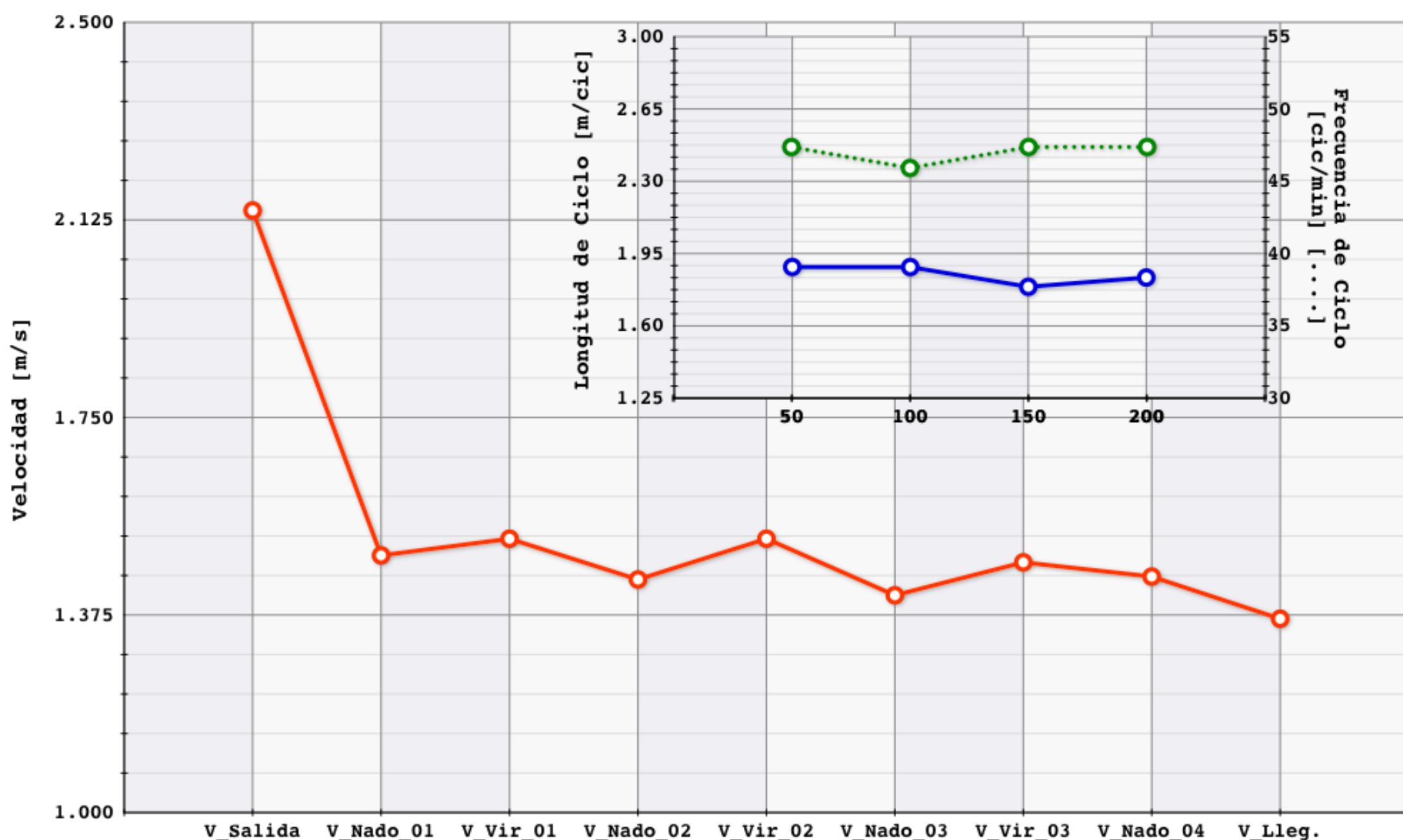
Serie Final

Calle 4

Sexo F

Meeting Open Méditerranée - Golden Tour, Marseille (France)

| | Tiempo Acumulado cada 50m | Parcial cada 25m | Parcial cada 50m | Diferencia con el primer 50m | Parcial cada 100m | Tiempo de Aproximación 5m | Tiempo de Separación 15m | Tiempo de Viraje 20m | Tiempo de Nado 30m | Velocidad de Nado Promedio 30m | Velocidad de Vir. Promedio 20m | Frecuencia Ciclo (cic/min) | Longitud Ciclo (m) | Indice Ciclo (m*m/s) |
|------|---------------------------|------------------|------------------|------------------------------|-------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------|--------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------|----------------------|
| t15 | 7,00 | RT | | | | | | | | Vel_Sal: 2,14 | | | | |
| t25 | 13,52 | 13,52 | | | | | | | | 1,53 | | 47,37 | 1,88 | 2,80 |
| t45 | 27,16 | | % (22,68) | | | | | | | | | | | |
| t50 | 30,18 | 16,66 | 30,18 | 30,18 | | 3,02 | 10,14 | 13,16 | 20,16 | 1,47 | 1,52 | | | |
| t65 | 40,32 | | % (25,70) | | | | | | | | | | | |
| t75 | | ? | | | | | | | | -0,25 | | 45,92 | 1,88 | 2,72 |
| t95 | 61,12 | | | | | | | | | | | | | |
| t100 | 64,38 | 64,38 | 34,20 | 4,02 | 64,38 | 3,26 | 9,90 | 13,16 | 20,80 | 0,33 | 1,52 | | | |
| t115 | 74,28 | | % (25,92) | | | | | | | | | | | |
| t125 | | ? | | | | | | | | -0,13 | | 47,37 | 1,79 | 2,53 |
| t145 | 95,52 | | | | | | | | | | | | | |
| t150 | 98,88 | 98,88 | 34,50 | 4,32 | | 3,36 | 10,20 | 13,56 | 21,24 | 0,21 | 1,47 | | | |
| t165 | 109,08 | | % (25,70) | | | | | | | | | | | |
| t175 | | ? | | | | | | | | -0,09 | Vel. llog. | 47,37 | 1,83 | 2,66 |
| t195 | 129,80 | | | | | t. llog. | | | | | | | | |
| t200 | 133,09 | ? 34,21 | 4,03 | 68,71 | | 3,29 | | | 20,72 | 0,15 | 1,37 | | | |



Análisis - Gestión Plataforma RFEN Análisis del Rendimiento: Raúl Arellano
 Gestión y edición de vídeos: Néstor Arellano

Mireia Belmonte García **Libre** **800** **00:08:27,12**
 Fecha: 24/03/2019 Nº Prueba Serie **Final** Calle 4 Puesto: Sexo **F**
 Meeting Open Mediterranean FFN Golden Tour - Camille Muffat - Marseille (FRA) 1083398
 Nombre Fichero Vídeo: 2019_3_24_Np_Final_Calle_4_800L_F_Mireia_Belmonte_García_00_08_27_12

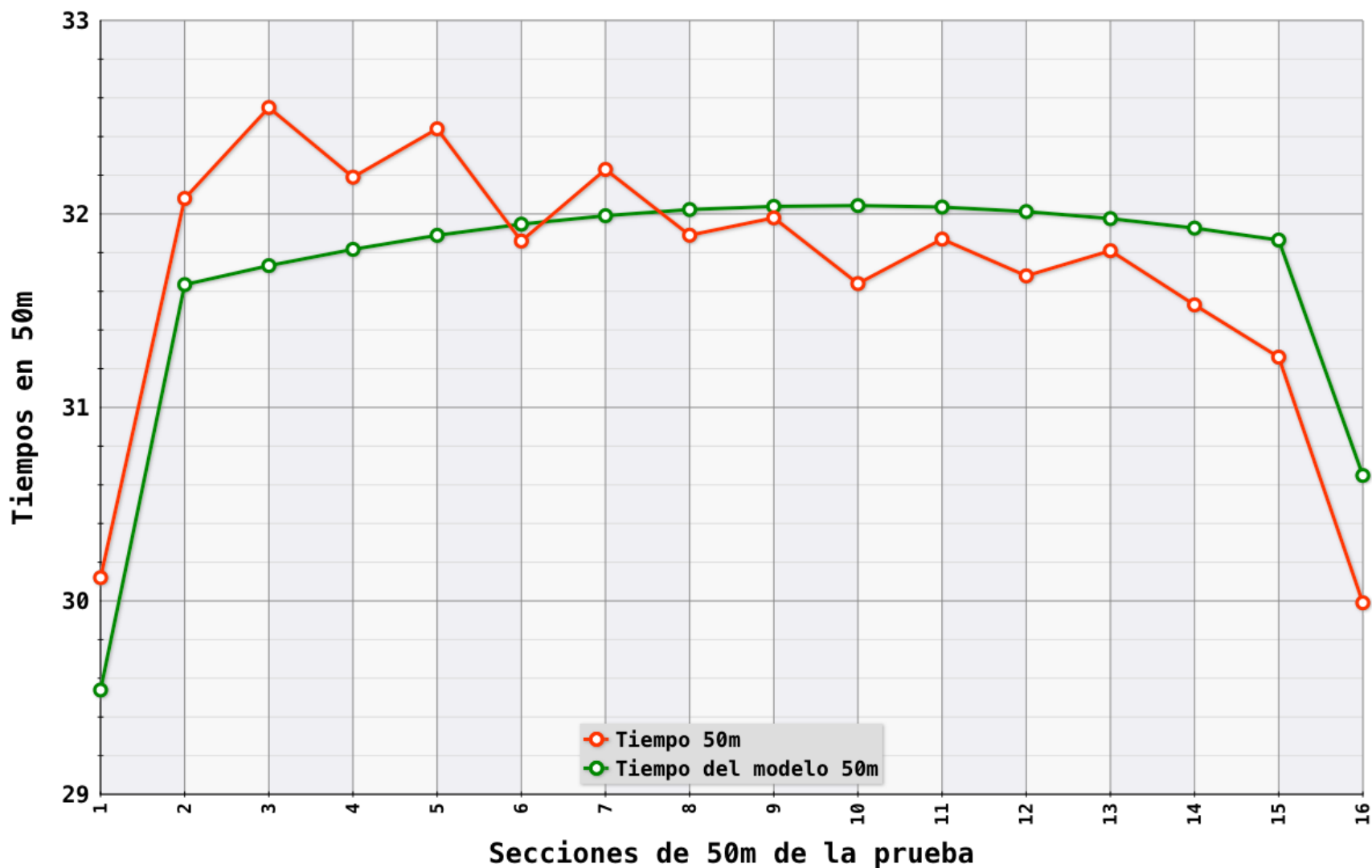
FINA:

| | Tiempo Acumulado cada 50m | | Parcial cada 50m | Parcial cada 100m | Parcial cada 200m | Parcial cada 400m | Diferencia con el primer 50m | |
|------|------------------------------|----|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------------------|----|
| t15 | | RT | 0,77 | | | | | |
| t25 | | | | | | | | |
| t50 | 30,12 | 01 | 30,12 | | 00:02:06,93 | | 30,12 | 01 |
| t100 | 62,20 | 02 | 32,08 | 62,20 | | | 1,96 | 02 |
| t150 | 94,75 | 03 | 32,55 | | 00:02:15,36 | | 2,43 | 03 |
| t200 | 126,94 | 04 | 32,19 | 64,74 | | | 2,07 | 04 |
| t250 | 159,38 | 05 | 32,44 | | 00:04:15,36 | | 2,32 | 05 |
| t300 | 191,24 | 06 | 31,86 | 64,30 | | | 1,74 | 06 |
| t350 | 223,47 | 07 | 32,23 | | 00:02:08,41 | | 2,11 | 07 |
| t400 | 255,36 | 08 | 31,89 | 64,12 | | | 1,77 | 08 |
| t450 | 287,34 | 09 | 31,98 | | 00:02:07,17 | | 1,86 | 09 |
| t500 | 318,98 | 10 | 31,64 | 63,62 | | | 1,52 | 10 |
| t550 | 350,85 | 11 | 31,87 | | 00:02:11,76 | | 1,75 | 11 |
| t600 | 382,53 | 12 | 31,68 | 63,55 | | | 1,56 | 12 |
| t650 | 414,34 | 13 | 31,81 | | 00:04:11,76 | | 1,69 | 13 |
| t700 | 445,87 | 14 | 31,53 | 63,34 | | | 1,41 | 14 |
| t750 | 477,13 | 15 | 31,26 | | 00:02:04,59 | | 1,14 | 15 |
| t800 | 507,12 | 16 | 29,99 | 61,25 | | | -0,13 | 16 |

00:08:27,12

| | | |
|-----------------------------|-------|-------|
| Primer Parcial | 30,12 | 62,20 |
| Ultimo Parcial | 29,99 | 61,25 |
| Mejor Parcial excl 1º y ult | 31,26 | 63,34 |
| Media Parcial excl 1º y ult | 31,93 | 63,94 |
| Peor Parcial excl 1º y ult | 32,55 | 64,74 |

MIREIA BELMONTE GARCIA - 24/03/2019 - 800 - Libre - 00:08:27,12



Promedio de parciales de 50m excluyendo primer y último parcial

Promedio de 2 a 4

32,27 s

Promedio de 5 a 7

32,18 s

Promedio de 8 a 10

31,84 s

Promedio de 11 a 13

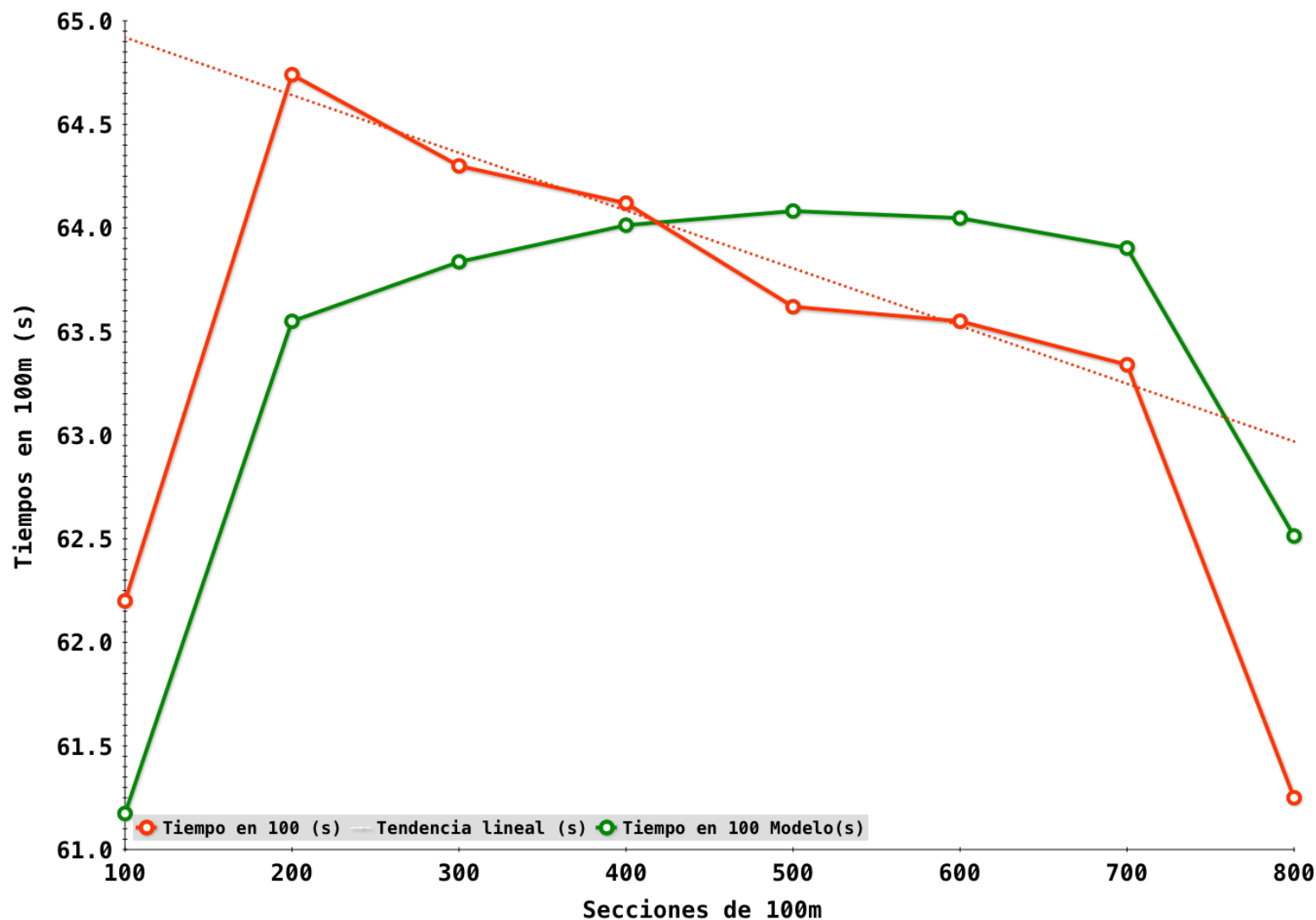
31,79 s

Promedio de 14 a 15

31,40 s

Tiempos recomendados para el entrenamiento de ritmo de prueba específico, tiempo medido con el contacto de los pies

MIREIA BELMONTE GARCIA - 24/03/2019 - 800 - Libre - 00:08:27,12



Promedio de parciales de 100m excluyendo primer y último parcial

Promedio de 2 a 3

00:01:04,51

Promedio de 4 a 5

00:01:03,86

Promedio de 6 a 7

00:01:03,44

Tiempos recomendados para el entrenamiento de ritmo de prueba específico, tiempo medido con el contacto de los pies