



NORMATIVA NATACIÓN TEMPORADA 2023-2024

ASPECTOS GENERALES

CATEGORÍAS

Según categorías RFEN*

<i>Categorías</i>	<i>Edad</i>	<i>Año nacimiento</i>
<i>Prebenjamín</i>	<i>9 años</i>	<i>2015</i>
<i>Benjamín</i>	<i>10 años</i>	<i>2014</i>
	<i>11 años</i>	<i>2013</i>
<i>Alevín</i>	<i>12 años</i>	<i>2012</i>
	<i>13 años</i>	<i>2011</i>
<i>Infantil</i>	<i>14 años</i>	<i>2010</i>
	<i>15 años</i>	<i>2009</i>
<i>Junior</i>	<i>16 años</i>	<i>2008</i>
	<i>17 años</i>	<i>2007</i>
	<i>18 años</i>	<i>2006</i>
<i>Sub20</i>	<i>19 años</i>	<i>2005</i>
	<i>20 años</i>	<i>2004</i>
<i>Senior</i>	<i>21 años y mayores</i>	<i>2003 y mayores</i>
<i>Absoluto</i>	<i>Todas las edades</i>	

COMPETICIONES Y ACTIVIDADES

Actividades	Categorías	Objetivo
Natación de Base		
5-6 Jornadas de Deporte Escolar	Pre / Benj / Alev / Inf / Jun	Formación – Aspectos
Campeonato Regional del Deporte Base	Inf-Jun / Alev-Benj	Técnicos
Natación de Competición Regional		
3 jornadas de Circuito Castellanomanchego	Ale – Inf – Jun -Abs	
Copa de Castilla-La Mancha Grupo A y B	Alev - Inf – Jun - Abs	
Campeonato de Castilla-La Mancha Abs/Junior/Inf Invierno	Inf - Jun - Abs	Competición de Formación – Aprender a competir
Campeonato de Castilla-La Mancha Alevín/Benjamin Invierno	Inf - Alev	
Festival de Primavera Pre-Benjamin	PreBenj	
Campeonato de Castilla-La Mancha BASE Verano	Alev - Benj – PreBenj	
Campeonato de Castilla-La Mancha ABSO Verano	Inf – Jun - Abs	
Cto de Castilla-La Mancha de Larga Distancia	Inf – Jun - Abs	
Natación de Competición Nacional		
2 campeonatos de España por CCAA	Ale – Inf – Jun	
2 campeonatos de España Infantil	Infantil	Rendimiento en
Copa de España de Clubes	Inf – Jun - Abs	Competición
2 campeonatos de España Junior/Absoluto	Jun - Abs	– Aprender a ganar
Campeonato de España Alevín	Alevín	
Campeonatos Interterritoriales	Absoluto	
Actividades de la Dirección Técnica		
Jornadas de evaluación y valoración		
Jornadas técnicas de Formación		
Visitas a clubes		
Campus FNCLM		
Grupo entrenamiento Toledo		
Aula “Natación y Salud UCLM-FNCLM” Toledo		

CALENDARIO

Fecha	Actividad	Tope de inscripción	Fecha de publicación de Inscritos	Publicación de series
14-oct	I Jornada Evaluación Omega	Selección DT		
28-oct	I Circuito CLM	18-oct 23:59	20-oct	26-oct
4-nov	I Jornada Deporte Escolar	25-oct 23:59	27-oct	2-nov
5-nov	Fase Regional Larga distancia	25-oct 23:59	27-oct	2-nov
2-dic	II Jornada Deporte Escolar	22-nov 23:59	24-nov	30-nov
16/17-dic	Campeonato Regional Absoluto Junior Infantil	6-dic 23:59	8-dic	14-dic
16-dic	Fase Nacional Larga Distancia			
20/22-dic	Copa Nacional Clubes			
13-ene	III Jornada Deporte Escolar	3-ene 23:59	5-ene	11-ene
19-21-ene	Campeonato de España por CCAA Inf-Jun	Selección DT		
20-ene	II Jornada Evaluación Omega	Selección DT		
27-ene	II Circuito CLM	17-ene 23:59	19-ene	25-ene
3/4-feb	Campeonato Regional Benjamín y Alevín	24-ene 23:59	26-ene	1-feb
21/25-feb	Campeonato de España Open			
24-feb	IV Jornada Deporte Escolar	14-feb 23:59	16-feb	22-feb
2-mar	V Jornada Deporte Escolar	21-feb 23:59	23-feb	29-feb
8/10-mar	Campeonato de España CCAA Alevín CSD	Selección DT		
14/17-mar	Campeonato de España Infantil			
22/24-mar	Concentración Equipo FNCLM	Selección DT		
5/7-abr	Concentración Equipo Universitario	Selección DT		
6-abr	VI Jornada Deporte Escolar	27-mar 23:59	29-mar	4-abr
13-abr	III Jornada Evaluación Omega	Selección DT		
13-abr	Festival Prebenjamín	3-abr 23:59	5-abr	11-abr
27/28-abr	Campeonato de España Universitario*			
20-abr	III Jornada Circuito CLM	10-abr 23:59	12-abr	18-abr
3/5-may	Campeonato de España Aguas Abiertas			
11/12-may	Copa de clubes de CLM	1-may 23:59	3-may	9-may
18-may	IV Jornada Evaluación Omega	Selección DT		
25/26-may	Campeonato Regional Escolar JCCM*	15-may 23:59	17-may	23-may
18/22-jun	Trials JJOO			
22/23-jun	Campeonato Regional Prebenjamin, Benjamín y Alevín	12-jun 23:59	14-jun	20-jun
28-30/jun	Campeonato Regional Absoluto Junior Infantil	19-jun 23:59	21-jun	27-jun
11/14-jul	Campeonato de España Alevín			
18/21-jul	Campeonato de España Infantil			
Campus FNCLM				

ACTIVIDADES DE APOYO A CLUBES

- La FNCLM dispone de un programa de visitas de apoyo técnico a los clubes que lo soliciten formalmente a través del formulario oficial publicado en la web de la FNCLM. Las actividades que incluye dicho programa son las siguientes:
 - *Evaluación y control de nadadores*
 - *Desarrollo práctico de sesiones de entrenamiento técnico con nadadores (categoría alevín, infantil, junior y absoluto)*
 - *Charlas para nadadores*
 - *Diseño, desarrollo y seguimiento de planes de preparación deportiva*
- *Los gastos de ejecución de las actividades de apoyo a los clubes se propondrán por el área económica de la FNCLM. Publicada en la Web Oficial de la FNCLM*

Las solicitudes de visitas a los clubes se atenderán por orden de entrega en la FNCLM, con el fin de evitar coincidencias en las fechas de realización de actividades. Se deberán realizar rellenando el formulario oficial online publicado en la web de la FNCLM.

ACTIVIDADES DE APOYO TÉCNICOS

- La FNCLM dispone de un programa de apoyo a técnicos de clubes afiliados. Las acciones a realizar en dicho programa son las siguientes:
 - *Visitas a grupos de entrenamiento*
 - *Envío de documentación a entrenadores*
 - *Seguimiento y control del trabajo de los entrenadores*
 - *Puesta en marcha del Plan de Formación Continua a entrenadores con jornadas de trabajo.*

PLANES DE SEGUIMIENTO

- Se desarrollará en dos líneas:
 - Plan Omega – Presencial – Rendimiento
 - Plan de Tecnificación – Presencial y Online – Grupos seleccionados por la DT de la FNCLM para conformar las selecciones regionales de las categorías Alevín, Infantil, Junior, Senior y Universitario.

GRUPO DE ENTRENAMIENTO UNIVERSITARIO

- Se desarrollará en Toledo gracias al convenio FNCLM-UCLM Aula Natación y Salud y la disponibilidad de la piscina cubierta y la de acondicionamiento físico de la Facultad de Ciencias del Deporte (UCLM):
 - Bases publicadas en la Web Oficial de la FNCLM
 - Formación Equipo Universitario

CAMBIOS EN NORMATIVAS

- La Dirección Técnica tendrá la potestad de plantear cambios a la Junta Directiva de la FNCLM (que podrá decidir esos cambios) para modificar las normativas de competición siempre que las circunstancias obliguen a ello.
- Para cualquier otra disposición esta federación se regirá por el Reglamento Oficial de Natación 2023-2027 de la Real Federación Española de Natación.

CONVERSIONES

MASCULINO					
	<i>LIBRE</i>	<i>ESPALDA</i>	<i>BRAZA</i>	<i>MARIPOSA</i>	<i>ESTILOS</i>
50	0,60	1,50	0,70	0,40	
100	1,60	2,90	2,40	1,10	
200	3,50	5,50	5,40	2,90	3,70
400	6,70				8,80
800	12,90				
1500	23,50				
4x50	2,40				3,20
4x100	6,40				8,00
4x200	14,00				

FEMENINO					
	<i>LIBRE</i>	<i>ESPALDA</i>	<i>BRAZA</i>	<i>MARIPOSA</i>	<i>ESTILOS</i>
50	0,40	0,90	0,50	0,30	
100	1,10	2,10	1,40	0,70	
200	2,50	3,90	4,40	1,70	2,90
400	6,20				6,30
800	11,00				
1500	20,60				
4x50	1,60				2,10
4x100	4,40				5,30
4x200	10,00				

TABLAS DE MARCAS MÍNIMAS EN PISCINA

**En documentos anexos*