NOMBRE Y SEDE:

Programa Somos Deporte 3-18, Piscina Municipal Silvia Lara, Cuenca.

CATEGORÍAS:

Todas

INTRODUCCIÓN:

El Programa Somos Deporte 3-18 para el desarrollo de la actividad física y el deporte en edad escolar tiene la finalidad de promover la formación deportiva de los escolares de Castilla-La Mancha. Viene regulado por la Orden 127/2021, de 17 de agosto, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes (DOCM nº 164, de 26 de agosto).

En el desarrollo del programa colaborarán las Diputaciones Provinciales de Albacete, Ciudad Real, Cuenca, Guadalajara y Toledo.
Las actividades deportivas, entrenamientos y competiciones del programa Somos Deporte 3-18 se equipararán, a efectos de su organización y desarrollo por parte de la Dirección General de Juventud y Deportes, a la práctica de actividad deportiva federada conforme a la normativa vigente sobre medidas de prevención necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el Covid-19.

Debido a la edad y nivel de los participantes en este programa, desde la Dirección Técnica de la FNCLM somos conscientes de la importancia de la variabilidad a la hora de enseñar a los más jóvenes las habilidades acuáticas básicas en todas sus variantes. Además y una vez iniciada la competición, el dominar los cuatro estilos se debe convertir en una tarea continua en nuestra comunidad. Por ello se plantea esta normativa con unas pruebas comunes para todos los participantes de nuestra región.

INSCRIPCIÓN:

- La inscripción en la competición se realizará a través de LEVERADE, tanto pruebas individuales como de relevos, siendo siempre por suma de tiempos de cuatro nadadores del club inscritos en la competición. Los relevos deberán estar formados por dos integrantes de cada sexo.
- La responsabilidad de inscripciones con marcas incorrectas recaerá directamente en el club que realice dichas inscripciones.

PARTICIPACIÓN:

- El desarrollo de las series será en formato mixto y nadarán los dos sexo mezclados.

- Las pruebas expuestas por colores serán de especial interés para las categorías que se detallan, por lo que la participación en las mismas es **MUY RECOMENDABLE** para esas categorías.
- Los clubes podrán participar con un sólo equipo de relevos por cada categoría. **.**

- Cada nadador podrá participar en un **máximo de 2 pruebas más los relevos** en cada jornada.
- En las pruebas de 400 se nadarán un máximo de 6 series, en las pruebas de 800 el máximo será de 3 series y en las de 1500 (que coinciden con los 400) se nadarán 2 series y una tercera opcional si no se han completado las 6 de 400, así como se podrá a subir a 8 series de 400 si sólo hubiese una serie de 1500.

FÓRMULA DE COMPETICIÓN:

Las pruebas se disputarán por el sistema contrarreloj.

- Se aplicará el sistema de “salida única”.
- Los participantes serán agrupados en las series según el tiempo acreditado, con independencia de su año de nacimiento.
- Los participantes deberán estar preparados en la cámara de salida con la siguiente antelación: para las pruebas de 50 m 4 series antes, para las de 100 y 200 m 3 series antes, para las de 400 m 2 series antes y para el resto 1 serie antes. No se realizarán llamadas a la cámara de salida.

PUNTUACIÓN:

- Rankings conjuntos en las pruebas marcadas como prioritarias por categoría:
  - Rojo - Infantil
  - Azul - Alevín
  - Verde - Benjamín

CLASIFICACIÓN:

- Se realizará un ranking por puntuación FINA en las pruebas prioritarias tanto regional como provincial.
- Se entregarán medallas en cada jornada para los tres primeros clasificados de cada sexo, únicamente en las pruebas recomendadas para cada categoría y pruebas exclusivas de Prebenjamín.
- Premiación especial de medallas en la última jornada al Campeón de 4 x 100, teniendo que apuntar de manera obligatoria a dos nadadores alevines (M y F) y otros dos infantiles (M y F)

Calendario Liga Deporte Escolar

Dirección Técnica
Federación de Natación de Castilla-La Mancha

COMPOSICIÓN DE PRUEBAS Y FORMA DE PUNTUAR:

1º Jornada **5 Noviembre**	**2º Jornada** **14 Enero**	**3º Jornada** **4 marzo**	**4º Jornada** **1 Abril**	**5º Jornada** **14 mayo**
25 empuje + desli (PB) Nº brazadas	25 salida + desli (PB) Nº brazadas	50 piernas crol (PB) CRONO	25 empuje + desli (PB) Nº brazadas	25 salida + desli (PB) Nº brazadas
50 espalda	100 mariposa	50 mariposa	50 espalda	100 mariposa
400 libre	200 espalda	100 braza	400 libre	200 espalda
50 braza	100 estilos	200 espalda	50 braza	100 estilos
100 libre	100 braza	200 mariposa	100 libre	100 braza
50 mariposa	400 estilos	50 braza	50 mariposa	400 estilos
100 espalda	200 mariposa	100 espalda	100 espalda	200 mariposa
200 libre	50 libre	100 mariposa	200 libre	50 libre
200 braza	200 estilos	200 braza	200 braza	200 estilos
50 libre	4 X 50 crol X	50 espalda	4 x 100 estilos X	4 x 100 libres X
4 x 50 estilos X	800 libre	200 estilos	1500 libre	800 libre
1500 libre				

*Pruebas "prioritarias": ROJO (Infantil) – AZUL (Alevín) – VERDE (Benjamín) – **PB - Exclusivo** (Pre Benjamín)*

Castilla-La Mancha

Calendario Liga Deporte Escolar

Explicación y filosofía: La dirección técnica pretende unificar los criterios para trabajar con nadadores en edad escolar. Nos encontramos con varios niveles, y por ello decidimos el incidir en aspectos comunes pero adaptados a la edad con la que trabajamos.

1. En la categoría pre benjamín nuestro objetivo debe ser la diversión y la adquisición de habilidades por lo que dejaremos a la elección de los entrenadores la elección de las pruebas con la única "obligatoriedad" de aprender y evaluar en estas jornadas aspectos que consideremos básicos en esas edades como: los empujes desde la pared, la posición hidrodinámica o de flecha, la posición corporal de deslizamiento, el salto de cabeza o salida y el trabajo de técnica y propulsión de piernas. Por ello lo evaluaremos dos veces al año.
2. En la categoría benjamín (verde) tendremos en cuenta las marcas de los nadadores para la clasificación final, pero seguiremos incidiendo en los aspectos técnicos, por lo que añadiremos previo a la competición algunas habilidades a trabajar las semanas antes a la competición a poner en práctica, lo haremos a través del COAH CORNER. Eso les servirá a estas edades para futuras competiciones.
3. Para las categorías alevín (azul) e infantil (rojo) la idea es clara y similar. La natación tiene dos componentes totalmente identificados y fundamentales a la hora de buscar una progresión que haga que nuestros nadadores mejoren sus marcas y en definitiva sigan enganchados a este deporte. La primera es la mejora de la técnica de nado (debemos tener siempre presente que el medio acuático no es el medio natural del ser humano, por lo que hay que trabajarlo prácticamente a diario y con un guion). La segunda es la condición aeróbica, porque, aunque queramos pensar o intentar buscar otros métodos, la natación es un deporte que predomina el desarrollo de esta capacidad. Por ello, debemos incidir en dos aspectos, las pruebas de ESTILOS y las pruebas de estilos LIBRE MEDIO FONDO (aeróbicas) y las pruebas de 100.