



# TEMPORADA 2021-22 SOMOS DEPORTE 3-18



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

## 1. JUSTIFICACIÓN

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. Tal y como establece, para fomentar la práctica de actividad física y deporte se hará a través del **impulso y organización de dinámicas físico-deportivas de carácter lúdico y competitivas.**

## 2. FECHAS Y SEDES PROPUESTAS

FECHA	SEDES	JORNADA
20 de noviembre (sesión de mañana)	ALMANSA (zona sur)	PRIMERA
13 de noviembre (sesión de tarde)*	ALBACETE (zona centro)	
20 de noviembre (sesión de tarde)	VILLARROBLEDO (zona norte)	
11 de diciembre (sesión de mañana)	HELLIN (zona sur)	SEGUNDA
11 de diciembre (sesión de tarde)	ALBACETE (zona centro)*	
11 de diciembre (sesión de tarde)	LA RODA (zona norte)	
19 de febrero (sesión de mañana)	ALMANSA (zona sur)	TERCERA
19 de febrero (sesión de tarde)	ALBACETE (zona centro)*	
20 de febrero (sesión de mañana)	LA RODA (zona norte)	
26 de marzo (sesión de tarde)	CAUDETE (zona sur)	CUARTA
26 de marzo (sesión de tarde)	ALBACETE (zona centro)*	
26 de marzo (sesión de mañana)	VILLARROBLEDO (zona norte)	
2 de abril (sesión de mañana)	ALMANSA (zona sur)	QUINTA
2 de abril (sesión de tarde)	ALBACETE (zona centro)*	
2 de abril (sesión de tarde)	LA RODA (zona norte)	
23 de abril (sesión de tarde)	HELLIN (zona sur)	SEXTA
23 de abril (sesión de tarde)	ALBACETE (zona centro)*	
23 de abril (sesión de tarde)	VILLARROBLEDO (zona norte)	



## CUADRO POR ZONAS:

ZONA	SEDES	FECHA	JORNADA
SUR	HELLÍN	11 diciembre (sesión de mañana)	SEGUNDA
		23 de abril (sesión de tarde)	SEXTA
	CAUDETE	26 de marzo (sesión de tarde)	CUARTA
	ALMANSA	20 de noviembre (sesión de mañana)	PRIMERA
		19 de febrero (sesión de mañana)	TERCERA
		2 de abril (sesión de mañana)	QUINTA
CENTRO	ALBACETE	13 noviembre (sesión de tarde)	PRIMERA
		11 de diciembre (sesión de tarde)	SEGUNDA
		19 de febrero (sesión de tarde)	TERCERA
		26 de marzo (sesión de tarde)	CUARTA
		2 de abril (sesión de tarde)	QUINTA
		23 de abril (sesión de tarde)	SEXTA
NORTE	LA RODA	11 de diciembre (sesión de tarde)	SEGUNDA
		20 de febrero (sesión de mañana)	TERCERA
		2 de abril (sesión de tarde)	QUINTA
	VILLARROBLEDO	20 de noviembre (sesión de tarde)	PRIMERA
		26 de marzo (sesión de mañana)	CUARTA
		23 de abril (sesión de tarde)	SEXTA

### 3. EDADES DE PARTICIPACIÓN

- Las edades de participación son las establecidas para SOMOS DEPORTE 3-18.

### 4. PROGRAMA DE PRUEBAS

# Calendario Liga Deporte Escolar

**COMPOSICIÓN DE PRUEBAS Y FORMA DE PUNTUAR:** Puntuación al final de temporada por la suma de puntos FINA por año de nacimiento en pruebas “obligatorias” más la suma del nadador completo de la última jornada. Pre-benjamins diplomas u obsequios de participación y “mejora” de habilidades a determinar por sus entrenadores.

1ª Jornada	2ª Jornada	3ª Jornada	4ª Jornada	5ª Jornada	6ª Jornada
25 empuje +Deslz (PB)	25 salida + Deslz (PB)	50 piernas crol (PB)	25 empuje + Deslz (PB)	25 salida + Deslz PB	50 mariposa Benj-Alev (PB)
50 espalda M y F	100 mariposa M y F	50 mariposa M y F	50 espalda M y F	100 mariposa M y F	100 mariposa Inf-Jun
400 libre M y F	200 espalda M y F	100 mariposa M y F	400 libre M y F	200 espalda M y F	50 espalda Benj-Alev (PB)
50 braza M y F	100 estilos M y F	200 mariposa M y F	50 braza M y F	100 estilos M y F	100 espalda Inf-Jun
100 libre M y F	100 braza M y F	50 espalda M y F	100 libre M y F	100 braza M y F	50 braza Benj-Alev (PB)
50 mariposa M y F	400 estilos M y F	100 espalda M y F	50 mariposa M y F	400 estilos M y F	100 braza Inf-Jun
100 espalda M y F	200 mariposa M y F	200 espalda M y F	100 espalda M y F	200 mariposa M y F	50 libre Benj-Alev (PB)
200 libre M y F	50 libre M y F	50 braza M y F	200 libre M y F	50 libre M y F	100 libre Inf-Jun
200 braza M y F	200 estilos M y F	100 braza M y F	200 braza M y F	200 estilos M y F	400 estilos M y F
1500 libre M y F	800 libre M y F	200 braza M y F	1500 libre M y F	800 libre M y F	200 estilos M y F
		50 libre M y F			100 estilos M y F
		100 libre M y F			
		200 libre M y F			

Pruebas “obligatorias”: **ROJO** (Infantil) – **AZUL** (Alevín) – **VERDE** (Benjamín) – **PB** (Pre Benjamín)

\* Las series de 800L y 1500L, estarán limitadas a una serie mixta (de manera proporcional entre los clubes de cada zona). En caso de haber puestos vacíos, podrán ser ocupados por el resto de clubes, según tiempo acreditado. Si fuera posible por la duración de la sesión, se podrá nadar una 2ª serie.

## 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 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.*

## 5. INSCRIPCIÓN

- Para poder participar será imprescindible estar inscrito en la sede electrónica de la Junta de Comunidades de Castilla – La Mancha en la presente temporada - [www.iccm.es](http://www.iccm.es). y estar incluidos dentro de los equipos a través de la plataforma de Deporte Escolar de la JCCM. Los deportistas deberán haber hecho previamente su inscripción a través de la plataforma EDUCAMOS CLM.
- Los clubes interesados deberán realizar las inscripciones vía intranet en el programa LEVERADE, **antes del domingo previo a la celebración de la competición a las 23:59h.**
- Los nadadores/as serán inscritos con su mejor marca.
- No se admitirán inscripciones por teléfono o fax.
- La responsabilidad de inscripciones con marcas incorrectas recaerá directamente en el club que realice dichas inscripciones.

## 6. PARTICIPACIÓN

- Cada nadador podrá participar en un **máximo de DOS pruebas individuales POR SESIÓN.**
- Cada club podrá presentar tantos nadadores como desee, siempre que no se exceda el aforo de la instalación.
- En caso de haber pruebas de relevos, se limitará a un máximo de 1 equipo de relevos por club.

## 7. FÓRMULA DE COMPETICIÓN

- Las pruebas se disputarán por el sistema contrarreloj, con sistema de cronometraje manual.
- 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 antelación suficiente, **siempre respetando las medidas de seguridad COVID-19.**



## 8. CLASIFICACIÓN

- Cada participante será clasificado en la categoría correspondiente a su año de nacimiento.
- En cada jornada, se realizarán clasificaciones INDIVIDUALES por sexo y para cada una de las categorías establecidas.

## 9. PREMIOS

- Se podrá establecer una clasificación FINAL para cada sexo y categoría, en función de la suma de puntos obtenidos en cada jornada y que haya sido determinado previamente desde la Delegación provincial.

## 10. REGLAMENTO Y NORMAS SOBRE BAÑADORES

- La competición **será controlada por el Comité de Árbitros de Natación de Albacete** y se registrará por el **Reglamento de competiciones de la Real Federación Española de Natación**.
- **En cuanto a bañadores**, se regulará atendiendo los acuerdos publicados por FINA y RFEN (GR,5 FINA Swimwear rules). [Http://www.fina.org/content/fina-approved-swimwear](http://www.fina.org/content/fina-approved-swimwear). Estos se irán adecuando con las sucesivas actualizaciones.