



DELEGACION DE CIUDAD REAL

FEDERACION NATACION CASTILLA LA MANCHA

## TEMPORADA 2025-26 SOMOS DEPORTE 3-18

### **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 equiparán, 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.

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.

## FECHAS Y SEDES

<b>JORNADAS</b>	<b>FECHAS</b>	<b>SEDES</b>
<b>PRIMERA</b>	<b>18 OCTUBRE</b>	<b>CAMPO DE CRIPTANA</b>
	<b>18 OCTUBRE</b>	<b>VALDEPEÑAS</b>
	<b>18 OCTUBRE</b>	<b>CIUDAD REAL</b>
<b>SEGUNDA</b>	<b>29 NOVIEMBRE</b>	<b>PUERTOLLANO</b>
	<b>29 NOVIEMBRE</b>	<b>MANZANARES</b>
	<b>30 NOVIEMBRE</b>	<b>TOMELLOSO</b>
<b>TERCERA</b>	<b>10 ENERO</b>	<b>VALDEPEÑAS</b>
	<b>10 ENERO</b>	<b>PUERTOLLANO</b>
	<b>11 ENERO</b>	<b>ALCAZAR DE SAN JUAN</b>
<b>CUARTA</b>	<b>7 MARZO</b>	<b>MANZANARES</b>
	<b>7 MARZO</b>	<b>CAMPO DE CRIPTANA</b>
	<b>7 MARZO</b>	<b>CIUDAD REAL</b>
<b>QUINTA</b>	<b>11 ABRIL</b>	<b>PUERTOLLANO</b>
	<b>11 ABRIL</b>	<b>VALDEPEÑAS</b>
	<b>12 ABRIL</b>	<b>ALCAZAR DE SAN JUAN</b>
<b>SEXTA</b>	<b>9 MAYO</b>	<b>MANZANARES</b>
	<b>9 MAYO</b>	<b>CIUDAD REAL</b>
	<b>10 MAYO</b>	<b>TOMELLOSO</b>

## CUADRO POR ZONAS

<b>ZONAS</b>	<b>SEDES</b>	<b>FECHAS</b>	<b>JORNADAS</b>
<b>NORESTE</b>	<b>ALCAZAR DE S. JUAN</b>	<b>11 ENERO 12 ABRIL</b>	<b>TERCERA QUINTA</b>
	<b>CAMPO CRIPTANA</b>	<b>18 OCTUBRE 7 MARZO</b>	<b>PRIMERA CUARTA</b>
	<b>TOMELLOSO</b>	<b>30 NOVIEMBRE 10 MAYO</b>	<b>SEGUNDA SEXTA</b>
<b>CENTRO</b>	<b>MANZANARES</b>	<b>29 NOVIEMBRE 7 MARZO 9 MAYO</b>	<b>SEGUNDA CUARTA SEXTA</b>
	<b>VALDEPEÑAS</b>	<b>18 OCTUBRE 10 ENERO 11 ABRIL</b>	<b>PRIMERA TERCERA QUINTA</b>
<b>SUR</b>	<b>CIUDAD REAL</b>	<b>18 OCTUBRE 7 MARZO 9 MAYO</b>	<b>PRIMERA CUARTA SEXTA</b>
	<b>PUERTOLLANO</b>	<b>29 NOVIEMBRE 10 ENERO 11 ABRIL</b>	<b>SEGUNDA TERCERA QUINTA</b>

## **EDADES DE PARTICIPACION, establecidas para Somos Deporte 3-18 en la temporada 2025-2026**

<b>CATEGORIAS</b>	<b>EDAD</b>	<b>AÑO NACIMIENTO</b>
<b>PRE-BENJAMIN</b>	<b>9 AÑOS</b>	<b>2017</b>
<b>BENJAMIN</b>	<b>10-11 AÑOS</b>	<b>2015-2016</b>
<b>ALEVIN</b>	<b>12-13 AÑOS</b>	<b>2013-2014</b>
<b>INFANTIL</b>	<b>14-15 AÑOS</b>	<b>2011-2012</b>
<b>JUNIOR</b>	<b>16-17-18 AÑOS</b>	<b>2008-2009-2010</b>
<b>SUB 20</b>	<b>19-20 AÑOS</b>	<b>2006-2007</b>
<b>SENIOR</b>	<b>21 Y MÁS</b>	<b>2005 Y MAYORES</b>

### **INSCRIPCIÓN:**

- La inscripción en la competición se realizará a través de FEDERATIO, tanto pruebas individuales como de relevos, siendo siempre por suma de tiempos de cuatro nadadores del club inscritos en la competición.
- La responsabilidad de inscripciones con marcas incorrectas recaerá directamente en el club que realice dichas inscripciones.
- Las marcas de participación serán válidas a partir del 1 de octubre de 2023, en competiciones oficiales de la FNCLM (recogidas en el calendario de su página Web) o en otras competiciones oficiales.

Las inscripciones se realizarán vía intranet en el programa FEDERATIO, antes del martes a las 12.00h, de la semana anterior a la competición.

## **PARTICIPACIÓN:**

- En las instalaciones en las que se desarrollen las distintas jornadas deberán participar al menos dos clubes, con el fin de dar validez a los resultados.
- Los nadadores podrán participar en las pruebas que a criterio técnico sus entrenadores decidan. Las pruebas especificadas con PB serán exclusivas para ellos.
- Los pre-benjamines SOLO podrán participar en las pruebas especiales (obligatorias en negrita) y pruebas de 50-25 (opcionales).
- Benjamines SOLO pruebas de 50, 100 de todas las modalidades y además el 200 libre y 200 estilos.
- Cada nadador podrá participar en un máximo de dos pruebas individuales por sesión, más la prueba de relevos.
  - En las jornadas donde se naden pruebas de 400, 800 y 1500 cada delegación podrá limitar el número de series por categoría en estas pruebas.
  - La prueba de 1500 libre se disputará desde la categoría infantil hasta la categoría sénior.
- En jornadas con pruebas de relevos, se limitará a un máximo de 1 equipo por club. Se nadaran en cada zona siempre que no se sobrepase el tiempo de duración de la sesión.

## **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.

## **CLASIFICACIÓN:**

- Con las puntuaciones conseguidas en las pruebas establecidas se elaborará una clasificación general de TODA Castilla-La Mancha.
- Los nadadores con mejor puntuación en las pruebas establecidas podrán participar en la FINAL SOMOS DEPORTE de la JCCM, integrada en el Campeonato Regional de cada categoría.

## **FASE PROVINCIAL DE "SOMOS DEPORTE"**

La fase provincial (jornadas Somos Deporte de cada provincial) se desarrollará con el mismo programa de pruebas para todas las provincias, mismo orden de pruebas y misma numeración. De esta manera, al terminar la fase provincial se elaborará una clasificación global de toda Castilla-La Mancha.

- Para el acceso a la Final Regional:

- **Acceso a la FINAL de 100 libre:**

- Benjamín primer año: Las cuatro pruebas de 50.

- **Acceso a la FINAL de 200 libre:**

- Benjamín primer año:

- Benjamín segundo año: 50, 100 y 200 libre

- Alevín, Infantil y Junior: 100, 200 libre y 400 libre

- **Acceso a la FINAL de 200 estilos:**

- Benjamín las 4 pruebas de 50 (M, E, B y L)

- Alevín, Infantil y Junior, las 4 pruebas de 100 (mariposa, espalda, braza, crol)

\* A partir de este ranking, se clasifican los 8 mejores nadadores por prueba, categoría (benjamín año mayor y año pequeño) y sexo, quienes obtendrán su plaza para la final regional.

\* Deberán confirmar la participación en dicha prueba y se realizará en el Campeonato Regional de Verano. Y posteriormente inscribirse en el campeonato en la prueba correspondiente.

\*Este sistema permite incentivar la mejora continua a lo largo de la temporada y fomenta la competitividad sana y formativa.

## **FASE REGIONAL | CAMPEONATO REGIONAL SOMOS DEPORTE:**

- Los nadadores clasificados participarán en la "Final Regional Somos Deporte". Una final de 100 libres para benjamines de primer año, y una final de 200 libre y 200 estilos para todas las demás categorías.

- Los nadadores obtendrán puntuación y premiación extra en el Regional de Verano.

## PROGRAMA DE PRUEBAS FASE PROVINCIAL:

*Albacete – Guadalajara – Toledo – Ciudad Real*

	1ª Jornada	2ª Jornada	3ª Jornada	4ª Jornada	5ª Jornada	6ª Jornada
01	25 empuje + Deslz Nº Brazadas Crol M	25 salida + Deslz Nº Brazadas Crol F	25 piernas crol Crono M	25 empuje + Deslz Nº Brazadas Crol F	25 salida + Deslz Nº Brazadas Crol M	25 piernas crol Crono F
02	25 empuje + Deslz Nº Brazadas Crol F	25 salida + Deslz Nº Brazadas Crol M	25 piernas crol Crono F	25 empuje + Deslz Nº Brazadas Crol M	25 salida + Deslz Nº Brazadas Crol F	25 piernas crol Crono M
03	100 libre M	200 libre F	400 libre M	100 libre F	200 libre M	400 libre F
04	100 libre F	200 libre M	400 libre F	100 libre M	200 libre F	400 libre M
05	25 crol M PRE-BENJAMÍN	25 espalda F PRE-BENJAMÍN	25 braza M PRE-BENJAMÍN	25 crol F PRE-BENJAMÍN	25 espalda M PRE-BENJAMÍN	25 braza F PRE-BENJAMÍN
06	25 crol F PRE-BENJAMÍN	25 espalda M PRE-BENJAMÍN	25 braza F PRE-BENJAMÍN	25 crol M PRE-BENJAMÍN	25 espalda F PRE-BENJAMÍN	25 braza M PRE-BENJAMÍN
07	200 estilos M	400 estilos F	50 mariposa M	200 estilos F	100 braza M	50 braza F
08	200 estilos F	400 estilos M	50 mariposa F	200 estilos M	100 braza F	50 braza M
09	50 libre M	50 espalda F	100 estilos M	50 braza F	50 espalda M	100 estilos F
10	50 libre F	50 espalda M	100 estilos F	50 braza M	50 espalda F	100 estilos M
11	200 mariposa M	100 mariposa F	50 espalda M	200 mariposa F	400 estilos M	50 mariposa F
12	200 mariposa F	100 mariposa M	50 espalda F	200 mariposa M	400 estilos F	50 mariposa M
13	100 espalda M	100 braza F	200 braza M	100 espalda F	200 espalda M	200 braza F
14	100 espalda F	100 braza M	200 braza F	100 espalda M	200 espalda F	200 braza M
15	50 braza M	200 espalda F	50 libre M	50 mariposa F	100 mariposa M	50 libre F
16	50 braza F	200 espalda M	50 libre F	50 mariposa M	100 mariposa F	50 libre M
17	4x50 estilos M	4x50 libre F	4x100 libre M	4x50 estilos F	4x50 libre M	4x100 estilos F
18	4x50 estilos F	4x50 libre M	4x100 libre F	4x50 estilos M	4x50 libre F	4x100 estilos M
19	4x50 estilos X	4x50 libre X	4x100 libre X	4x50 estilos X	4x50 libre X	4x100 estilos X
20	800 libre M	1500 libre F		800 libre F	1500 libre M	
21	800 libre F	1500 libre M		800 libre M	1500 libre F	

- Las series de 800L y 1500L, estarán limitadas por cada delegación para que el tiempo de competición no exceda del adecuado.
- Las pruebas de relevos se podrán nadar en cada zona, siempre que no se sobrepase el tiempo de duración de la sesión. Según duración las delegaciones podrán ampliar las pruebas de relevos a otras categorías.

## **ANEXO NORMATIVA:**

DESCALIFICACIONES A NADADORES PREBENJAMINES . En pruebas donde se anote la marca realizada (25 o 50), en el caso de haber una DESCALIFICACION, el árbitro anotará el tiempo y el motivo de la descalificación, apareciendo en la ficha lo siguiente: Nombre del Nadador – NM (Necesita mejorar) – Motivo de la descalificación. Todos los nadadores en formación verán en los resultados el tiempo realizado y la anotación de “Necesita mejorar” porque ha realizado “patada de braza en mariposa” – por ejemplo.

### **PRUEBAS ESPECIALES DE HABILIDADES PARA LOS PREBENJAMINES**

JORNADAS 1 y 4: 25 empuje + deslizamiento + N° de brazadas

JORNADAS 2 y 5: 25 salida + deslizamiento + N° de brazadas

JORNADAS 3 y 6: 25 piernas de crol

- Estas pruebas SON OBLIGATORIAS para los nadadores PRE-BENJAMINES (niños y niñas nacid@s en 2017 y menores).

A nivel arbitral en estas pruebas se procederá de la siguiente manera:

Jornada 1 y 4: Pitido, los niños se tiran al agua, en el PREPARADOS se agarran con una mano al bordillo. En la SALIDA se empujan y deslizan HASTA QUE SE QUEDEN PARADOS y se ponen a nadar.

El Árbitro apunta como marca la resta de 25 metros menos los metros que ha deslizado. Es decir, si un nadador desliza y se pone a nadar a los 5 metros, el árbitro deberá anotar  $25-5= 20$ , o si un nadador desliza y se pone a nadar a los 10 metros, el árbitro deberá anotar  $25-10= 15$ . Quedando colocado el nadador que más ha deslizado en primer lugar.

Jornada 2 y 5: Pitido, los niños se suben al poyete, en el PREPARADOS se agarran. En la SALIDA se lanzan, deslizan y se ponen a nadar.

El Arbitro apunta el número de brazadas que realiza el nadador.

Es decir, si un nadador desliza y se pone a nadar y realiza 25 brazadas hasta tocar la pared, el árbitro deberá anotar 25, o si un nadador desliza y se pone a nadar y realiza 23 brazadas hasta tocar la pared, el árbitro deberá anotar 23. Quedando colocado el nadador que menos brazadas ha realizado.

Jornada 3 y 6: Pitido, los niños se tiran al agua, en el PREPARADOS se agarran con una mano al bordillo y la otra con una tabla agarrada. En la SALIDA se empujan y comienzan a dar piernas.

El árbitro apunta la marca del 25 (no está permitido dar ninguna brazada, el juez parará el crono cuando la tabla toque la pared)