

**NOMBRE:**

Programa Somos Deporte 3-18

**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 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.

**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.
- La responsabilidad de inscripciones con marcas incorrectas recaerá directamente en el club que realice dichas inscripciones.

**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 los nadadores prebenjamines.
- Cada nadador podrá participar en un máximo de dos pruebas individuales por sesión, más la prueba de relevos.

- En las jornadas donde se nadan 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 senior.

#### 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:

- Sin puntuación.
- Cada delegación podrá estipular alguna clasificación interna para premiar a los nadadores y para poder elaborar las selecciones de la fase territorial.

#### CLASIFICACIÓN:

- A cargo de las delegaciones.

#### INSCRIPCIÓN:

- El programa de pruebas será unificado para TODAS las provincias durante las primeras cinco jornadas. La sexta la realizarán las provincias de Toledo, Albacete, Ciudad Real y Guadalajara.
- El plazo de inscripción será siempre el miércoles anterior a la jornada a realizar a las 12:00 horas.
- Los pre-benjamines SOLO podrán participar en las pruebas especiales (**obligatorias**) y pruebas de 50-25 (opcionales).
- Benjamines SOLO pruebas de 50, 100 de todas las modalidades y además el 200 libre y 200 estilos.
- Las delegaciones podrán añadir alguna prueba extra si su horario de competición se lo permite respetando siempre las que hay programadas en este documento.

## PROGRAMA DE PRUEBAS:

1ª Jornada 04-nov	2ª Jornada 02-dic	3ª Jornada 13-ene	4ª Jornada 24-feb	5ª Jornada 06-abr
<b>25 empuje +Deslz</b> Nº BRAZADAS CROL	<b>25 salida + Deslz</b> Nº BRAZADAS CROL	<b>25 piernas crol</b> <i>CRONO</i>	<b>25 salida + Deslz</b> Nº BRAZADAS CROL	<b>25 piernas crol</b> <i>CRONO</i>
50 libre M y F	50 espalda M y F	50 braza M y F	100 braza M y F	100 estilos M y F
100 mariposa M y F	200 libre M y F	400 libre M y F	50 libre M y F	200 mariposa M y F
25 crol M y F PRE-BENJAMIN	25 espalda M y F PRE-BENJAMIN	25 braza M y F PRE-BENJAMIN	100 mariposa M y F 50 espalda M y F	50 braza M y F 400 libre M y F
200 estilos M y F	100 estilos M y F	400 estilos M y F	25 crol M y F PRE-BENJAMIN	25 espalda M y F PRE-BENJAMIN
50 braza M y F	200 mariposa M y F	50 mariposa M y F	200 estilos M y F	400 estilos M y F
100 espalda M y F	100 braza M y F	200 braza M y F	200 braza M y F	200 espalda M y F
100 libre M y F	200 espalda M y F	50 espalda M y F	100 libre M y F 100 espalda M y F	25 braza M y F PRE-BENJAMIN
4x50 estilos M y F Benjamín	4x50 libre M y F Benjamín	8x50 libre Mixto Alevín-Infantil	50 braza M y F 4x50 estilos M y F Alevín	50 mariposa M y F 200 libre M y F 50 espalda M y F
4x50 estilos M y F Alevín	4x50 libre M y F Alevín		4x50 estilos M y F Benjamín	4x100 libre Mixto Alevín-Infantil
1500 libre M y F	800 libre M y F		1500 libre M y F	4x50 libre M y F Benjamín 800 libre M y F

- *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 los clubes, según tiempo acreditado. Si fuera posible por la duración de la sesión, se podrá nadar una 2ª serie.*
- *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.*