

NOMBRE:

Programa Somos Deporte 3-18

PROVINCIA DE TOLEDO

CATEGORÍAS:

- PREBENJAMIN: CHICOS Y CHICAS NACIDOS/AS EN EL 2015
- BENJAMIN: CHICOS Y CHICAS NACIDOS/AS EN EL 2013-2014
- ALEVIN: CHICOS Y CHICAS NACIDOS/AS EN EL 2011-2012
- INFANTIL: CHICOS Y CHICAS NACIDOS/AS EN EL 2009 Y 2010
- JUNIOR: CHICOS Y CHICAS NACIDOS/AS EN EL 2006-2007-2008

SEDES:

- JORNADA 1: 4-5 noviembre 2023
 - Zona Talavera: Talavera (sábado mañana)
 - Zona Toledo: Toledo (sábado tarde)
 - Zona 3: Sonseca (domingo mañana)
- JORNADA 2: 2/3 de diciembre de 2023
 - Zona Talavera: Talavera (sábado mañana)
 - Zona Toledo: Toledo (sábado tarde)
 - Zona 3: Madridejos (domingo mañana)
- JORNADA 3: 13-14 enero de 2024
 - Zona Talavera: Talavera (sábado mañana)
 - Zona Toledo: Toledo (sábado tarde)
 - Zona 3: Ugena (domingo mañana)
- JORNADA 4: 24/25 febrero de 2024
 - Zona Talavera: Talavera (sábado mañana)
 - Zona Toledo: Toledo (sábado tarde)
 - Zona 3: Sonseca (domingo mañana)
- JORNADA 5: 2/3 marzo de 2024
 - Zona Talavera: Talavera (sábado mañana)
 - Zona Toledo: Toledo (sábado tarde)
 - Zona 3: Madridejos (domingo mañana)
- JORNADA 6: 6/7 abril de 2024
 - Zona Talavera: Talavera (sábado mañana)
 - Zona Toledo: Toledo (sábado tarde)
 - Zona 3: (domingo mañana)

EQUIPOS POR SEDE:

- SEDE TOLEDO: C.N. Castilla, C.N.S Oriol Imperial, C.N. Toledo- Monteverde, C.N. Trampolín, Down Toledo.
- SEDE TALAVERA: E.C. Ciudad de Talavera, C.N Tritones, C.N. Torrijos, C.N El Cisne, Tri Talavera, Talavera Training, C.W. Poseidón
- SEDE ZONA 3: C.N. Ugena , C.N. Madridejos, C.N. Urda, C.N. Sonseca, C.N. Los Yébenenes, C.N. Quinaqua, C.N. Quintanar.

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 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 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.

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 y Ciudad Real.
- El plazo de inscripción será siempre el miércoles anterior a la jornada a realizar a las 12:00 horas.
- Los pre-benjamins SOLO podrán participar en las pruebas especiales (**obligatorias**) y pruebas de 50-25 (opcionales).
- Benjamins 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 timing de competición se lo permite respetando siempre las que hay programadas en este documento.

PROGRAMA DE PRUEBAS:

1ª Jornada 4 noviembre	2ª Jornada 2 diciembre	3ª Jornada 13 enero	4ª Jornada 24 febrero	5ª Jornada 2 marzo	6ª Jornada 6 abril
25 empuje +Deslz Nº BRAZADAS CROL	25 salida + Deslz Nº BRAZADAS CROL	25 piernas crol CRONO	25 empuje +Deslz Nº BRAZADAS CROL	25 salida + Deslz Nº BRAZADAS CROL	25 piernas crol CRONO
50 libre M y F	50 espalda M y F	50 braza M y F	50 libre M y F	50 espalda M y F	50 braza M y F
100 mariposa M y F	200 libre M y F	400 libre M y F	100 mariposa M y F	200 libre M y F	400 libre M y F
25 crol M y F PRE-BENJAMIN	25 espalda M y F PRE-BENJAMIN	25 braza M y F PRE-BENJAMIN	25 crol M y F PRE-BENJAMIN	25 espalda M y F PRE-BENJAMIN	25 braza M y F PRE-BENJAMIN
200 estilos M y F	100 estilos M y F	400 estilos M y F	200 estilos M y F	100 estilos M y F	400 estilos M y F
50 braza M y F	200 mariposa M y F	50 mariposa M y F	50 braza M y F	200 mariposa M y F	50 mariposa M y F
100 espalda M y F	100 braza M y F	200 braza M y F	100 espalda M y F	100 braza M y F	200 braza M y F
100 libre M y F	200 espalda M y F	50 espalda M y F	100 libre M y F	200 espalda M y F	50 espalda M y F
4x50 estilos M y F Benjamín	4x50 libre M y F Benjamín	8x50 libre Mixto Alevín-Infantil	4x50 estilos M y F Benjamin	4x50 libre M y F Benjamin	8x50 libre Mixto Alevín-Infantil
4x50 estilos M y F Alevín	4x50 libre M y F Alevín		4x50 estilos M y F Alevín	4x50 libre M y F Alevín	
1500 libre M y F	800 libre M y F		1500 libre M y F	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 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.