



TEMPORADA 2024-25

SOMOS DEPORTE 3-18



1. FECHAS Y SEDES

FECHA	SEDES	JORNADA
9 de noviembre (sesión de tarde)	HELLÍN (zona sur)	PRIMERA
9 de noviembre (sesión de tarde)	ALBACETE (zona centro)	
9 de noviembre (sesión de mañana)	VILLARROBLEDO (zona norte)	
30 de noviembre (sesión de tarde)	CAUDETE (zona sur)	SEGUNDA
30 de noviembre (sesión de mañana)	ALBACETE (zona centro)	
30 de noviembre (sesión de tarde)	VILLARROBLEDO (zona norte)	
11 de enero (sesión de mañana)	ALMANSA (zona sur)	TERCERA
11 de enero (sesión de tarde)	ALBACETE (zona centro)	
11 de enero (sesión de tarde)	LA RODA (zona norte)	
1 de marzo (sesión de mañana)	CAUDETE (zona sur)	CUARTA
1 de marzo (sesión de tarde)	ALBACETE (zona centro)	
1 de marzo (sesión de tarde)	LA RODA (zona norte)	
29 de marzo (sesión de mañana)	ALMANSA (zona sur)	QUINTA
29 de marzo (sesión de tarde)	ALBACETE (zona centro)	
29 de marzo (sesión de tarde)	VILLARROBLEDO (zona norte)	
26 de abril (sesión de mañana)	HELLÍN (zona sur)	SEXTA
26 de abril (sesión de tarde)	ALBACETE (zona centro)	
26 de abril (sesión de tarde)	LA RODA (zona norte)	



CUADRO POR ZONAS:

ZONA	SEDES	FECHA	JORNADA
SUR	HELLÍN	9 de noviembre (sesión de tarde)	PRIMERA
		26 de abril (sesión de mañana)	SEXTA
	CAUDETE	30 de noviembre (sesión de tarde)	SEGUNDA
		1 de marzo (sesión de marzo)	CUARTA
	ALMANSA	11 de enero (sesión de mañana)	TERCERA
		29 de marzo (sesión de mañana)	QUINTA
CENTRO	ALBACETE	9 de noviembre (sesión de tarde)	PRIMERA
		30 de noviembre (sesión de mañana)	SEGUNDA
		11 de enero (sesión de tarde)	TERCERA
		1 de marzo (sesión de tarde)	CUARTA
		29 de marzo (sesión de tarde)	QUINTA
		26 de abril (sesión de tarde)	SEXTA
NORTE	VILLARROBLEDO	9 de noviembre (sesión de mañana)	PRIMERA
		30 de noviembre (sesión de tarde)	SEGUNDA
		29 de marzo (sesión de tarde)	QUINTA
	LA RODA	11 de enero (sesión de tarde)	TERCERA
		1 de marzo (sesión de tarde)	CUARTA
		26 de abril (sesión de tarde)	SEXTA

ALBACETE	PISCINA MUNICIPAL "JUAN DE TOLEDO"
ALMANSA	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL
CAUDETE	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL
HELLÍN	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL
LA RODA	PISCINA MUNICIPAL "DAVID CASTRO FAJARDO"
VILLARROBLEDO	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL

2. EDADES DE PARTICIPACIÓN

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

3. PROGRAMA DE PRUEBAS

EN ANEXO AL FINAL DE ESTE DOCUMENTO (este programa podrá tener modificaciones*).

4. 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.

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. 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 martes a las 12:00 h, de la semana anterior a la celebración de la competición.**
- Los nadadores/as serán inscritos con su mejor marca.
- La inscripción en pruebas de relevos SERÁ SIEMPRE por suma de tiempos de los nadadores/as del club inscritos en la competición.



- No se admitirán inscripciones por teléfono o fax.
- La responsabilidad de inscripciones con marcas incorrectas recaerá directamente en el club que realice dichas inscripciones.
- El programa de pruebas será unificado con el resto de provincias de Castilla – La Mancha durante las 5 primeras jornadas. La 6ª, la realizarán: Albacete, Ciudad Real, Guadalajara y Toledo.
- Las Delegaciones podrán añadir alguna prueba extra si su timing de competición se lo permite, respetando siempre las que hay establecidas en este programa de pruebas.

6. PARTICIPACIÓN

- Cada nadador podrá participar en un **máximo de DOS pruebas individuales POR SESIÓN**, más la prueba de relevos.
 - o Los prebenjamines SOLO podrán participar en las pruebas especiales (**obligatorias**) y pruebas de 50-25 (opcionales).
 - o Benjamines SOLO en pruebas de 50, 100 de todas las modalidades y, además, 200 libre y 200 estilos.
- Cada club podrá presentar tantos nadadores como desee, siempre que no se exceda el aforo de la instalación.
- En las jornadas donde se naden las pruebas de 400m, 800m y 1500m, cada Delegación podrá limitar el número de series por categoría en estas pruebas.
- Las series de 800m y 1500m libre, estarán limitadas a una serie mixta.
- La prueba de 1500m libre, se disputará desde la categoría infantil hasta la categoría senior.
- En caso de haber pruebas de relevos, se limitará a un máximo de 1 equipo de relevos por club.
- Estas pruebas de relevos, se nadarán en cada zona siempre que no se sobrepase el tiempo de duración de la sesión. Según esta duración, se podrán ampliar las pruebas de relevos a otras categorías.

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.



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. PUNTUACIÓN Y PREMIOS

- Sin puntuación
- 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 y para poder elaborar las selecciones de la fase territorial.

10. REGLAMENTO Y NORMAS SOBRE BAÑADORES

- La competición **será controlada por el Comité de Árbitros de Natación de Albacete** y se registrá 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.

PROGRAMA DE PRUEBAS:

Albacete – Guadalajara – Toledo – Ciudad Real

1ª Jornada	2ª Jornada	3ª Jornada	4ª Jornada	5ª Jornada	6ª Jornada
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 mariposa M y F	50 libre M y F	50 espalda M y F	50 mariposa 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
200 estilos M y F	100 estilos M y F	25 braza M y F PRE-BENJAMIN	200 estilos M y F	100 estilos M y F	25 braza M y F PRE-BENJAMIN
50 braza M y F	200 mariposa M y F	400 estilos M y F	50 braza M y F	200 mariposa M y F	400 estilos M y F
100 espalda M y F	100 braza M y F	50 libre M y F	100 espalda M y F	100 braza M y F	50 libre 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
25 crol M y F PRE-BENJAMIN	25 espalda M y F PRE-BENJAMIN	200 braza M y F	25 crol M y F PRE-BENJAMIN	25 espalda M y F PRE-BENJAMIN	200 braza M y F
4x50 estilos M – F y X	4x50 libre M – F y X	4x100 libre Mix	4x50 estilos M–F y X	4x50 libre M–F y X	4x100 estilos Mix
1500 libre M y F	800 libre M y F		1500 libre M y F	800 libre M y F	

Cuenca

1ª Jornada	2ª Jornada	3ª Jornada	4ª Jornada
25 empuje +Deslz Nº BRAZADAS CROL	25 salida + Deslz Nº BRAZADAS CROL	25 piernas crol CRONO	25 empuje +Deslz Nº BRAZADAS CROL
50 libre M y F	50 espalda M y F	50 mariposa M y F	50 mariposa M y F
100 mariposa M y F	200 libre M y F	400 libre M y F	25 espalda M y F PRE-BENJAMIN
200 estilos M y F	100 estilos M y F	25 braza M y F PRE-BENJAMIN	50 libre M y F
50 braza M y F	200 mariposa M y F	400 estilos M y F	25 crol M y F PRE-BENJAMIN
100 espalda M y F	100 braza M y F	50 libre M y F	50 braza M y F
100 libre M y F	200 espalda M y F	50 espalda M y F	25 braza M y F PRE-BENJAMIN
25 crol M y F PRE-BENJAMIN	25 espalda M y F PRE-BENJAMIN	200 braza M y F	50 espalda M y F
4x50 estilos M – F y X	4x50 libre M – F y X	4x100 libre Mix	
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.*