

# NORMATIVA CATEGORÍA «PROMESAS»

Temporada 2020/21. Circular 19-09.

Se establecen dos fases: las jornadas locales y el «Festival Gallego PROMESAS», conforme a las siguientes bases:

## Jornadas Locales

### Organización, fechas y sedes

- 1.- Los clubes afiliados a la FEGAN podrán organizar «tomas de tiempos» para los nadadores de los años:
- 2.- Los clubes interesados en la celebración de las dichas jornadas deberán ponerlo en conocimiento de la Federación oportunamente.
- 3.- Las fechas límite para la celebración de cada jornada y envío de resultados a la FEGAN, serán a finales de los meses de noviembre para la 1ª jornada, enero para la 2ª jornada, febrero para la 3ª jornada y abril para la 4ª jornada.

### Programa de pruebas

<b>Jornada 1</b>	<b>Jornada 2</b>
1.- 25 pies crol tabla masculino 2.- 25 pies crol tabla femenino 3.- 25 libre masculino 4.- 25 libre femenino 5.- 50 libre masculino 11 6.- 50 libre femenino 13	7.- 25 pies espalda tabla femenino 8.- 25 pies espalda tabla masculino 9.- 25 espalda femenino 10.- 25 espalda masculino 11.- 50 espalda femenino 13 12.- 50 espalda masculino 11
<b>Jornada 3</b>	<b>Jornada 4</b>
13.- 25 pies braza tabla masculino 14.- 25 pies braza tabla femenino 15.- 25 braza masculino 16.- 25 braza femenino 17.- 50 braza masculino 11 18.- 50 braza femenino 13 19.- 50 libre masculino 20.- 50 libre femenino	21.- 25 pies mariposa tabla femenino 22.- 25 pies mariposa tabla masculino 23.- 25 mariposa femenino 24.- 25 mariposa masculino 25.- 50 mariposa femenino 13 26.- 50 mariposa masculino 11 27.- 50 espalda femenino 28.- 50 espalda masculino

## NORMAS DE LAS PRUEBAS DE PIES

- 1.- En las pruebas 1, 2, 9, 10, 15 y 16 el nadador o nadadora deberá sujetar en todo momento la tabla con ambas manos y siempre por delante de la cabeza. En las pruebas 5 y 6 el nadador o nadadora deberá sujetar la tabla con ambas manos encima de las rodillas; para la llegada (los últimos 5 metros) se permitirá que estiren uno de los brazos por encima de la cabeza.
- 2.- Las tablas deberán ser proporcionadas por el club organizador, siendo todas del mismo tamaño y densidad.
- 3.- No está permitida ninguna fase subacuática en toda la prueba.
- 4.- La salida se realizará desde dentro del agua con una mano en la tabla, la otra en la pared y, al menos, un

pie en la pared.

## Participación

1.- La presente normativa está destinada a las categorías:

Femenina: nacidas en 2013 y posteriores.

Masculina: nacidos en 2011 y posteriores.

2.- La participación está abierta a todos los nadadores de las categorías señaladas sin ningún límite.

## Inscripciones

1.- Se realizarán a través del XESDE y el acta de inscripción que el propio programa genera en formato PDF será remitida a la Federación por correo electrónico ([inscripciones@fegan.org](mailto:inscripciones@fegan.org)).

## Fórmula de competición

1.- Se disputarán todas las pruebas contra reloj.

2.- En dichas jornadas podrán actuar como jueces-árbitros los propios técnicos de los clubes participantes, debiendo acreditar la veracidad de los resultados.

3.- La puntuación se realizará en la sede de la FEGAN, a partir de la clasificación general de cada jornada. En esta clasificación no se tendrá en cuenta a conversión de los resultados realizados en piscina de 50 metros.

4.- A efectos de puntuación, solo se tendrán en cuenta como máximo cuatro nadadores por club en cada prueba con independencia de los que participaran.

5.- La puntuación será: 39, 36, 34, 33, 32, 31, 30, 29, 28, 27, 26, 25, 24, 23, 22, 21, 20, 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

6.- En el supuesto de que un club tenga clasificados más de cuatro nadadores en la misma prueba solo puntuarán los cuatro primeros. Los clasificados a continuación, no serán puntuados, adjudicándose su puntuación al siguiente de la clasificación que no sea de ese mismo club.

## Clasificaciones y resultados

1.- Se establecerá una clasificación individual por cada categoría (masculina y femenina) una vez reunidos todos los resultados de cada sede y una clasificación total sumando las dos anteriores.

2.- Las clasificaciones serán realizadas por la FEGAN, para lo cual los clubes organizadores deberán remitir los resultados de cada sede a la FEGAN a la mayor brevedad posible, como máximo deberán encontrarse en la Federación a finales del mes previsto en la presente normativa para cada jornada.

3.- Los resultados se remitirán a la FEGAN a través de correo electrónico ([resultados@fegan.org](mailto:resultados@fegan.org)).

## FESTIVAL GALLEGO «PROMESAS»

### Organización, fecha y sede

- 1.- En el Festival Gallego "PROMESAS" podrán participar los dieciséis mejores clubes clasificados en las jornadas locales de la clasificación conjunta.
- 2.- El Festival se celebrarán en la fecha y sede establecida en el calendario de natación para la presente temporada.
- 3.- La competición se celebrará en una sola sesión que dará comienzo a las 17.00 horas.

### Programa de pruebas

1.- <del>8x25 ESTILOS MIXTO</del>	9.- 50 BRAZA FEMENINO
2.- 50 LIBRE MASCULINO	10.- 100 ESTILOS MASCULINO 11
3.- 50 LIBRE FEMENINO	11.- 100 ESTILOS FEMENINO 13
4.- 100 LIBRE MASCULINO 11	12.- 50 MARIPOSA MASCULINO
5.- 100 LIBRE FEMENINO 13	13.- 50 MARIPOSA FEMENINO
6.- 50 ESPALDA MASCULINO	14.- 50 PIES CROL EN POSICIÓN DE FLECHA MASCULINO
7.- 50 ESPALDA FEMENINO	15.- 50 PIES CROL EN POSICIÓN DE FLECHA FEMENINO
8.- 50 BRAZA MASCULINO	16.- <del>8x25 LIBRE MIXTO</del>

- Se eliminan las pruebas de relevos por el exceso de nadadores que se llegarían a juntar en la cámara de salidas y en la cabecera de salida de dichas pruebas.

### NORMAS DE LAS PRUEBAS DE PIES EN POSICIÓN DE FLECHA

- 1.- En las pruebas 14 y 15 el nadador o nadadora deberá adoptar la posición de flecha, tal y como se ilustra en la imagen. En ningún caso podrán separar las manos.
- 2.- Para realizar el viraje, el nadador o nadadora deberá tocar la pared con ambas manos a la vez en posición prona. **Sólo se podrán separar las manos para dar el viraje en el momento del contacto con la pared. Al salir del viraje, es decir al abandonar la pared, deben tener las manos juntas y en posición de flecha.**
- 3.- Se permitirá una fase subacuática máxima de 10 metros siempre que se efectúe al estilo correspondiente de cada prueba y en la misma posición de flecha **siguiendo la normativa habitual del nado completo del estilo correspondiente.**
- 4.- La salida se realizará desde dentro del agua con una mano y, al menos, un pie en la pared.



*Posición de flecha*

## Participación

1.- La presente normativa está destinada a las categorías:

Femenina: nacidas en 2013 y posteriores.

Masculina: nacidos en 2011 y posteriores.

2.- La participación está abierta a todos los nadadores de las categorías señaladas y que pertenezcan a los clubes con derecho a participación.

3.- Cada nadador podrá participar como máximo en una prueba individual

4.- Cada club podrá inscribir un máximo de tres nadadores en cada prueba.

5.- Se aceptarán cambios de nadadores hasta 45 minutos antes del inicio de la competición, previa solicitud de baja de un nadador del mismo club inscrito en la prueba.

6.- Los clubes con derecho a participación, deberán confirmarla en el plazo que se indique oportunamente. En caso de que alguno no participara, su puesto podría ser cubierto por el siguiente club clasificado.

## Inscripciones

1.- Se realizarán a través del XESDE y el acta de inscripción que el propio programa genera en formato PDF será remitida a la Federación por correo electrónico ([inscripciones@fegan.org](mailto:inscripciones@fegan.org)). Junto con el dicho archivo se remitirá, en el mismo correo, el comprobante del pago de la inscripción.

2.- Las inscripciones deberán hallarse en poder de la FEGAN como límite, el martes anterior a la fecha de celebración que figura en el calendario de natación para la presente temporada, siendo responsabilidad del club que realiza la inscripción asegurarse de que fue recibida.

3.- Deberán inscribirse también los nadadores para cambios, remitiendo el impreso junto con el acta de preinscripción generada.

## Fórmula de competición

1.- Se disputarán todas las pruebas contra reloj.

2.- Puntuarán los 16 primeros clasificados de cada prueba individual y el relevo mejor clasificado de cada club. En el supuesto de que un mismo club tenga clasificados los dos relevos entre los 16 primeros solo puntuará el primero. El clasificado a continuación, no será puntuado, adjudicándose su puntuación al siguiente en la clasificación.

3.- La puntuación en las pruebas individuales será: 19, 16, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

## Clasificaciones

1.- Se harán las siguientes clasificaciones:

a) Clasificación masculina. Total puntos conseguidos en pruebas individuales.

b) Clasificación femenina. Total puntos conseguidos en pruebas individuales.

c) Clasificación total. Total de puntos de la suma de la clasificación masculina, femenina y más los puntos de las pruebas mixtas (en caso de que haya).

## Títulos y premios

1.- Se entregará un trofeo al club clasificado en primer lugar en la clasificación general conjunta como Campeón Gallego del Festival.



- 2.- Se entregarán medallas a todos los componentes de los tres primeros equipos clasificados.
- 3.- Se entregará medalla conmemorativa a todos los participantes.

A Coruña, 17 de octubre de 2020

Secretaría General FEGAN