PROYECTO Liga Gallega Prebenjamín

Temporada 2024/25. Circular 24-09

Se establecen dos fases: las jornadas locales y la Copa Prebenjamín conforme a las siguientes bases:

# Jornadas Locales

## 1.- Organización, fechas y sedes

1.- Los clubes afiliados a la FEGAN podrán organizar «tomas de tiempos» para los nadadores de los años:

Femenina: nacidas en 2016 y posteriores.

Masculina: nacidos en 2016 y posteriores.

2.- Los clubes interesados en la celebración de las dichas jornadas deberán ponerlo en conocimiento de la Federación.

3.- Los clubes tendrán libertad para hacer otras pruebas complementarias en dichas tomas de tiempos, pero enviarán solo los resultados de las pruebas de referencia en este reglamento.

4.- 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, marzo para la 4ª jornada. La celebración de la 5ª jornada será opcional, no contando para la clasificación final, y sus resultados serán enviados a la FEGAN antes del mes de junio.

## 2.-Programa de pruebas

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jornada 1** | | **Jornada 2** | | **Jornada 3** | |
| 1 | 25 libre masc. | 8 | 25 espalda femn. | 16 | 25 braza masc. |
| 2 | 25 libre femn. | 9 | 25 espalda masc. | 17 | 25 braza femn. |
| 3 | 50 libre masc. 2015 | 10 | 50 espalda femn. 2015 | 18 | 50 braza masc. 2015 |
| 4 | 50 libre femn. 2015 | 11 | 50 espalda masc. 2015 | 19 | 50 braza femn. 2015 |
| 5 | Prueba de habilidad\* | 12 | Prueba de habilidad\* | 20 | Prueba de habilidad\* |
| 6 | 50 (25 crol/25 espalda) masc. | 13 | 50 (25 espalda/25 braza) masc. | 21 | 50 (25 braza/25 mariposa) masc. |
| 7 | 50 (25 crol/25 espalda) femn. | 14 | 50 (25 espalda/25 braza) femn. | 22 | 50 (25 braza/25 mariposa) femn. |
|  | | 15 | 4 x 25 libre mixto |  | |
| **Jornada 4** | | **Jornada 5** | |  | |
| 23 | 25 mariposa femn. | 31 | 25 espalda mixto |
| 24 | 25 mariposa masc. | 32 | 25 braza mixto |
| 25 | 50 mariposa femn. 2015 | 33 | 25 mariposa mixto |
| 26 | 50 mariposa masc. 2015 | 34 | 50 espalda mixto 2015 |
| 27 | Prueba de habilidad\* | 35 | 50 braza mixto 2015 |
| 28 | 50 libre femn. | 36 | 50 mariposa mixto 2015 |
| 29 | 50 libre masc. | 37 | Repesca de habilidades\* |
| 30 | 6 x 25 libre mixto |  | |

\*Pruebas de habilidades:

Las pruebas de habilidades se celebrarán durante las cuatro primeras jornadas siguiendo la distribución de las jornadas (Ver habilidades)

En la 5ª Jornada se podrá celebrará una repesca de habilidades para todos aquellos nadadores que no han superado las pruebas en las anteriores jornadas.

La calificación en dichas pruebas será de APTO o NO APTO. Los nadadores tendrán que ser observados y calificados mediante una valoración objetiva. El técnico de cada club será el encargado de esa valoración.

## 3.-Participación

## 1.- Los nadadores y nadadoras podrán participar como máximo en dos pruebas individuales, la prueba de habilidad y un relevo.

Las pruebas de habilidades serán obligatorias para todos los nadadores, pero no contarán para clasificación general.

2.- En la prueba de relevos mixtos los equipos estarán formados preferiblemente por mitad niños y mitad niñas y no contarán para la clasificación general.

3.- Solo contarán para la clasificación final las cuatro primeras jornadas.

4.- En todas las pruebas se hará una clasificación por categoría, excepto en aquellas que son exclusivas de último año.

## 4.-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 ([inscricions@fegan.org](mailto:inscricions@fegan.org)).

## 5.-Fórmula de competición

1.- Se disputarán todas las pruebas contrarreloj.

1.2 -En las pruebas de habilidades los nadadores podrán distribuirse en todas las calles o de una manera diferente para garantizar una buena valoración por parte de los técnicos.

2.- En dichas jornadas actuarán 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 participen.

5.- La puntuación en todas las pruebas puntuables será: 50, 47, 45, 44, 43, 42, 41, 40, 39, 38, 37, 36, 35, 34, 33, 32, 31, 30, 29, 28, 27, 26, 25, 24, 22, 21, 20, 19, 18, 17, 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.

## 6.- 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)). Se enviará, además de los resultados de cada jornada local, la relación de nadadores y las calificaciones de las habilidades técnicas.

4.- No se entregará ningún título de liga gallega de categoría Prebenjamín, ni se proclamará ningún Club como Campeón de la misma.

**PRUEBA DE HABILIDADES**

1ª Jornada

1. Salida desde el taco, entrada en el agua, posición flecha y deslizamiento

Se valorará:

* 1. El conocimiento de los pitidos arbitrales durante la salida
  2. Que los pies estén juntos y separados si se hace la “salida tradicional”, o uno atrás y otro adelante si se hace la “salida americana”.
  3. Realizar un salto, no dejarse caer
  4. Entrada en el agua con los brazos estirados y juntos
  5. Posición flecha durante el deslizamiento.

2ª Jornada

1. Salida desde el taco de espalda, entrada en el agua, posición flecha y deslizamiento.

Se valorará:

1. El conocimiento de los pitidos arbitrales durante la salida
2. Que los pies/dedos estén bien colocados y apoyados en la pared
3. Realizar o tener intención de realizar un salto, echando la cabeza y los brazos hacia atrás.
4. Entrada en el agua con los brazos estirados.
5. Posición flecha durante el deslizamiento.

3ª Jornada

1. Empuje en la pared en posición de cúbito supino, cambio de posición del cuerpo a cúbito prono durante el deslizamiento, nado a crol hasta los 15 metros y finalizamos con un giro sobre el eje transversal de 360º.

Se valorará:

* 1. El cambio de posición en el agua sobre el eje horizontal. Bien estirados y sin perder la posición flecha.
  2. Que el giro sobre el eje transversal sea completo (360º) y que el cuerpo esté bien agrupado.

4ª Jornada

1. Empuje en la pared, deslizamiento y nado subacuático (+5 metros /+8 metros).

Se valorará:

1. Posición flecha durante el deslizamiento y el nado subacuático.
2. Ejecución del nado subacuático con las dos piernas simultáneas

PROYECTO Copa Gallega «Pre-Benjamín»

## Organización, fecha y sede

1.- En la Copa Gallega “Pre-Benjamín” podrán participar los dieciséis mejores clubes clasificados en las jornadas locales de la clasificación conjunta.

2.- La Copa Gallega Pre-Benjamín, 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.- 4x25 ESTILOS MIXTO  2.- 50 LIBRE MASCULINO  3.- 50 LIBRE FEMENINO  4.- 100 LIBRE MASCULINO  5.- 100 LIBRE FEMENINO  6.- 50 ESPALDA MASCULINO  7.- 50 ESPALDA FEMENINO  8.- 50 BRAZA MASCULINO  9.- 50 BRAZA FEMENINO  10.- 100 ESTILOS MASCULINO  11.- 100 ESTILOS FEMENINO  12.- 50 MARIPOSA MASCULINO  13.- 50 MARIPOSA FEMENINO  14.- 4x25 LIBRE MIXTO |

1. Participación

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

- Masculina: año 2016 y posteriores

- Femenina: año 2016 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 y nadadora podrá participar como máximo en una prueba individual y en un relevo.

4.- Cada club podrá inscribir un máximo de tres nadadores en cada prueba, pero solo puntuarán los dos primeros. No habrá límite en cuanto al número de relevos por club, pero solo puntuarán los dos primeros equipos 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.

1. Inscricipciones

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 (inscricions@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 a través del Xesde, remitiendo el acta de inscripción generada.

4. Junto con la inscripción se incluirán el el correo las composiciones de relevistas de las pruebas de relevos. El día de la competición se permitirá hacer cambios debidos a bajas.

1. Fórmula de competición

1.- Se disputarán todas las pruebas contrarreloj.

2.- Puntuarán los 16 primeros clasificados de cada prueba individual y relevos. Solo puntuarán dos nadadores por club y dos relevos por club, 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.

4- La puntuación en las pruebas de relevos será: 38, 34, 28, 26, 24, 22, 20, 18, 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 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).

1. Títulos y premios

1.- Se entregará un trofeo al club clasificado en primer lugar en la clasificación general conjunta como Campeón de la Copa Gallega Pre-Benjamín.

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,