

LIGA GALEGA PREBENXAMÍN

Tempada 2024/25. Circular 24-09.

1. Organización, datas e sedes

- Os clubs interesados en celebrar estas xornadas deberán comunicalo á FEGAN.
- Os clubs poderán realizar libremente outras probas complementarias nas citadas tomas de tempo, pero só remitirán os resultados das probas de referencia nestas bases.
- Os prazos de celebración de cada xornada e envío de resultados á FEGAN serán a finais de novembro para a primeira xornada, xaneiro para a segunda, febreiro para a terceira e marzo para a cuarta. A celebración da quinta xornada será optativa, non computando para a clasificación definitiva, e os seus resultados serán remitidos á FEGAN antes do mes de xuño.

2. Programa de probas

1ª Xornada	2ª Xornada	3ª Xornada
1. 25 m Libre masculino 2. 25 m Libre feminino 3. 50 m Libre mas. 2016 4. 50 m Libre fem. 2016 5. Proba de habilidade* 6. 50 m (25 cro/25 cos) mas. 7. 50 m (25 cro/25 cos) fem.	8. 25 m Costas feminino. 9. 25 m Costas masculino. 10. 50 m Costas fem. 2016 11. 50 m Costas mas. 2016 12. Proba de habilidade* 13. 50 m (25 cos/25 bra) mas. 14. 50 m (25 cos/25 bra) fem. 15. 4 x 25 m libre mix.	16. 25 m braza masculino. 17. 25 m braza feminino. 18. 50 m braza mas. 2016 19. 50 m braza fem. 2016 20. Proba de habilidade* 21. 50 m (25bra/25 bol) mas. 22. 50 m (25 bra/25 bol) fem.
4ª Xornada	5ª Xornada	
23. 25 m bolboreta feminino 24. 25 m bolboreta masculino 25. 50 bolboreta fem. 2016 26. 50 bolboreta mas. 2016 27. Proba de habilidade* 28. 50 m libre feminino 29. 50 m libre masculino 30. 6 x 25 m libre mix.	31. 25 m costas mixto 32. 25 m braza mixto 33. 25 m bolboreta mixto 34. 50 m costas mix. 2016 35. 50 m costas mix. 2016 36. 50 m bolboreta mix. 2016 37. Recuperación de habilidades*	

*Probas de habilidades.

As probas de habilidades realizaranse durante as catro primeiras xornadas seguindo á distribución das xornadas (Ver o apartado «Probas de habilidades»)

Na quinta xornada realizarase unha recuperación de habilidades para todos aqueles nadadores que non superaran as probas nos días anteriores.

A cualificación destas probas será APTO ou NON APTO. Os nadadores terán que ser observados e cualificados mediante unha avaliación obxectiva. O adestrador de cada club será o encargado desta valoración.

3. Participación

1. Este regulamento está destinado ás categorías:
 - a) Masculina. Nacidos no ano 2016 e posteriores.
 - b) Feminina. Nacidas no ano 2016 e posteriores.
2. Os nadadores poderán participar nun máximo de dúas probas individuais, a proba de habilidade e unha remuda.
3. As probas de habilidades serán obrigatorias para todos os nadadores, pero non computarán para a clasificación xeral.
4. Na proba de remudas mixtas os equipos estarán preferentemente formados por metade nenos e metade nenas.
5. Só as catro primeiras xornadas contarán para a clasificación final.
6. En todas as probas farase unha clasificación por categorías, agás nas que sexan exclusivas do último ano.
7. Admitiranse baixas e composicións de remudas até 30 minutos antes do inicio de cada sesión.

4. Inscripcións

1. Realizaranse a través da plataforma de inscrición e remitirase á Federación por correo electrónico (inscricions@fegan.org) o rexistro de inscrición que o propio programa xere en formato PDF.
2. As inscricións deberán estar en mans da FEGAN, como data límite, o martes anterior á data de celebración, sendo responsabilidade do club que realiza a inscrición asegurarse de que foi recibido.
3. Os nadadores que só participen en remudas tamén deberán inscribirse a través do Xesde, para elo empregarse a opción de inscrición de reservas.

5. Fórmula de competición.

1. Realizaranse todas as probas contra o reloxo.
2. Nas probas de habilidades, os nadadores poderán estar distribuídos en todos os carrís ou de forma diferente para garantir unha boa avaliación por parte dos técnicos.
3. Nestas xornadas actuarán como árbitros os técnicos dos clubs participantes, debendo acreditar a veracidade dos resultados.
4. A puntuación farase na sede da FEGAN, en función da clasificación xeral de cada xornada. Nesta clasificación non se terá en conta a conversión dos resultados obtidos nunha piscina de 50 metros.
5. Para efectos puntuables só se terán en conta en cada proba un máximo de catro nadadores por club, independentemente de quen participe.
6. A puntuación en todas as probas 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.
7. No caso de que un club teña máis de catro nadadores clasificados nunha mesma proba, só puntuarán os catro primeiros. Os clasificados a continuación non serán puntuados, outorgándolle a puntuación á seguinte persoa da clasificación que non sexa dese mesmo club.
8. As remudas non computarán para a clasificación e non terán puntuación.

6. Clasificación e resultados.

1. Establecerase unha clasificación individual para cada categoría (masculina e feminina) unha vez reunidos todos os resultados de cada sede e unha clasificación total sumando as dúas anteriores.
2. As clasificacións serán realizadas pola FEGAN, para o que os clubs organizadores deberán remitir á FEGAN canto antes os resultados de cada sede, como máximo deberán estar na Federación ao final do mes previsto neste regulamento.
3. Os resultados enviaranse á FEGAN a través do correo electrónico (resultados@fegan.org). Ademais dos resultados de cada xornada local, enviarase a lista de nadadores e as cualificacións das habilidades técnicas.

7. Títulos y premios

1. Non se outorgará ningún título de Liga Galega da categoría Prebenxamín, nin se proclamará Campión da mesma a ningún club.

8. Probas de Habilidades

1ª Xornada

Saída dende o taco, entrada na auga, posición frecha e escorregamento («deslizamento»).

Valorarase:

- a) O coñecemento dos asubíos do árbitro durante a saída.
- b) Que os pés estean xuntos e separados se se fai a “saída tradicional”, ou un detrás e outro por diante se se fai a “saída americana”.
- c) Realizar un salto. Non valerá deixarse caer.
- d) Entrada na auga cos brazos estirados e xuntos
- e) Posición frecha durante o escorregamento.

2ª Xornada

Saída dende o taco de costas, entrada na auga, posición frecha e escorregamento.

Valorarase:

- a) O coñecemento dos asubíos do árbitro durante a saída.
- b) Que os pés/dedos estean ben colocados e apoiados na parede.
- c) Realizar ou pretender realizar un salto, botando a cabeza e os brazos cara atrás.
- d) Entrar na auga cos brazos estendidos.
- e) Posición frecha durante o escorregamento.

3ª Xornada

Empuxar a parede en decúbito supino, cambiar a posición do corpo a prono durante o escorregamento, nadar a crol ata os 15 metros e rematamos cun xiro de 360° no eixe transversal.

Valorarase:

- a) O cambio de posición na auga no eixe horizontal. Ben estirado e sen perder a posición da frecha.



- b) Que a rotación sobre o eixe transversal sexa completa (360°) e que o corpo estea ben agrupado.

4ª Xornada

Empuxo de parede, escorregamento e nado subacuático (+5 metros /+8 metros).

Valorarase:

- a) Posición da frecha durante o escorregamento e o nado subacuático.
- b) Execución do nado subacuático con ambas pernas (simultáneo)

A Coruña, xulio 2024