

LIGA GALEGA PREBENXAMÍN

Tempada 2026/27. Circular 26-09.

1. Organización, datas e sedes

1. Os clubs interesados en celebrar estas xornadas deberán comunicalo á FEGAN.
2. Os clubs poderán realizar libremente outras probas complementarias nas citadas tomas de tempo, pero só remitirán os resultados das probas de referencia nestas bases.
3. As xornadas so poderán celebrase en piscina de 25 metros.
4. Os prazos de celebración de cada xornada e envío de resultados á FEGAN serán, decembro para a primeira xornada, febreiro para a segunda, marzo para a terceira e abril 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

Xornada 1	Xornada 2	Xornada 3
1. 25 m costas mas. 2018 2. 25 m costas fem. 2018 3. 25 m costas mas. 2019 4. 25 m costas fem. 2019 5. 50 m costas mas. 2018-2019 6. 50 m costas fem. 2018-2019 7. 75 m libre mas. 2018-2019 8. 75 m libre fem. 2018-2019 9. 50 m (25 cro/25 cos) mas. 2018-2019 10. 50 m (25 cro/25 cos) fem. 2018-2019 Proba de habilidade.	11. 25 m libre mas. 2018 12. 25 m libre fem. 2018 13. 25 m libre mas. 2019 14. 25 m libre fem. 2019 15. 50 m libre mas. 2018-2019 16. 50 m libre fem. 2018-2019 17. 75 m costas mas. 2018-2019 18. 75 m costas fem. 2018-2019 19. 50 m (25 cos/25 bra) mas. 20. 50 m (25 cos/25 bra) fem. 21. 4x25 m libre mixto Proba de habilidade.	22. 25 m bolboreta mas. 2018 23. 25 m bolboreta fem. 2018 24. 25 m bolboreta mas. 2019 25. 25 m bolboreta fem. 2019 26. 75 m braza mas. 2018-2019 27. 75 m braza fem. 2018-2019 28. 50 m (25 bra/25 bol) mas. 29. 50 m (25 bra/25 bol) fem. 30. 50 m (25 bra/25 crol) mas. 31. 50 m (25 bra/25 crol) fem. Proba de habilidade.
Xornada 4	Xornada 5	Probas do calendario RFEN
32. 25 m braza mas. 2018 33. 25 m braza fem. 2018 34. 25 m braza mas. 2019 35. 25 m braza fem. 2019 36. 50 m braza mas. 2018-2019 37. 50 m braza fem. 2018-2019 38. 150 m libre mas. 2018-2019 39. 150 m libre fem. 2018-2019 40. 50 m libre mas. 2018-2019 41. 50 m libre fem. 2018-2019 42. 6x25 m libre mixto Proba de habilidade.	43. 50 m costas mixto 44. 25 m braza mixto 45. 50 m bolboreta mixto 46. 25 m costas mixto 47. 50 m braza mixto 48. 25 m bolboreta mixto 49. 50 m libre mixto	

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

A cualificación destas probas será APTO/A ou NON APTO/A. 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 nos anos 2018 e 2019.
 - b) Feminina. Nacidas nos anos 2018 e 2019.
2. Os nadadores poderán participar nun máximo de 2 probas individuais e 1 remuda.
3. As probas de habilidades serán obrigatorias para todos os nadadores. Non contarán respecto do máximo de probas individuais.
4. Nos casos nos que haxa xurado, admitiranse baixas e composicións de remudas até 30 minutos antes do inicio de cada sesión.
5. Na proba de remudas mixtas os equipos que non estean formados por metade nenos e metade nenas poderán participar máis non clasificarán.

4. Inscripcións

1. Realizaranse a través da plataforma de inscrición e remitirase á Federación por correo electrónico (inscripciones@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 todas as estaxes 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.
5. 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.
6. Nas probas individuais só puntuarán os 2 primeiros clasificados de cada club.
7. Só as 4 primeiras xornadas contarán para a clasificación final.
8. Farase unha clasificación por proba sen ter en conta o ano de nacemento.
9. Nin as probas de remudas nin as de habilidades computarán para a clasificación e non terán puntuación.

6. Resultados e clasificacións

1. Tanto os resultados unificados (de todas as sedes) como as clasificacións realizaranse na FEGAN, para o que os clubs organizadores deberán remitir á FEGAN os resultados de cada sede. Deberán estar na federación como máximo o martes seguinte á competición.

2. Os resultados de cada sede enviaranse á FEGAN a través do correo electrónico resultados@fegan.org, e ao correo electrónico correspondente de cada un dos clubs participantes no caso de habelos. Ademais dos resultados de cada xornada local, enviarase a lista de nadadores e as cualificacións das habilidades técnicas.

3. Faranse as seguintes clasificacións:

- a) Clasificación masculina. Suma de puntos acadados nas probas masculinas.
- b) Clasificación feminina. Suma de puntos acadados nas probas femininas.
- c) Clasificación total. Suma de puntos da clasificación masculina e feminina.

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 desde a plataforma de saída, entrada na agua, posición frecha e escorregamento («deslizamiento») ata pasar dos 8 metros con patada subacuática.

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 agua cos brazos estirados e xuntos
- e) Posición frecha durante o escorregamento e facer patada subacuática mais de 8 metros (anotar se pasa)

2ª Xornada

Saída desde o agarre de costas da plataforma de saídas, entrada na agua, posición frecha e escorregamento ata pasar dos 8 metros con patada subacuática.

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 e facer patada subacuática mais de 8 metros (anotar se pasa)

3ª Xornada

Empuxar na parede en decúbito supino, cambiar a posición do corpo a prono durante o escorregamento sen batido, facer 5 patadas subacuáticas, chegar aos 8 metros de nado subacuático, nadar a crol ata os 15 metros e rematar 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) Se pasa dos 8 metros durante o escorregamento.
- c) 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 en posición ventral ou dorsal ata os 8 metros.

Valorarase:

- a) Posición da frecha durante o escorregamento e o nado subacuático.
- b) Execución do nado subacuático con ambas pernas (simultáneo)
- c) Anotar se se fai en posición ventral ou dorsal
- d) Anotar se pasan dos 8 metros

A Coruña, setembro 2026