

## NATACIÓN

### 1. CATEGORÍAS Y EDADES

Categoría	Masculino	Femenino
<b>Prebenjamín</b> (Iniciación deportiva)	2017 y menores	2017 y menores
<b>Benjamín</b>	2015 y 2016	2015 y 2016
<b>Alevín</b>	2013 y 2014	2013 y 2014
<b>Infantil</b>	2011 y 2012	2011 y 2012
<b>Junior</b>	2008, 2009 y 2010	2008, 2009 y 2010

### 2. FASES Y CATEGORÍAS

Fase	Categorías				
<b>Provincial</b>	Prebenjamín	Benjamín	Alevín	Infantil	Junior
<b>Regional</b>		Benjamín	Alevín	Infantil	Junior

### 3. LUGARES Y FECHAS DE CELEBRACIÓN

Fase	Jornada	Lugar	Fecha
<b>Provincial</b>		A determinar	A determinar
<b>Regional</b>	<b>1ª – Infantil y Junior</b>	A determinar	<b>4-5 de julio de 2026</b>
	<b>2ª – Alevín y Benjamín</b>	A determinar	<b>20-21 de junio de 2026</b>

### 4. NORMAS TÉCNICAS

#### 4.1. INSCRIPCIÓN:

La inscripción en la competición se realizará a través de FEDERATIO, tanto pruebas individuales como de relevos, siendo siempre por suma de tiempos de cuatro nadadores del club inscritos en la competición.

La responsabilidad de inscripciones con marcas incorrectas recaerá directamente en el club que realice dichas inscripciones.

Las marcas de participación serán válidas a partir del 1 de octubre de 2023, en competiciones oficiales de la FNCLM (recogidas en el calendario de su página Web) o en otras competiciones oficiales.

#### 4.2. PARTICIPACIÓN:

En las instalaciones en las que se desarrollen las distintas jornadas deberán

participar al menos dos clubes, con el fin de dar validez a los resultados.

Los nadadores podrán participar en las pruebas que a criterio técnico sus entrenadores decidan. Las pruebas especificadas con PB serán exclusivas para los nadadores prebenjamines.

Cada nadador podrá participar en un máximo de dos pruebas individuales por sesión, más la prueba de relevos.

En las jornadas donde se naden pruebas de 400, 800 y 1500 cada delegación podrá limitar el número de series por categoría en estas pruebas.

La prueba de 1500 libre se disputará desde la categoría infantil hasta la categoría senior.

#### 4.3. FÓRMULA DE COMPETICIÓN:

Las pruebas se disputarán por el sistema contrarreloj.

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 la siguiente antelación: para las pruebas de 50 m 4 series antes, para las de 100 y 200 m 3 series antes, para las de 400 m 2 series antes y para el resto 1 serie antes. No se realizarán llamadas a la cámara de salida.

#### 4.4. PUNTUACIÓN:

Sin puntuación.

Cada delegación podrá estipular alguna clasificación interna para premiar a los nadadores y para poder elaborar las selecciones de la fase territorial.

#### 4.5. CLASIFICACIÓN:

Con las puntuaciones conseguidas en las pruebas establecidas se elaborará una clasificación general de TODA Castilla-La Mancha.

Los nadadores con mejor puntuación en las pruebas establecidas podrán participar en la FINAL SOMOS DEPORTE de la JCCM, integrada en el Campeonato Regional de cada categoría.

Las delegaciones podrán establecer clasificaciones y puntuación internas para premiar a los deportistas de la provincia.

#### 4.6. INSCRIPCIÓN:

El programa de pruebas será unificado para TODAS las provincias. Cuenca determinará el programa de pruebas de la cuarta jornada de su provincia.

Los pre-benjamines SOLO podrán participar en las pruebas especiales (**obligatorias en negrita**) y pruebas de 50-25 (opcionales).

Benjamines **SOLO** pruebas de 50, 100 de todas las modalidades y además el 200 libre y 200 estilos.

Las delegaciones podrán añadir alguna prueba extra si su horario de competición se lo permite respetando siempre las que hay programadas en este documento y su numeración.

#### 4.7. FASE PROVINCIAL:

La fase provincial (jornadas Somos Deporte de cada provincial) se desarrollará con el mismo programa de pruebas para todas las provincias, mismo orden de pruebas y misma numeración. De esta manera, al terminar la fase provincial se elaborará una clasificación global de toda Castilla-La Mancha.

Para el acceso a la Final Regional:

**Acceso a la FINAL de 100 libre:**

Benjamín primer año: Las cuatro pruebas de 50.

**Acceso a la FINAL de 200 libre:**

Benjamín segundo año: 50, 100 y 200 libre

Alevín, Infantil y Junior: 100, 200 libre y 400 libre

**Acceso a la FINAL de 200 estilos**

Benjamín las 4 pruebas de 50 (mariposa, espalda, braza, crol)

Alevín, Infantil y Junior, las 4 pruebas de 100 (mariposa, espalda, braza, crol)

A partir de este ranking, se clasifican los **8 mejores nadadores por prueba, categoría (benjamín año mayor y año pequeño) y sexo**, quienes obtendrán su plaza para la **final regional**.

**Deberán confirmar la participación en dicha prueba y se realizará en el Campeonato Regional de Verano. Y posteriormente inscribirse en el campeonato en la prueba correspondiente.**

Este sistema permite incentivar la mejora continua a lo largo de la temporada y fomenta la competitividad sana y formativa.

## PROGRAMA DE PRUEBAS FASE PROVINCIAL

	1ª Jornada	2ª Jornada	3ª Jornada	4ª Jornada	5ª Jornada	6ª Jornada
<b>01</b>	<b>25 empuje + Deslz Nº Brazadas Crol M</b>	<b>25 salida + Deslz Nº Brazadas Crol F</b>	<b>25 piernas crol Crono M</b>	<b>25 empuje + Deslz Nº Brazadas Crol F</b>	<b>25 salida + Deslz Nº Brazadas Crol M</b>	<b>25 piernas crol Crono F</b>
<b>02</b>	<b>25 empuje + Deslz Nº Brazadas Crol F</b>	<b>25 salida + Deslz Nº Brazadas Crol M</b>	<b>25 piernas crol Crono F</b>	<b>25 empuje + Deslz Nº Brazadas Crol M</b>	<b>25 salida + Deslz Nº Brazadas Crol F</b>	<b>25 piernas crol Crono M</b>
03	100 libre M	200 libre F	400 libre M	100 libre F	200 libre M	400 libre F
04	100 libre F	200 libre M	400 libre F	100 libre M	200 libre F	400 libre M
05	25 crol M PRE-BENJAMÍN	25 espalda F PRE-BENJAMÍN	25 braza M PRE-BENJAMÍN	25 crol F PRE-BENJAMÍN	25 espalda M PRE-BENJAMÍN	25 braza F PRE-BENJAMÍN
06	25 crol F PRE-BENJAMÍN	25 espalda M PRE-BENJAMÍN	25 braza F PRE-BENJAMÍN	25 crol M PRE-BENJAMÍN	25 espalda F PRE-BENJAMÍN	25 braza M PRE-BENJAMÍN
07	200 estilos M	400 estilos F	50 mariposa M	200 estilos F	100 braza M	50 braza F
08	200 estilos F	400 estilos M	50 mariposa F	200 estilos M	100 braza F	50 braza M
09	50 libre M	50 espalda F	100 estilos M	50 braza F	50 espalda M	100 estilos F
10	50 libre F	50 espalda M	100 estilos F	50 braza M	50 espalda F	100 estilos M
11	200 mariposa M	100 mariposa F	50 espalda M	200 mariposa F	400 estilos M	50 mariposa F
12	200 mariposa F	100 mariposa M	50 espalda F	200 mariposa M	400 estilos F	50 mariposa M
13	100 espalda M	100 braza F	200 braza M	100 espalda F	200 espalda M	200 braza F
14	100 espalda F	100 braza M	200 braza F	100 espalda M	200 espalda F	200 braza M
15	50 braza M	200 espalda F	50 libre M	50 mariposa F	100 mariposa M	50 libre F
16	50 braza F	200 espalda M	50 libre F	50 mariposa M	100 mariposa F	50 libre M
17	4x50 estilos M	4x50 libre F	4x100 libre M	4x50 estilos F	4x50 libre M	4x100 estilos F
18	4x50 estilos F	4x50 libre M	4x100 libre F	4x50 estilos M	4x50 libre F	4x100 estilos M
19	4x50 estilos X	4x50 libre X	4x100 libre X	4x50 estilos X	4x50 libre X	4x100 estilos X
20	1500 libre M	800 libre F		1500 libre F	800 libre M	
21	1500 libre F	800 libre M		1500 libre M	800 libre F	

#### 4.8. FASE REGIONAL | CAMPEONATO REGIONAL SOMOS DEPORTE:

En el Campeonato Regional de Natación de Verano los nadadores clasificados participarán en la Final Regional Somos Deporte. Una final de 100 libre para benjamines de primer año, y una final de 200 libre y 200 estilos para todas las demás categorías. Los nadadores obtendrán puntuación y premiación extra en el Regional de Verano.

#### REGIONAL SOMOS DEPORTE INFANTIL Y JUNIOR

	Sábado		Domingo
Am	1 4x50 estilos M (Absoluto) 25		800 libre M
	2 800 libre F 26		1500 libre F
	3 1500 libre M 27		50 libre M
	4 100 libre F 28		50 libre F
	5 100 libre M 29		200 braza M
	6 200 espalda F 30		200 braza F
	7 200 espalda M 31		200 mariposa M
	8 50 braza F 32		200 mariposa F
	9 50 braza M 33		4x100 libre M (Absoluto)
	10 4x200 libre F (Absoluto) 34		4x100 libre F (Absoluto)
	11 4x50 libre M (Absoluto)		
Pm	12 4x50 estilos F (Absoluto) 35		400 estilos M
	13 400 libre M 36		400 estilos F
	14 400 libre F 37		100 braza M
	15 50 espalda M 38		100 braza F
	16 50 espalda F 39		50 mariposa M
	17 200 estilos M 40		50 mariposa F
	18 <b>FINAL REGIONAL SOMOS DEPORTE</b>		
	200 estilos M FSD (Inf y Jun) 41		100 espalda M
	19 200 estilos F 42		100 espalda F
	20 <b>FINAL REGIONAL SOMOS DEPORTE</b>		
	200 estilos F FSD (Inf y Jun) 43		200 libre M
	21 100 mariposa M 44		<b>FINAL REGIONAL SOMOS DEPORTE</b>
	22 100 mariposa F 45		200 libre M FSD (Inf y Jun)
	23 4x200 libre M (Absoluto) 46		200 libre F
	24 4x50 libre F (Absoluto) 47		<b>FINAL REGIONAL SOMOS DEPORTE</b>
			200 libre F FSD (Inf y Jun)
			4x100 estilos M (Absoluto)
			4x100 estilos F (Absoluto)

## REGIONAL SOMOS DEPORTE BENJAMÍN Y ALEVÍN

	Sábado		Domingo
AM	1 50 espalda F (PB B y A)	26	800 libre M (A)
	2 50 espalda M (PB B y A)	27	400 libre F (A)
	3 200 braza M (A)	28	200 estilos F (B y A)
	4 200 braza F (A)	29	<b>FINAL REGIONAL SOMOS DEPORTE</b> <b>200 estilos F FSD (B y A)</b>
	5 <b>FINAL REGIONAL SOMOS DEPORTE</b> 100 libre F (B y A) <b>Benjamín 1Año</b>	30	<b>200 estilos M (B y A)</b>
	6 <b>FINAL REGIONAL SOMOS DEPORTE</b> 100 libre M (B y A) <b>Benjamín 1Año</b>	31	<b>FINAL REGIONAL SOMOS DEPORTE</b> <b>200 estilos M FSD (B y A)</b>
	7 50 mariposa F (PB B y A)	32	100 espalda M (B y A)
	8 50 mariposa M (PB B y A)	33	100 espalda F (B y A)
	9 200 espalda F (A)	34	200 mariposa M (A)
	10 200 espalda M (A)	35	200 mariposa F (A)
	11 4x50 libre F (PB y B)	36	4x100 libre M (A)
	12 4x50 libre M (PB y B)	37	4x100 libre F (A)
	13 4x50 libre F (A)		
	14 4x50 libre M (A)		
PM	15 8x50 libre Mixto (PB y B)	38	4x50 estilos F (B)
	16 800 libre F (A)	39	4x50 estilos M (B)
	17 400 libre M (A)	40	400 estilos F (A)
	18 50 braza F (PB B y A)	41	400 estilos M (A)
	19 50 braza M (PB B y A)	42	200 libre F (B y A)
	20 50 libre F (PB B y A)	43	<b>FINAL REGIONAL SOMOS DEPORTE</b> <b>200 libre F FSD (B y A)</b>
	21 50 libre M (PB B y A)	44	200 libre M (B y A)
	22 100 mariposa F (B y A)	45	<b>FINAL REGIONAL SOMOS DEPORTE</b> <b>200 libre M FSD (B y A)</b>
	23 100 mariposa M (B y A)	46	100 braza F (B y A)
	24 4x200 libre F (A)	47	100 braza M (B y A)
	25 4x200 libre M (A)	48	4x100 estilos F (A)
		49	4x100 estilos M (A)

Los **8 mejores nadadores** por prueba y categoría participarán en el **Campeonato Regional de Verano**, donde se celebrará la **Final Regional de Deporte Escolar**.

En esta final:

- Se nadarán únicamente las pruebas definidas en el sistema de ranking.
- Todos los finalistas recibirán un **reconocimiento especial** por su clasificación.
- Los vencedores de cada prueba serán premiados de manera destacada, como símbolo de excelencia deportiva y ejemplo para el resto de la cantera.

Este formato pone en valor el trabajo continuado a lo largo del año y permite que el Deporte Escolar tenga un escaparate competitivo de alto nivel, pero adaptado a las etapas de formación.

Este sistema no solo promueve la equidad entre provincias, sino que también genera un estímulo real para la formación técnica de nuestros nadadores, siempre bajo criterios educativos y de desarrollo progresivo.

#### Participantes

- Nadadores 10 años masculinos 8 100 libre = 8
- Nadadoras 10 años femeninas 8 100 libre = 8
- Nadadores 10-11 años masculinos 8 200 estilos y 8 200 libre = 16
- Nadadores 10-11 años femeninos 8 200 estilos y 8 200 libre = 16
- Nadadores 12-13 años masculinos 8 200 estilos y 8 200 libre = 16
- Nadadores 12-13 años femeninos 8 200 estilos y 8 200 libre = 16
- Nadadores 14-15 años masculinos 8 200 estilos y 8 200 libre = 16
- Nadadores 14-15 años femeninos 8 200 estilos y 8 200 libre = 16
- Nadadores 16-18 años masculinos 8 200 estilos y 8 200 libre = 16
- Nadadores 16-18 años femeninos 8 200 estilos y 8 200 libre = 16
- **Total de nadadores: 144**