

CIRCULAR 3/2024
TÉCNICA

PROGRAMA DE PRUEBAS PARA LA PRIMERA JORNADA DE LA LIGA DE NAVARRA DE PROMESAS, CATEGORÍA BENJAMÍN, XXXVII JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA, QUE SE CELEBRARÁ EL SÁBADO 28 DE OCTUBRE DE 2023 A LAS 10.00 H.

ORDEN DE PRUEBAS.-

- 1.- 100 m. libre masculino 11 años (13)
- 2.- 100 m. libre femenino 11 años (13)
- 3.- 50 m. libre masculino 10 años (14, 15...)
- 4.- 50 m. libre femenino 10 años (14, 15...)
- 5.- 50 m. braza masculino 11 años (13)
- 6.- 50 m. braza femenino 11 años (13)
- 7.- 30 m. braza masculino 10 años (14, 15...)
- 8.- 30 m. braza femenino 10 años (14, 15...)
- 9.- 4X50 m. libre masculino (13, 14...)
- 10.- 4X50 m. libre femenino (13, 14...)

SEDE "A"

Berriozar (Municipal), 25 M. Y 6 CALLES

- Arenas S.D.R.
- Ribera Media C.N.
- Tafalla C.N.
- Campoamor C.D.
- Pamplona C.N.
- Mendialdea
- Amaya C.D.
- Berrioplano
- Atarrabia C.D.
- Etxabakoitz S.D.C.
- Tenis Pamplona
- Txantrea K.K.E.

SEDE "B"

Noain (Municipal), 25 M. Y 6 CALLES

- Anaitasuna S.C.D.R.
- Oberena I.
- Ardoi C.N.I.K.
- Bisaires
- Lagunak S.M.
- Valle Aranguren C.N.
- Burlada C.N.
- Urederra
- Eskuna
- Sakana
- Lodosa C.P.

INSCRIPCIONES.- Se harán a través de la plataforma LEVERADE (leverade.com), antes de las 18 horas del **lunes** 23 de octubre de 2023. Para dichas inscripciones se seguirán las instrucciones de la Circular 0/2024, Técnica y se utilizarán los impresos que en dicha circular figuran.

BAJAS.- Según lo dispuesto en la Circular 0/2024, Técnica.

PARTICIPACIÓN.- La participación será libre, cada club podrá inscribir a cuantos nadadores desee, siempre que lo haga a las pruebas correspondientes a su año de nacimiento y/o categoría.

NO HABRÁ TOPES. Cada club participará en la sede que le corresponda.

Cada nadador podrá participar en un máximo de **DOS** pruebas individuales.

Se podrán inscribir tantos equipos de relevos como deseen los clubes, pero solo puntuará uno (el primer equipo clasificado de cada club). Los nadadores deberán tener la edad correspondiente a la prueba, no admitiéndose la participación de ningún equipo de relevos que no cumpla el anterior requisito.

PUNTUACIÓN.- Prueba puntuable para el CAMPEONATO NAVARRO DE CLUBES. Se establecerá una clasificación final por clubes de la Liga de Navarra de Promesas / XXXVII Juegos Deportivos de Navarra, que será el resultado de la suma de las puntuaciones convertidas conseguidas por cada club en cada jornada.

Se establece una clasificación individual por puntos (Tabla FINA) que se obtendrá sumando los puntos obtenidos por cada nadador en cada prueba, puntuando los seis primeros de cada prueba.



FEDERACIÓN NAVARRA DE NATACIÓN
NAFARROAKO IGERIKETA FEDERAZIOA

NKJ
Nafarroako
Kirol
Jokoak



JDN
Juegos
Deportivos
de Navarra

Se contemplan las siguientes clasificaciones:

- masculino 11 años (13)
- masculino 10 años y menores (14, 15...)
- femenino 11 años (13)
- femenino 10 años y menores (14, 15...)

**** ESPECIFICACIONES TECNICAS PRUEBA 30 M.**

Para la prueba de 30 m. braza se adjuntan las siguientes consideraciones técnicas a observar:

Salida:

- Ciclo de tracción completa de brazos y piernas braza subacuático con patada de mariposa y recobro antes de respiración buceo mínimo hasta los 5 m. previo deslizamiento de 2 segundos desde la entrada al agua.

Viraje:

- Viraje correcto: Ciclo de tracción completa de brazos y piernas braza subacuático con patada de mariposa y recobro antes de respiración con buceo mínimo hasta los 5 m. previo deslizamiento de 2 segundos desde impulso de la pared.

Dichos aspectos técnicos serán valorados por dos técnicos en cada sede, encargándose de tres participantes cada uno por serie, anotando los siguientes valores:

- 1 → el nadador lo hace todo correctamente
- 2 → el nadador no realiza correctamente uno de los ítems
- 3 → el nadador no realiza correctamente los dos ítems.

CIRCULAR 3/2024
TÉCNICA