

CIRCULAR 12/2024
TÉCNICA

PROGRAMA DE PRUEBAS PARA LA TERCERA JORNADA DE LA LIGA DE NAVARRA DE PROMESAS, CATEGORÍA BENJAMÍN, XXXVII JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA, QUE SE CELEBRARÁ EL SÁBADO 16 DE DICIEMBRE DE 2023 A LAS 10.00 H.

ORDEN DE PRUEBAS.-

- 20.- 100 m. estilos masculino 11 años (13)
- 21.- 100 m. estilos femenino 11 años (13)
- 22.- 50 m. braza masculino 10 años (14, 15...)
- 23.- 50 m. braza femenino 10 años (14, 15...)
- 24.- 50 m. libre masculino 11 años (13)
- 25.- 50 m. libre femenino 11 años (13)
- 26.- 30 m. libre masculino 10 años (14, 15...)
- 27.- 30 m. libre femenino 9 años (14, 15...)
- 28.- 4X50 m. estilos masculino (13, 14...)
- 29.- 4X50 m. estilos femenino (13, 14...)

SEDE "A"

Arenas SDR (Tudela), 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.
- Txantrea K.K.E.

SEDE "B"

Valle de Aranguren (Mutilva), 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.
- Tenis Pamplona

INSCRIPCIONES.- Se harán a través de la plataforma LEVERADE (leverade.com), antes de las 18 horas del **lunes** 11 de diciembre 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.

Se contemplan las siguientes clasificaciones:

- masculino 11 años (13)
- masculino 10 años y menores (14, 15...)
- femenino 10 años (13)
- femenino 9 años y menores (14, 15...)

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS PRUEBA 30 M.

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

Salida:

- Apnea mínima hasta los 5m previo deslizamiento de 2 segundos desde la entrada al agua y tres patadas mariposa antes del inicio del nado, posición del cuerpo alineada cabeza entre los brazos, primera brazada sin respirar.

Viraje:

- Viraje: vuelta de voltereta.
- Apnea mínima hasta los 5m previo deslizamiento de 2 segundos desde la entrada al agua y tres patadas mariposa antes del inicio del nado, posición del cuerpo alineada cabeza entre los brazos, primera brazada sin respirar.