

CIRCULAR 8/2025
TÉCNICA

PROGRAMA DE PRUEBAS PARA LA SEGUNDA JORNADA DE LA LIGA DE NAVARRA DE PROMESAS, CATEGORÍA BENJAMÍN, XXXVIII JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA, QUE SE CELEBRARÁ EL SÁBADO 14 DE DICIEMBRE DE 2024 LAS 15.30 H.

ORDEN DE PRUEBAS.-

- 11.- 100 m. espalda masculino 11 años (14)
- 12.- 100 m. espalda femenino 11 años (14)
- 13.- 50 m. espalda masculino 10 años (15, 16...)
- 14.- 50 m. espalda femenino 10 años (15, 16...)
- 15.- 50 m. mariposa masculino 11 años (14)
- 16.- 50 m. mariposa femenino 11 años (14)
- 17.- 30 m. mariposa masculino 10 años (15, 16...)
- 18.- 30 m. mariposa femenino 10 años (15, 16...)
- 19.- 4x50 m. libre mixto (14, 15...)

SEDE "A"

Oberena I., 25 m. y 6 CALLES

- Arenas S.D.R.
- Ribera Media C.N.
- Tafalla C.N.
- Campoamor C.D.
- Lagunak S.M.
- Valle Aranguren C.N.
- Burlada C.N.
- Anaitasuna
- Oberena

SEDE "B"

Municipal Zizur, 25 m. y 6 CALLES

- Sakana
- Lodosa C.P.
- Pamplona C.N.
- Mendialdea
- Amaya C.D.
- Etxabakoitz S.D.C.
- Tenis Pamplona
- Txantrea K.K.E.
- Bisaires
- Ardoi
- Urederra
- Eskuna

INSCRIPCIONES.- Se harán a través de la plataforma [CLUPIK](#), antes de las 18 horas del **lunes** 9 de diciembre de 2024. Para dichas inscripciones se seguirán las instrucciones de la Circular 0/2025, Técnica y se utilizarán los impresos que en dicha circular figuran.

BAJAS.- Según lo dispuesto en la Circular 0/2025, 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 / XXXVIII 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 (14)
- masculino 10 años y menores (15, 16...)
- femenino 11 años (14)
- femenino 10 años y menores (15, 16...)

CIRCULAR 8/2025
TÉCNICA

ESPECIFICACIONES TECNICAS PRUEBA 30 M.

Para la prueba de 30m mariposa 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: Correcto: 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.