

## **NORMATIVA TEMPORADA 2023/2024**

### **JUEGOS DEPORTIVOS PRE BENJAMINES**

#### **FECHAS, HORARIOS Y SEDE DE CELEBRACIÓN:**

1ª Jornada:	<b>18/11/23</b>	a las 16:00	en	CTD. Javier Adarraga
2ª Jornada:	<b>02/12/23</b>	a las 10:00	en	CTD. Javier Adarraga
3ª Jornada:	<b>27/01/24</b>	a las 16:00	en	CDM. La Planilla (Calahorra)
4ª Jornada:	<b>02/03/24</b>	a las 16:00	en	CTD. Javier Adarraga
5ª Jornada:	<b>20/04/24</b>	a las 10:30	en	CDT. Fuentelavero (Arnedo)
6ª Jornada:	<b>18/05/24</b>	a las 16:00	en	CTD. Javier Adarraga

#### **FORMULA DE LA COMPETICIÓN**

La confección de las series será con el programa Leverade de forma aleatoria y todas las pruebas serán mixtas.

Los resultados obtenidos se enviarán de manera interna a los clubs y no habrá publicación de los mismos en la página web de la FRN.

#### **PARTICIPACIÓN**

Podrán participar todos aquellos nadadores/as con licencia en vigor de la Temporada 2023/2024, tramitada por la Federación Riojana de Natación, e inscripción en JJDD. Las edades de participación son las siguientes:

**CATEGORIA PREBENJAMIN - Masculino: 9 y 8 años (NACIDOS en 2015 y 2016)**

**CATEGORIA PREBENJAMIN - Femenina: 9 y 8 años (NACIDAS en 2015 y 2016)**

No habrá limitación en el número de nadadores/as participantes por club, y cada nadador/a podrá participar, como máximo, en una prueba individual por jornada, excepto los deportistas del 2015 que podrán nadar dos pruebas individuales, más la prueba de relevos.

Se recomienda a los responsables de los clubes que se abstengan de inscribir a nadadores/as que no tengan un mínimo de conocimientos técnicos de la natación para poder finalizar dignamente las pruebas propuestas.

#### **OBJETIVOS**

Ofrecer una competición que resulte atractiva, atrayente, hacia el mundo de la natación, buscando que los nadadores/as se motiven hacia el entrenamiento, la experiencia de la competición, se estimule el compañerismo, ...

Desde los clubes se buscará que los nadadores/as trabajen la mejora de la técnica en el nado de los 4 estilos, las salidas y los virajes, no buscando una marca. Se buscará la mejora de las cualidades físicas, la mejora en la adaptación a la situación de la competición.

El carácter de las pruebas es formativo, intentando evitar todo lo posible las malas experiencias.

#### **INSCRIPCIONES**

Deberán realizarse antes de las 19,00 h. del martes anterior a la celebración de la jornada.

Las inscripciones tanto individuales como de relevos deben realizarse mediante el programa informático de gestión de licencias y competiciones (Leverade), enviando el archivo de inscripción en formato Excel y un teléfono de contacto por si hubiera alguna consulta, al correo [secretario@frnatacion.es](mailto:secretario@frnatacion.es).

#### **BAJAS**

Las bajas deberán comunicarse 30 minutos antes del comienzo de las pruebas de cada jornada.

Se multará a cada club con una cantidad de 4€ por "no presentado" y prueba de cada nadador/a.

## RELEVOS

La composición de los relevos será mixta. La composición del mismo será con al menos 2 nadadores/as de cada sexo, en el orden que cada equipo decida.

Las composiciones definitivas de las pruebas de relevos se deberán comunicar 30 minutos antes del inicio de cada sesión.

Cada club podrá inscribir a cuatro equipos de relevos.

## PROGRAMA DE LA COMPETICIÓN

1ª JORNADA	2ª JORNADA	3ª JORNADA	4ª JORNADA
1. 25m. LIBRE MIXTO (2016) 2. 50m. LIBRE MIXTO (2015) 3. RELEVO PIES ESPALDA MIXTO (2016): 4*25m. 4. RELEVO PIES ESPALDA MIXTO (2015): 4*50m.	1. 25m. ESPALDA MIXTO (2016) 2. 50m. ESPALDA MIXTO (2015) 3. RELEVO PIES CROL MIXTO (2016): 4*25m. 4. RELEVO PIES CROL MIXTO (2015): 4*50m.	1. 25m. BRAZA MIXTO (2016) 2. 50m. BRAZA MIXTO (2015) 3. RELEVO PIES MARIPOSA MIXTO (2016): 4*25m. 4. RELEVO PIES MARIPOSA MIXTO (2015): 4*50m.	1. 25m. LIBRE MIXTO (2016) 2. 25m. MARIPOSA MIXTO (2015) 3. RELEVO HABILIDADES MIXTO (2016): 4*25m. 4. RELEVO HABILIDADES MIXTO (2015): 4*25m.
5ª JORNADA	6ª JORNADA		
1. 100m. ESPALDA MIXTO (2015) 2. 50m. ESPALDA MIXTO (2016) 3. 50m. LIBRE MIXTO (2015) 4. RELEVO PIES BRAZA MIXTO (2016): 4*25m. 5. RELEVO PIES BRAZA MIXTO (2015): 4*50m.	1. 100m. LIBRE MIXTO (2015) 2. 50m. LIBRE MIXTO (2016) 3. 25m. MARIPOSA MIXTO (2015) 4. RELEVO HABILIDADES MIXTO (2016): 4*25m. 5. RELEVO HABILIDADES MIXTO (2015): 4*25m.		

## ITEMS A CONTROLAR EN PRUEBAS INDIVIDUALES (Sumado al Reglamento Técnico de la RFEN)

### 1ª JORNADA:

**PRUEBA 1:** 25m. LIBRE MIXTO (2016): salida de cabeza en punta de flecha, respiración lateral (no frontal), horizontalidad en el nado.

**PRUEBA 2:** 50m. LIBRE MIXTO (2015): salida de cabeza en punta de flecha, respiración lateral (no frontal), volteo sobre eje transversal a los 25m, saliendo del viraje en punta de flecha.

### RELEVO:

RELEVO PIES ESPALDA MIXTO (2016): 4\*25m.

RELEVO PIES ESPALDA MIXTO (2015): 4\*50m.

En los relevos de Espalda, todos los nadadores/as saldrán desde dentro del agua, debiendo advertir a los participantes que lleguen lateralmente en su calle (con excepción del último para permitir una correcta salida del próximo nadador/a). Se realizará la prueba en PMR.

## 2ª JORNADA:

**PRUEBA 1:** 25m. ESPALDA MIXTO (2016): salida de espalda en punta de flecha, horizontalidad en el nado.

**PRUEBA 2:** 50m. ESPALDA MIXTO (2015): salida de espalda en punta de flecha, horizontalidad en el nado, volteo de espalda con giro sobre eje transversal a los 25m, saliendo del viraje en punta de flecha.

### RELEVO:

RELEVO PIES CROL MIXTO (2016): 4\*25m.

RELEVO PIES CROL MIXTO (2015): 4\*50m.

Los nadadores/as deberán iniciar la carrera desde dentro del agua, con una mano en la tabla y la otra en la pared. Al comenzar, poner los brazos sobre la tabla. La tabla se usará como testigo que será entregada en mano de un relevista a otro, sin poderse lanzar y no soltándola durante el recorrido.

## 3ª JORNADA:

**PRUEBA 1:** 25m. BRAZA MIXTO (2016): salida de braza (salida filipina), coordinación brazada-patada, los brazos no sobrepasan la altura de las caderas.

**PRUEBA 2:** 50m. BRAZA MIXTO (2015): salida de braza (salida filipina), coordinación brazada-patada, los brazos no sobrepasan la altura de las caderas.

### RELEVO:

RELEVO PIES MARIPOSA MIXTO (2016):4\*25m.

RELEVO PIES MARIPOSA MIXTO (2015):4\*50m.

Los nadadores/as deberán iniciar la carrera desde dentro del agua. Comenzarán con pies de delfín flecha subacuático máxima distancia posible (palo en las manos). El palo se usará como testigo que se entregará en mano de un relevista a otro.

## 4ª JORNADA:

**PRUEBA 1:** 25m. LIBRE MIXTO (2016): salida de cabeza en punta de flecha, respiración lateral (no frontal), horizontalidad en el nado.

**PRUEBA 2:** 25m. MARIPOSA MIXTO (2015): salida de cabeza en punta de flecha, coordinación brazada-ondulatório.

### RELEVO:

RELEVO HABILIDADES MIXTO (2016): 4\*25m.

RELEVO HABILIDADES MIXTO (2015): 4\*25m.

Los nadadores/as deberán iniciar la carrera desde dentro del agua. Desplazarse de modo libre hasta los 12,5m., bucear para coger una anilla submergida y completar con la anilla, de forma libre, hasta completar los 25m. El siguiente relevista saldrá cuando el compañero toque la pared (las anillas serán facilitadas por la Federación y se colocarán en colaboración con un voluntario).

### 5ª JORNADA:

**PRUEBA 1:** 100m. ESPALDA MIXTO (2015): salida de espalda en punta de flecha, subacuático, horizontalidad en el nado, volteo de espalda con giro sobre eje transversal, saliendo de los virajes en punta de flecha.

**PRUEBA 2:** 50m. ESPALDA MIXTO (2016): salida de espalda en punta de flecha, horizontalidad en el nado, volteo de espalda con giro sobre eje transversal a los 25m.

**PRUEBA 3:** 50m. LIBRE MIXTO (2015): salida de cabeza en punta de flecha, respiración lateral (no frontal), volteo sobre eje transversal a los 25m, saliendo del viraje en punta de flecha.

#### RELEVOS:

RELEVO PIES BRAZA MIXTO (2016): 4\*25m.

RELEVO PIES BRAZA MIXTO (2015): 4\*50m.

Los nadadores/as deberán iniciar la carrera desde dentro del agua, con una mano en la tabla y la otra en la pared. Al comenzar, poner los brazos sobre la tabla. La tabla se usará como testigo que será entregada en mano de un relevista a otro, sin poderse lanzar y no soltándola durante el recorrido.

### 6ª JORNADA:

**PRUEBA 1:** 100m. LIBRE MIXTO (2015): salida de cabeza en punta de flecha, respiración lateral (no frontal), volteo sobre eje transversal a los 25m, saliendo del viraje en punta de flecha.

**PRUEBA 2:** 50m. LIBRE MIXTO (2016): salida de cabeza en punta de flecha, respiración lateral (no frontal), volteo sobre eje transversal a los 25m.

**PRUEBA 3:** 25m. MARIPOSA MIXTO (2015): salida de cabeza en punta de flecha, coordinación brazada-ondulatorio.

#### RELEVOS:

RELEVO HABILIDADES MIXTO (2016): 4\*25m.

RELEVO HABILIDADES MIXTO (2015): 4\*25m.

Los nadadores/as deberán iniciar la carrera desde dentro del agua. Nadarán 12.5m. Espalda + giro transversal atrás + 12.5m. Espalda.

Se advertirá a los participantes que lleguen lateralmente en su calle (con excepción del último) para permitir una correcta salida del próximo nadador/a.