



Delegación Toledana de Natación

JORNADAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL PROGRAMA “SOMOS DEPORTE 3-18”

Por JORNADAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA se entienden todas aquellas actividades que promueven el acceso a una práctica deportiva de carácter eminentemente lúdico-recreativo, con el objetivo primordial de fomentar estilos de vida activos y saludables. Estas jornadas tienen como finalidad facilitar al colectivo en edad escolar el acceso hacia una práctica físico-deportiva que quede fuera de los esquemas de rendimiento deportivo.

Desde la modalidad de natación proponemos unas Jornadas Recreativas, con pruebas adaptadas a las edades de PREBENJAMÍN, cuyo objetivo es la práctica deportiva como recreación y disfrute por la actividad física en el medio acuático, sin ánimo competitivo.

FECHAS:

- **1ª jornada: 28 DE ENERO DE 2018, en VILLASECA DE LA SAGRA**
- **2ª jornada: 10 DE JUNIO DE 2018, en TORRIJOS**

Horario: **10:30 horas.** jornadas de mañana.
Calentamiento 9:45 horas.

EDADES	MASCULINO	FEMENINO
PREBENJAMÍN "A"	2008 - 09	2009 - 10
PREBENJAMÍN "B"	2010 - 11	2011 - 12
PREBENJAMÍN "C"	2012 - 13 - 14	2013 - 14

NOTA: Tienen que estar en cursando EDUCACIÓN PRIMARIA

Abierto a todos los inscritos en el deporte escolar en la temporada 2017-18.

INSCRIPCIONES:

Para realizar las inscripciones:

- **Nadadores federados**, utilización del programa informático ISIS de inscripción de competiciones.
- **Nadadores NO FEDERADOS, inscritos en Deporte Escolar**, mandar una relación en Word incluyendo: nombre y apellidos, año de nacimiento, DNI o NIE y pruebas a realizar.

FECHA TOPE DE INSCRIPCIÓN:

- 10 días antes de cada una de las jornadas:
 - **1ª jornada, 19 de enero.**



Delegación Toledana de Natación

- **2ª jornada, 1 de junio.**

PRUEBAS:

- **Bloque 1:** 25 piernas crol, 25 piernas braza, 25 pn espalda, 25 pn Mariposa.
- **Bloque 2:** 50 Crol, 50 espalda, 50 braza y 50 mariposa. - PREBENJAMÍN "A"
- **Bloque 2 bis:** 25 crol, 25 espalda, 25 braza y 25 mariposa - PREBENJAMÍN "B"
- **Relevos 8x25 estilos mixto** (espalda, braza, mariposa y crol, siempre un chico y una chica en cada estilo y club). En el caso de a un club le falte un/a nadador/a podrá participar de otro club.
- **Relevos 8x25 libre mixto.**

Cada nadador podrá participar en **un máximo de DOS PRUEBAS INDIVIDUALES (de diferente BLOQUE)** y los relevos.

PRUEBAS:

Nº	Prueba
1	25 piernas crol mixto - PREBENJAMÍN "A" Y "B"
2	25 piernas braza mixto- PREBENJAMÍN "A" Y "B"
3	25 piernas espalda mixto- PREBENJAMÍN "A" Y "B"
4	25 crol mixto - PREBENJAMÍN "B"
5	25 espalda mixto- PREBENJAMÍN "B"
6	25 braza mixto- PREBENJAMÍN "B"
7	25 mariposa mixto- PREBENJAMÍN "B"
8	50 crol mixto- PREBENJAMÍN "A"
9	50 espalda mixto- PREBENJAMÍN "A"
10	50 braza mixto- PREBENJAMÍN "A"
11	50 mariposa mixto- PREBENJAMÍN "A"
12	8 x 25 estilos mixto (en cada estilo un chico y una chica)
13	8 x 25 libres mixto

JUEGO MOTOR EN PISCINA

PREBENJAMÍN "B" Y "C"

< **8x25 Estilos Mixto:** El equipo de relevos se compone de 4 nadadores (sexo masculino) y 4 nadadoras (sexo femenino). Deben nadar 2 nadadores a cada estilo (uno de cada sexo a cada estilo), respetando el orden establecido en el reglamento oficial para los relevos de estilos (espalda, braza, mariposa y crol). Los dos primeros relevistas estarán en el agua en el momento de la salida; el resto tomará la salida desde el bloque o, en su defecto, desde el borde. El segundo relevista debe mantenerse sujeto al borde hasta que el primer relevista toque la pared con la mano. Para todas las fases de la prueba se aplicarán las normas del reglamento oficial de natación, excepto para la salida del segundo relevista.

< **8x25 Libre Mixto:** El equipo de relevos se compone de 4 nadadores (sexo masculino) y 4 nadadoras (sexo femenino). Los relevistas deben ordenarse intercalando nadadores de



Delegación Toledana de Natación

distinto sexo (1 masculino, 1 femenino, etc.) Para todas las fases de la prueba se aplicarán las normas del reglamento oficial de natación.

EN EL CASO DE QUE UN EQUIPO NO TENGA PARTICIPANTES SUFICIENTES PARA PARTICIPAR EN LOS RELEVOS, SE UNIRÁN A OTROS EQUIPOS PARA QUE PUEDAN PARTICIPAR TOD@S LOS NADADORES.

PREMIACIÓN: Se obsequiará a todos los participantes con un recuerdo del evento.

Delegación Toledana de Natación, octubre de 2017.