

## NORMATIVA DE NATACIÓN

### NORMAS DE PARTICIPACIÓN

- Para que se dispute una prueba debe haber un **mínimo** de tres (3) atletas de dos (2) Clubes diferentes.
- Habrá un máximo de cinco nadadores de un mismo club por prueba.
- Un nadador podrá competir en un **máximo de tres** (3) pruebas **más los relevos** (solo para 1ª división, +21 y -21).
- Un nadador solo podrá participar en pruebas **de un mismo nivel** a excepción del relevo, donde un deportista de -21 podrá subir a la categoría superior para su disputa.
- Los nadadores deben estar en cámara **de llamadas** al menos quince (15) minutos antes de su prueba y/o atentos a la megafonía de la organización.
- Tendrán **tres (3) llamamientos**, tras esto, se cerrará el acceso y el deportista perderá la opción de competir en esa prueba.
- Es obligatorio que el nadador compita con **ropa adecuada** (chancas, bañador, gorro, gafas...).
- Por cada Club podrá acceder a la zona de competición, **un único entrenador**, que además deberá llevar **puesto un peto cedido por la FEXDDI**, que recibirá en la reunión de delegados.
- En caso de ser necesaria la realización de **señales visuales** para la salida (banderín rojo) el club debe indicar **en la reunión de delegados** si el nadador necesita esa señal visual o alguna otra atención específica (indicarlo en el apartado de observaciones).
- Cuando uno o más deportistas, de **categoría -21**, no puedan disputar una prueba por falta de quórum, estos serán inscritos en la misma prueba de categoría superior (+21).
- Para ello, deberán acreditar la marca mínima establecida para poder clasificar y poder optar a medalla.

- Un deportista que no se presente a una **prueba en la que estaba** inscrito en un campeonato, sin haber justificado su ausencia, no **podrá participar** en ninguna otra prueba durante la celebración de ese campeonato.
- Por el bien de la competición y por el respeto a los deportistas es obligatorio **inscribir a cada deportista en el nivel que le corresponda**, dependiendo de su marca y así nos evitamos situaciones desagradables y que haya el menor número de descalificados posibles.
- Se confía en la **ética de los entrenadores** a la hora de dar las indicaciones pertinentes a sus deportistas para que compitan al máximo nivel de sus posibilidades. En caso de observar infracción en este sentido se podrá sancionar al entrenador con la no participación en próximos campeonatos.

## COMPETICIÓN +21, -21

- En las pruebas en que se disputen **varias series** las finales se formarán con los mejores tiempos totales.
- En las pruebas en las que no haya suficientes nadadores para disputar series se realizará la prueba para la obtención de marca mínima que de acceso a la final de la Convivencia.
- Una **salida nula** supondrá una advertencia al nadador o nadadora que la cometa, siendo **descalificado** si cometiera una segunda salida nula.
- Serán **descalificados** los nadadores que no naden el estilo en el que se han inscrito o cambien de estilo a mitad de la prueba (excepto en estilo libre).
- Los **relevos** 4x50 pueden ser mixtos, pudiendo haber un nadador o nadadora <21 años.

### MÍNIMAS:

PRUEBA	MASCULINO	FEMENINO
50M LIBRES	50"00	1'00"00
50M ESPALDA	1'10"00	1'30"00
50M BRAZA	1'05"00	1'25"00
50M MARIPOSA	1'15"00	1'35"00
100M LIBRES	1'55"00	2'10"00
100M ESPALDA	2'15"00	2'30"00
100M BRAZA	2'15"00	2'30"00
100M MARIPOSA	1'55"00	2'25"00
4X50M LIBRE MIXTO	ABIERTO	

## ADAPTADA (+21, -21 Y +50)

- Para que se dispute la prueba debe haber un mínimo de **tres nadadores (3) de dos clubes diferentes.**
- En las pruebas en las que no haya suficientes nadadores para disputar series se realizará la prueba para optar a marca mínima que de acceso a la final de la Convivencia.
- Se podrá **descalificar** a los nadadores que no naden el estilo en el que se han inscrito o cambien de estilo a mitad de la prueba (excepto en estilo libre).
- Se **descalificará** a aquellos nadadores que obtengan una **marca mejor** a la establecida en el cuadro correspondiente a este nivel, entendiéndose, si esto ocurre, que el deportista se encuentra fuera de su nivel.

### MÁXIMAS: (+21, -21)

PRUEBA	MASCULINO	FEMENINO
25M LIBRE	25"00	32"00
25M BRAZA	40"00	45"00
25M ESPALDA	35"00	40"00
50M LIBRES	50"00	1'00"00
50M ESPALDA	1'10"00	1'30"00
4X25 MIXTO	ABIERTO	

### MÁXIMAS: +50

PRUEBA	MASCULINO	FEMENINO
25M LIBRES	ABIERTO	ABIERTO
25M BRAZA	ABIERTO	ABIERTO
25M ESPALDA	ABIERTO	ABIERTO

## **ASPECTOS IMPORTANTES A RECORDAR**

### **RELEVOS:**

- El nadador debe esperar en la salida hasta que su compañero de equipo toque la pared de llegada. Si lo hace antes el equipo estará descalificado.
- El último relevista deberá permanecer en el agua hasta que finalice la prueba completamente, con la llegada del último nadador inscrito.
  - La composición del equipo de relevos ha de ser 2 deportistas masculinos y 2 deportistas femeninos.

### **ESPALDA:**

- Los nadadores se alinearán en el agua de cara a la salida con las dos manos colocadas en los agarraderos de salida.
- Está prohibido colocar los pies en o encima del rebosadero, o encorvar los dedos sobre el mismo.
- A la señal de salida y después de los virajes el nadador se impulsará desde la pared y nadará sobre la espalda durante todo el recorrido. Debe estar de espalda en todo momento excepto cuando ejecute el viraje.
- Al final de la carrera el nadador debe tocar la pared mientras esté de espalda.
- En la llegada una parte del cuerpo debe romper la

superficie del agua

### **BRAZA:**

- Los brazos han de ir en forma de brazada de pecho y las piernas en patada de braza.
- El movimiento de las piernas debe ser simultáneo, sin movimientos alternativos.
- En los virajes y llegadas las dos manos han de tocar la pared

simultáneamente.



**JEDES**



### **TOMA DE TIEMPOS:**

- Se podrá solicitar toma de tiempos en pruebas que no se realicen en el Campeonato Regional por falta de inscripción para aquellos deportistas que puedan estar interesados en conseguir marca.
- Esta toma de tiempos se realizará una única vez y bajo petición del club, avisando a FEXDDI antes de finalizar el plazo de inscripción que figura en la convocatoria, con una justificación y explicando el motivo de la necesidad de obtener dicha marca.