



ASPECTOS GENERALES TEMPORADA 2021-2022

CATEGORÍAS

<i>Categorías</i>	<i>Masculino</i>	<i>Femenino</i>
<i>Benjamín</i>	<i>11 años (2011)</i>	<i>9 años (2013)</i>
	<i>12 años (2010)</i>	<i>10 años (2012)</i>
<i>Alevín</i>	<i>13 años (2009)</i>	<i>11 años (2011)</i>
	<i>14 años (2008)</i>	<i>12 años (2010)</i>
<i>Infantil</i>	<i>15 años (2007)</i>	<i>13 años (2009)</i>
	<i>16 años (2006)</i>	<i>14 años (2008)</i>
		<i>15 años (2007)</i>
<i>Junior</i>	<i>17 años (2005)</i>	<i>16 años (2006)</i>
	<i>18 años (2004)</i>	<i>17 años (2005)</i>
<i>Absoluto Joven</i>	<i>19 años (2003)</i>	<i>18 años (2004)</i>
	<i>20 años (2002)</i>	<i>19 años (2003)</i>
<i>Absoluto</i>	<i>21 años (2001)</i>	<i>20 años (2002)</i>
	<i>Mayores</i>	<i>Mayores</i>

COMPETICIONES Y ACTIVIDADES

Actividades	Categorías	Objetivo	
Natación de Base			
4-6 Jornadas de Deporte Escolar	Pre / Benj / Alev / +	Formación - Aspectos Técnicos	
Campeonato Regional del Deporte Base	Alev - Inf - Jun		
Natación de Competición Regional			
5 Jornadas de Circuito Castellanomanchego	Ale - Inf - Jun - Abs	Competición de Formación - Aprender a competir	
Copa de Castilla-La Mancha (Somos Deporte)	Alev - Inf - Jun - Abs		
Campeonato de Castilla-La Mancha Abs/Junior Invierno	Jun - Abs		
Campeonato de Castilla-La Mancha Infantil/Alevín Invierno	Inf - Alev		
Campeonato de Castilla-La Mancha Benjamín / Pre benjamín Invierno	Benj - PreBenj		
Campeonato de Castilla-La Mancha BASE Verano	Alev - Benj - PreBenj		
Campeonato de Castilla-La Mancha ABSO Verano	Inf - Jun - Abs		
Cto de Castilla-La Mancha de Larga Distancia	Inf - Jun - Abs		
Natación de Competición Nacional			
2 campeonatos de España por CCAA	Ale - Inf - Jun		Rendimiento en Competición - Aprender a ganar
2 campeonatos de España Infantil	Infantil		
Copa de España de Clubes	Inf - Jun - Abs		
2 Campeonatos de España Junior/Absoluto	Jun - Abs		
Campeonato de España Alevín	Alevín		
Campeonatos Interterritoriales	Absoluto		
ACTIVIDADES DE LA DIRECCIÓN TÉCNICA			
Jornadas de evaluación y valoración			
Jornadas técnicas de Formación			
Visitas a clubes			

CALENDARIO

Fecha	Actividad	Inscripción
5-8 Sept	Concentración Inicio Temporada	1 Sept
17 y 23 Oct	1ª Jornada Circuito Manchego	6 Oct
23 Oct	1ª Jornada Formación Técnicos	30 Sept
6-7 Nov	2ª Jornada Circuito Manchego	27 Oct
13 Nov	2ª Jornada Formación Técnicos	30 Sept
20 Nov	1ª Jornada Programa Somos Deporte	14 Nov
25-28 Nov	Campeonato de España Absoluto Invierno	10 Nov
4 Dic	2ª Jornada Programa Somos Deporte	28 Nov
18 Dic	Jornadas Técnica FNCLM	4 Dic
20-22 Dic	Copa de España de Clubes	-
8 Ene	Campeonatos Provinciales Invierno	2 Ene
¿?	Campeonato de Castilla-La Mancha de Larga Distancia	29 Dic
15 Ene	3ª Jornada Circuito Manchego	5 Ene
22-23 Ene	Campeonato de Castilla-La Mancha Absoluto y Junior	12 Ene
29-30 Ene	Campeonato de Castilla-La Mancha Alevín e Infantil	19 Ene
5 Feb	Campeonato de Castilla-La Mancha Pre Benjamín	26 Ene
6 Feb	Campeonato de Castilla-La Mancha Benjamín	26 Ene
5 Feb	3ª Jornada Formación Técnicos	30 Sept
4-6 Feb	Concentración Previa Selección CLM Inf-Jun	-
11-13 Feb	Campeonato de España por CCAA Inf-Jun	-
19 Feb	3ª Jornada Programa Somos Deporte	13 Feb
18-20 Feb	Concentración Previa Selección CLM Alevín	-
25-27 Feb	Campeonato de España por CCAA Alevín	-
10-13 Mar	Campeonato de España Infantil de Invierno	-
19 Mar	4ª Jornada Circuito Manchego	9 Mar
26 Mar	4ª Jornada Programa Somos Deporte	20 Mar
2 Abr	5ª Jornada Programa Somos Deporte	27 Mar
3 Abr	4ª Jornada Formación Técnicos	30 Sept
9-13 Abr	Open de España de Primavera (Cto España Jun)	-
23 Abr	6ª Jornada Programa Somos Deporte (Final)	13 Abr
7 May	5ª Jornada Circuito Manchego	27 Abr
14-15 May	Copa Regional de Clubes (Somos Deporte)	4 May
28 May	Campeonato Regional del Deporte Base	18 May
11 Jun	Campeonatos Provinciales de Verano	5 Jun
12 Jun	5ª Jornada Formación Técnicos	30 Sept
24-26 Jun	Campeonato de Castilla-La Mancha Base	15 Jun
1-3 Jul	Campeonato de Castilla-La Mancha Absoluto	22 Jun
14-17 Jul	Campeonato de España Alevín de Verano	-
21-24 Jul	Campeonato de España Infantil de Verano	-
27-31 Jul	Campeonato de España Absoluto de Verano	-

CRITERIOS TÉCNICOS GENERALES

- Desde la Dirección Técnica se llevarán a cabo una serie de reuniones con entrenadores federados en Castilla-La Mancha durante la temporada.
- Se elaborarán unos criterios de selección para competiciones y evaluaciones a propuesta por la Dirección Técnica y consensado con el resto de entrenadores de la región.
- Se podrá crear unos grupos de seguimiento a nadadores de la región con el fin de realizar actividades de evaluación y entrenamientos conjuntos. Se creará una comisión formada por un técnico de cada provincia y el Director Técnico con el fin de crear este programa de seguimiento.
- Las normativas planteadas por la Dirección Técnica en septiembre de 2021 y que han sido aprobadas por la Asamblea General de la FNCLM podrán sufrir cambios durante la temporada por fuerza mayor y por la situación de la pandemia. Estos cambios se aplicarán a criterio del Director Técnico.

ACTIVIDADES DE APOYO A CLUBES

- La FNCLM dispone de un programa de visitas de apoyo técnico a los clubes que lo soliciten formalmente. Las actividades que incluye dicho programa son las siguientes:
 - *Evaluación y control de nadadores*
 - *Desarrollo práctico de sesiones de entrenamiento técnico con nadadores (categoría alevín, infantil, junior y absoluto)*
 - *Charlas para nadadores*
 - *Diseño, desarrollo y seguimiento de planes de preparación deportiva*
- *Los gastos de ejecución de las actividades de apoyo a los clubes se propondrán por el área económica de la FNCLM.*

Las solicitudes de visitas a los clubes se atenderán por orden de entrega en la FNCLM, con el fin de evitar coincidencias en las fechas de realización de actividades.

ACTIVIDADES DE APOYO TÉCNICOS

- La FNCLM dispone de un programa de apoyo a técnicos de clubes afiliados. Las acciones a realizar en dicho programa son las siguientes:
 - *Visitas a grupos de entrenamiento*
 - *Envío de documentación a entrenadores*
 - *Seguimiento y control del trabajo de los entrenadores*
 - *Puesta en marcha del Plan de Formación Continua a entrenadores*

CONVERSIONES

MASCULINO					
	LIBRE	ESPALDA	BRAZA	MARIPOSA	ESTILOS
50	0,60	1,50	0,70	0,40	
100	1,60	2,90	2,40	1,10	
200	3,50	5,50	5,40	2,90	3,70
400	6,70				8,80
800	12,90				
1500	23,50				
4x50	2,40				3,20
4x100	6,40				8,00
4x200	14,00				

FEMENINO					
	LIBRE	ESPALDA	BRAZA	MARIPOSA	ESTILOS
50	0,40	0,90	0,50	0,30	
100	1,10	2,10	1,40	0,70	
200	2,50	3,90	4,40	1,70	2,90
400	6,20				6,30
800	11,00				
1500	20,60				
4x50	1,60				2,10
4x100	4,40				5,30
4x200	10,00				



TABLAS DE MARCAS MÍNIMAS

POR DETERMINAR