



**BENJAMINEN TESTA**

**TEST BENJAMIN**

**PARTAIDETZA**

**PARTICIPACIÓN:**

Gizonezko eta emakumezko benjamin kategoriako igerilariantzatzat izango da, hau da, 91 eta 90 urteetan jaiotakoak. Eskolarteko taldeen arduradunei eskatzen zaie duintasunez frogak bukatuko ez dituzten igerilariak ez inskribitzea. L.E.D. arekin bat eginik igeri test bat egingo zaie beraien entrenatzaileak eskatuta G.I.F.aren teknikarien batzordearen aurrean, honek ezarritako distantzia eta estiloak modu egokian betetzeko gaitasuna dutela kontsidera dezan.

Reservado a escolares masculinos y femeninos de categoría benjamín, es decir nacidos en los años 91 y 90. Se recomienda y a la vez se exige desde la Federación a los responsables de los equipos escolares, que se abstengan de inscribir a niños que no sean capaces de finalizar dignamente las pruebas y no tengan la capacidad técnica suficiente para ejecutar el programa de pruebas. Coincidiendo con la L.E.D., se realizara un test de nado para todos aquellos niños que a propuesta de su entrenador ante el comité técnico de la F.G.N., ésta considere que están capacitados para realizar de forma correcta las distancias y estilos estipulados.

**HELBURUAK:**

**OBJETIVOS:**

Proba honen helburua ez da lehiaketa baizik eta prestakuntza, serieak era arbitrario batetan osatuko dira eta bukaeran ez da klasifikapenik egingo. Entrenatzaileari aholkatzen zaio izenematearen aurretik bere igerilaria testatua izan dezan distantzia eta estilo berean, uraren gutxienezko jabetza ez duten umeei tragu txar bat pasa eraztea ekiditzeko, jendearen eta kideen aurrean era egokian bukatu ezin duten froga baten aurrean aurkituko direlako, eta honek ziurrenik iharduera honekiko umearen ukapena sortaraziko du.

El carácter de esta prueba no es competitivo sino formativo, se elaboraran las series de forma arbitraria y no se establecerán clasificaciones al finalizar la prueba. Se aconseja al entrenador que previamente a la inscripción, haya testado ya a sus nadadores en la misma distancia y estilo para evitar hacer pasar un mal rato a aquellos niños que sin tener un dominio mínimo del agua se tienen que enfrentar delante del público y de sus compañeros ante una prueba que no pueden finalizar correctamente, lo que seguramente provocara un rechazo del niño hacia esta actividad.

Helburua, froga bakoitzean ahutatutako estilo eta distantzia era egoki batetan burutzea da eta poliki poliki umea igeriketaren munduan sartzen joatea. Eginiko denborari baino garrantzi

El objetivo es tratar de realizar de forma correcta el estilo y la distancia designada en cada prueba e ir introduciendo poco a poco al niño al mundo del deporte de la natación. Se

handiagoa emango zaio egiteko moduari, hau da, umeari erakutsi bere esfortzua neurtzen igeriketa uniforme bat ezarriz (luzera bakoitzean abiadura berdinean igeri egin dezan).

valorara mas que el tiempo realizado la forma de realizarlo, es decir aleccionar al niño a que dosifique su esfuerzo estableciendo un tipo de nado uniforme. (Que nade a la misma velocidad en cada largo).

Talde antolatzailea, epaileen eskolarekin batera kronometradoreei froga ebaluatzeko fitxak eta

El equipo organizador, en colaboración con el colegio de árbitros proporcionara las fichas y



irizpideak eskainiko dizkie. Fitxa hauek lehiaketaren idazkaritzan eman beharko dira proba hasi baino ordu erdi bat lehenago, aurretik izen emanak egon beharko dira beste froga guztietan bezala (Asteartea 13.00.H).

Fitxa bakoitzean igeriaren gestua eta irteeraren eta biraketen estimazio subjektibo bat ere.

#### **IZEN EMATEAK:**

Izenemateak G.I.F.en tipoko erlazio nominaletan egingo dira Federakuntzan asteartea baino lehen (lehiaketa ospatzen deneko astean) goizeko 10.00etan. Derrigorrez honako datu hauek jarri beharko dira: lizentziaren zenbakia, izena, proba eta zirkular honetan proba horrentzako agertzen den proba zenbakia. Horrela ez bada ez da izen ematea onartuko.

#### **ARAUTEGIA:**

Probak erlojuaren kontra igeri egingo dira, igerilariak edozein modura serietan antolatuko dira, adina kontutan izan gabe. Proba bakoitzaren arautegiari dagokionez (estiloa, distantziam, etb...) proba guztietan F.E.N.ak lehiaketarako duen

arautegia jarraituko da, baina ezingo da deskalifikatu eta bai igerilariari erakutsi zertan huts egin duen..

#### **ANTOLAKETA:**

Honen antolaketa eskatzen duen taldearen eskuetan egongo da eta horretarako G.I.F.eko epaileen laguntza izango dute. Talde antolatzaileak G.I.F.arekin kontaktuan jarri beharko dira bete beharrekoak jakin eta proba baliozkotzat jotzeko ondoren dirulaguntza jasotzeko.

#### **PROGRAMA:**

1er TEST

los criterios a los cronometradores para evaluar las pruebas. Dichas fichas deberán de entregarse en la secretaria de la competición media hora antes de comenzar la prueba, previamente habiendo sido inscritos mediante relación nominal como en el resto de las pruebas (Martes 13.00 H).

Se anotaran en las fichas el gesto natatorio de cada largo así como una apreciación subjetiva sobre la realización de la salida y los virajes.

#### **INSCRIPCIONES:**

Las inscripciones se realizaran en las relaciones nominales tipo F.G.N. en la Federación antes del martes (de la semana en el que se celebre la competición) a las 10.00 de la mañana. Deberá de ponerse obligatoriamente el N° de licencia, el nombre, la prueba y el numero de prueba que aparece en esta circular para esa prueba. De no ser así no se permitirá su inscripción.

#### **REGLAMENTO:**

Las pruebas se nadaran contra reloj, agrupando a los nadadores sin distinción de edad y colocados arbitrariamente. En cuanto al reglamento de cada prueba (estilo, distancia etc...) todas las pruebas se registrarán de acuerdo

con las normativas que establece el reglamento de la F.E.N. aunque no se podrá descalificar y si aleccionar a los nadadores enseñándole el fallo que realizado.

#### **ORGANIZACIÓN:**

La organización de la misma correrá a cargo del club solicitante de la misma con el apoyo del Colegio de árbitros de la F.G.N.. Los clubs organizadores se deberán poner en contacto con la F.G.N. donde se le dictaran las normas a cumplir para dar validez a la prueba y posteriormente obtener la subvención

2º TEST



5.- 100 Libres Masculino  
6.- 100 Libres Femenino

3er TEST

39.- 50 Braza Masculino  
40.- 50 Braza Femenino

5º TEST

61.- 200 Libres Masculino  
62.- 200 Libres Femenino

17.- 50 Espalda Masculino  
18.- 50 Espalda Femenino

4º TEST

51.- 100 Estilos Masculino  
52.- 100 Estilos Femenino

**PISCINAS Y HORARIOS:**

<b><u>1ª JORNADA</u></b>	<b><u>31-10-98</u></b>	<b><u>2ª JORNADA</u></b>	<b><u>21-11-98</u></b>
AZKOITIA	10.00 H	ALTZA	16.00 H
TOLOSA	15.00 H	LEGAZPI	16.00 H
RENTERIA	16.00 H	RENTERIA	16.00 H
BIDEBIETA	16.00 H	TOLOSA	16.00 H
<b><u>3ª JORNADA</u></b>	<b><u>19-12-98</u></b>	<b><u>4ª JORNADA</u></b>	<b><u>23-1-99</u></b>
BIDEBIETA	16.00 H	ALTZA	16.00 H
ELGOIBAR	16.00 H	AZPEITIA	16.00 H
ZARAUTZ	16.00 H	IRUN	16.00 H
ORDIZIA	16.00 H	TOLOSA	16.00 H
<b><u>5ª JORNADA</u></b>	<b><u>27-2-99</u></b>	<b><u>6ª JORNADA</u></b>	<b><u>20-3-99</u></b>
HERNANI	16.00 H	BIDEBIETA	16.00 H
BERGARA	10.00 H	OÑATI	15.30 H
IRUN	9.30 H	RENTERIA	16.00 H
TOLOSA	16.00 H	ORDIZIA	16.00 H
<b><u>7ª JORNADA</u></b>	<b><u>24-4-99</u></b>		
BIDEBIETA	16.00 H		
AZKOITIA	16.00 H		
IRUN	16.00 H		
TOLOSA	16.00 H		