



**KIROL ZEHAZTASUN LIGA**

**LIGA DE ESPECIFICACIÓN DEPORTIVA**

**PARTAIDETZA**

Gizonezko eta emakumezko alebin kategoriako igerilariarentzat izango da, hau da, 88 eta 89 urteetan jaiotakoak. Eskolarteko taldeen arduradunei eskatzen zaie duintasunez frogak bukatuko ez dituzten igerilariak ez inskribitzea.

**HELBURUAK:**

Hilean behin atsegingarria izango den lehiaketa bat eskeini, umea igeriketaren mundura erakar dezan, entrenatzera motibatu dezan, lehiaketan esperientzia eman diezaion, kidesuna estimulatu dezan (erreleboak), taldearenganako maitasunaren zentzua...

Entrenatzaileek ezingo dituzte "puesta apunto" delakoak egin ez eta abiadurarik entrenatu adin hauetan. "Metroak" lantzeko modu bat aurkituko da oinarri aerobiko on bat lortzeko "esprinen" bitartez errekor edo marka pertsonal on bat bilatu gabe. Adin hauetan lortutako hobekuntzak ondorengo hauen ondorio logikoa izan behar dute:

a) Uretara eta esfortzura egokitzapen hobea entrenamendu zentzudun baten ondorioz, bere adinera egokitua eta etengabea.

b) Lehiaketaren egoerara egokitzapen hobea.

c) Etekin hobea umearen garapen

fisikoarengatik.

d) Lau estiloetan entrenamendua eta lehiaketa eta hobekuntza teknikoa (igerian, irteeratan eta biratan) lau estiloetan.

**IZEN EMATEAK:**

Izenemateak G.I.F.en tipoko erlazio nominaletan egingo dira Federakuntzan asteartea baino lehen (lehiaketa ospatzen deneko astean) goizeko 13.00etan. Derrigorrez honako

**PARTICIPACIÓN:**

Reservado a escolares masculinos y femeninos de categoría alevín, es decir nacidos en los años 88 y 89. Se recomienda encarecidamente a los responsables de los equipos escolares, que se abstengan de inscribir a niños que no sean capaces de finalizar dignamente las pruebas y que no posean un mínimo de conocimientos técnicos de la natación.

**OBJETIVOS:**

Ofrecer una competición mensual que resulte atractiva, trate de atraer al niño hacia el mundo de la natación, le motive a entrenar, le de experiencia en la competición, estimule el compañerismo (relevos), sentido del cariño al equipo etc. ...

Los entrenadores deberán de abstenerse de hacer puestas a punto y de entrenar a los niños de estas edades la velocidad. Se buscara la forma de trabajar "metros" para obtener una buena base aerobica sin caer en el error de buscar una marca o récord personal a base de "Sprints". Las mejoras producidas en estas edades deben ser consecuencia lógica de:

a) Mejor adaptación del niño al agua y al esfuerzo debido a un entrenamiento coherente, adaptado a su edad e ininterrumpido.

b) Mejor adaptación a la situación de la competición.

c) Mejor rendimiento por el

desarrollo físico del niño.

d) Entrenamiento y competición en los cuatro estilos y mejora técnica (nado, salida y virajes) en los cuatro estilos.

**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 13.00 de la



datu hauek jarri beharko dira: lizentziaren zenbakia, izena, proba eta zirkular honetan proba horrentzako agertzen den proba zenbakia, denbora baliogarria G.I.F.eko ordenagailuan agertzen dena izango delarik, ez da onartuko artxibo hauetan ez dagoen markarik. Horrela ez bada ez da izen ematea onartuko eta ez da emaitzen orrian agertuko.

#### **ARAUTEGIA:**

Probak erlojuaren kontra igeri egingo dira, igerilariak denboren arabera 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.

#### **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:**

##### **1ª JORNADA**

1	200	Libres	Masc	89
2	200	Libres	Fem	89
3	400	Libres	Masc	88
4	400	Libres	Fem	88

##### **3ª JORNADA**

19	100	Libres	Masc	89
20	100	Libres	Fem	89
21	100	Libres	Masc	88
22	100	Libres	Fem	88
23	50	Mariposa	Masc	89
24	50	Mariposa	Fem	89
25	100	Mariposa	Masc	88
26	100	Mariposa	Fem	88
27	4 x 100	Espalda	Masc	88-89
28	4 x 100	Espalda	Fem	88-89

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, y un tiempo aproximado (por su entrenador en los entrenamientos). De no ser así no se permitirá su inscripción y no figurara en las hojas de resultados.

#### **REGLAMENTO:**

Las pruebas se nadaran contra reloj, agrupando a los nadadores dentro de su propia categoría en series de acuerdo con el tiempo acreditado. En cuanto al reglamento de cada prueba (estilo, distancia etc...) todas las pruebas se regirán de acuerdo con las normativas que establece el reglamento de la F.E.N..

#### **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.

##### **2ª JORNADA**

7	100	Espalda	Masc	89
8	100	Espalda	Fem	89
9	100	Espalda	Masc	88
10	100	Espalda	Fem	88
11	100	Braza	Masc	89
12	100	Braza	Fem	89
13	100	Braza	Masc	88
14	100	Braza	Fem	88
15	4 x 100	Libres	Masc	88-89
16	4 x 100	Libres	Fem	88-89

##### **4ª JORNADA**

29	200	Libres	Masc	89
30	200	Libres	Fem	89
31	200	Libres	Masc	88
32	200	Libres	Fem	88
33	100	Estilos	Masc	89
34	100	Estilos	Fem	89
35	200	Estilos	Masc	88
36	200	Estilos	Fem	88
37	4 x 100	Estilos	Masc	88-89
38	4 x 100	Estilos	Fem	88-89



**5ª JORNADA**

41	100	Libres	Masc	89
42	100	Libres	Fem	89
43	100	Libres	Masc	88
44	100	Libres	Fem	88
45	100	Espalda	Masc	89
46	100	Espalda	Fem	89
47	100	Espalda	Masc	88
48	100	Espalda	Fem	88
49	4 x 100	Braza	Masc	88-89
50	4 x 100	Braza	Fem	88-89

**6ª JORNADA**

53	400	Libres	Masc	89
54	400	Libres	Fem	89
55	400	Libres	Masc	88
56	400	Libres	Fem	88
57	50	Mariposa	Masc	89
58	50	Mariposa	Fem	89
59	100	Mariposa	Masc	88
60	100	Mariposa	Fem	88

**7ª JORNADA**

63	200	Estilos	Masc	89
64	200	Estilos	Fem	89
65	200	Estilos	Masc	88
66	200	Estilos	Fem	88
67	100	Braza	Masc	89
68	100	Braza	Fem	89
69	100	Braza	Masc	88
70	100	Braza	Fem	88
71	4 x 50	Mariposa	Masc	89
72	4 x 50	Mariposa	Fem	89
73	4 x 100	Mariposa	Masc	88
74	4 x 100	Mariposa	Fem	88

**PISCINAS Y HORARIOS:**

**1ª JORNADA**

AZKOITIA  
TOLOSA  
RENTERIA  
BIDEBIETA

**31-10-98**

10.00 H  
15.00 H  
16.00 H  
16.00 H

**2ª JORNADA**

ALTZA  
LEGAZPI  
RENTERIA  
TOLOSA

**21-11-98**

16.00 H  
16.00 H  
16.00 H  
16.00 H

**3ª JORNADA**

BIDEBIETA  
ELGOIBAR  
ZARAUTZ  
ORDIZIA

**19-12-98**

16.00 H  
16.00 H  
16.00 H  
16.00 H

**4ª JORNADA**

ALTZA  
AZPEITIA  
IRUN  
TOLOSA

**23-1-99**

16.00 H  
16.00 H  
16.00 H  
16.00 H

**5ª JORNADA**

HERNANI  
BERGARA  
IRUN  
TOLOSA

**27-2-99**

16.00 H  
10.00 H  
9.30 H  
16.00 H

**6ª JORNADA**

BIDEBIETA  
OÑATI  
RENTERIA  
ORDIZIA

**20-3-99**

16.00 H  
15.30 H  
16.00 H  
16.00 H

**7ª JORNADA**

BIDEBIETA  
AZKOITIA  
IRUN  
TOLOSA

**24-4-99**

16.00 H  
16.00 H  
16.00 H  
16.00 H