

# Normativa Natación

2026



---

**Esta Normativa recoge las observaciones más importantes a tener en cuenta para competir en este deporte, para lo no contemplado en esta normativa se aplicará el reglamento de la Real Federación Española de Natación.**

---

## **NORMAS DE PARTICIPACIÓN**

**No habrá límite de inscripción** de nadadores de un mismo club por prueba.

Un nadador podrá competir en un **máximo de tres (3)** pruebas **más los relevos** (para G1 y G2) y en un máximo de dos (2) desplazamientos más un circuito para G3.

Un nadador solo podrá participar en **pruebas de un mismo nivel** a excepción del relevo, donde un deportista de G2 o G3 podrá subir al nivel 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.

Se realizarán **tres (3) llamamientos** desde cámara de llamadas, 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** (bañador, gorro, gafas...).

Por cada Club podrá acceder a la zona de competición, si así estuviera permitido, **un único entrenador/delegado**, que además deberá llevar colgada la **acreditación** que recibirá en la reunión de delegados.

En caso de que el nadador necesite algún tipo de **señal visual** para la salida (banderín rojo) u otras ayudas, sean del tipo que sean, esto deberá especificarse **en el pase** que se entregará antes del inicio de la prueba (en el apartado de observaciones).

### **CATEGORÍAS:**

Los deportistas deberán competir en aquella categoría de edad que les corresponda en función de su año de nacimiento.

- Sub-14: nacidos entre 2013 y 2015.
- Sub-18: nacidos desde 2009 y 2012.
- Absoluta: nacidos en 2008 y anteriores.

Los deportistas de **categoría sub-14 o sub-18** tienen obligación de inscribirse en su categoría, salvo que quieran optar a una categoría superior por cuestiones de rendimiento. Si esto ocurre y quieren optar a una categoría superior tendrán que mantener dicha categoría en todas las pruebas en las que participen.

Si en una prueba en concreto, por falta de quorum, desde la organización se tiene que subir de categoría juvenil a categoría absoluta a algún deportista (previa consulta con su club deportivo) esta

condición solo se dará para esa prueba, para el resto de las pruebas el deportista seguirá compitiendo en su categoría juvenil.

Cuando uno o más deportistas, de **categoría sub-14 o sub-18**, no puedan disputar una prueba por falta de quórum, estos serán inscritos en una prueba de categoría superior. Una vez finalizada su participación en la prueba, cada deportista recibirá la **medalla de pódium** que le corresponda dentro de su categoría. En caso de que la prueba sea una serie, y no una final directa, el deportista de categoría infantil o juvenil, aunque se clasifique, no pasará a la final y recibirá su medalla por la marca realizada en la serie. Si la prueba es una final directa y el deportista queda entre los 3 primeros clasificados, recibirá la medalla dentro de su categoría, pero no ocupará la plaza de pódium en categoría absoluta.

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.

Para que una prueba pueda ser convocada será necesario un mínimo de dos (2) deportistas, que en caso de no ser descalificados recibirán medalla de oro y plata. En el caso de que la prueba esté compuesta por tres (3) deportistas se darán medallas de oro, plata y bronce, siempre que no exista descalificación.

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 grado de discapacidad. Si existe algún caso en el que un deportista esté inscrito en un nivel menor del que debiera, esta situación se valorará por parte del comité de competición y podrá ser motivo de descalificación del deportista.

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 **sancionará al entrenador indicándole que tendrá que subir a la grada el tiempo que se estime oportuno. Se valorará la posible descalificación del deportista.**

En la reunión de delegados de cada campeonato se creará un **comité de competición** que será responsable de resolver cualquier reclamación, este estará formado por:

- Responsable de la Competición.
- Juez Árbitro.
- Representante de los Clubes en cada uno de los niveles de participación.

## NIVEL G1

Dirigido a deportistas cuyas competencias motrices les permiten participar en el deporte sin modificación del Reglamento de la Real Federación Española de Natación.

Sistema de Competición:      Absoluto Femenino/Masculino.  
    Sub-18 Femenino/Masculino.  
    Sub-14 Femenino/Masculino/Mixto.

En las pruebas en que se disputen **varias series** las finales se formarán con los mejores tiempos de todas las series.

En las pruebas en las que no haya suficientes nadadores para disputar series se realizarán **finales directas**.

Una **salida anticipada** supondrá la descalificación del nadador que la cometa, pudiendo darse el caso de que haya más de un nadador descalificado al mismo tiempo. Si la señal de salida suena antes de que se haya efectuado la descalificación, la carrera continuará y el nadador o nadadores serán descalificados al final de la misma. Si la descalificación se efectúa antes de haberse dado la señal de salida, ésta no deberá darse, y los restantes nadadores serán llamados de nuevo, y la salida se dará nuevamente.

Serán **descalificados** los nadadores que no nadan el estilo en el que se han inscrito o cambien de estilo durante el desarrollo de la prueba (excepto en estilo libre).

Todas las **salidas** se tendrán que realizar desde la **plataforma de salida**, en todos los casos. Solo se podrá variar esta norma si existe un certificado que exima al deportista por cuestiones médicas y siempre que este se presente a FECAM antes de la celebración del Campeonato.

Los **bañadores** de los nadadores deberán estar homologados por la FINA.

- Para hombres: no se extenderán por encima del ombligo ni por debajo de la rodilla.
- Para mujeres: no cubrirá el cuello, no se extenderá por encima de los hombros ni por debajo de la rodilla.

Todos los bañadores deberán ser de material textil. No pueden incluir cremalleras, corchetes u otro sistema de apertura y cierre similar en cualquiera de sus partes.

Los **relevos** 4x50 y 4x100 estarán formados por nadadores de G1, aunque también podrán entrar nadadores de G2.

Además de los relevos femeninos y masculinos **se convocarán pruebas de relevos de 4x50 y 4x100 libres mixtos**, que estarán compuestos por **dos (2) chicas y dos (2) chicos obligatoriamente**. Los deportistas podrán participar tanto en los relevos de su categoría (femenino o masculino) como en los mixtos que se convoquen.

FECAM reconocerá con medallas de oro, plata y bronce, a los tres (3) primeros clasificados de las pruebas.

**Categoría Down:** Se convocarán pruebas específicas para esta categoría.

Con el fin de fomentar la participación en pruebas de 200 m y 400 m, se permitirá que en estas pruebas se nade en categoría mixta e incluso en estilos diferentes. En caso de que se dé esta circunstancia no se podrá optar a medalla, pero sí se tendrá en cuenta la marca, en cualquier caso, incluyendo si esta fuese récord regional.

**Pruebas:**

PRUEBAS	CATEGORÍAS
50 M LIBRES	
50 M ESPALDA	
50 M BRAZA	
50 M MARIPOSA	ABSOLUTA FEM-MAS
100 M LIBRES	
100 M ESPALDA	JUVENIL/SUB-18 FEM-MAS
100 M BRAZA	
100 M MARIPOSA	INFANTIL/SUB-14 FEM-MAS-MIXTO
100 M ESTILOS	
200 M LIBRES	
200 M ESPALDA	
200 M BRAZA	
400 M LIBRES	
400 M ESTILOS	
4X50 M LIBRES	
4X50 M ESTILOS	ABSOLUTA FEM-MAS MIXTOS
4X100 M LIBRES	
4X100 M ESTILOS	

**NIVEL G2**

Dirigido a deportistas cuyas competencias motrices necesitan una adaptación del Reglamento de la Real Federación Española de Natación.

Sistema de Competición: Absoluto Femenino-Masculino.

Juvenil/sub 18 Femenino-Masculino.

Infantil/sub 14 Femenino-Masculino-Mixto.

Relevos Mixtos.

En las pruebas que se disputen en varias series las finales se formarán con el **primer clasificado de cada serie**, el resto de las calles se cubrirá con los mejores tiempos de todas las series.

En las pruebas en las que no haya suficientes nadadores para disputar series se realizarán **finales directas**.

Se permitirá una **salida nula por nadador** antes de proceder a su descalificación, esta se producirá en la segunda salida nula que realice.

Se **descalificará** a aquellos nadadores que no nadan 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, entendiendo, si esto ocurre, que el deportista se encuentran fuera de su nivel.

Únicamente en las finales se permitirá a los atletas obtener una **mejora de un (1) segundo**.

En la prueba de relevos será obligatorio que se participe en categoría mixta. El relevo podrá estar formado por **tres (3) chicos y una (1) chica**, por **tres (3) chicas y un (1) chico** o por **dos (2) chicos y dos (2) chicas**.

#### Pruebas:

PRUEBAS	MARCAS (minutos)		CATEGORIAS
	MASCULINO	FEMENINO	
<b>100 M LIBRES</b>	1:55	2:12	
<b>100 M ESPALDA</b>	2:10	2:40	
<b>100 M BRAZA</b>	2:10	2:40	ABSOLUTA FEM Y MAS
<b>50 M LIBRES</b>	0:55	1:05	
<b>50 M ESPALDA</b>	1:10	1:20	JUVENIL/SUB-18 FEM Y MAS
<b>50 M BRAZA</b>	1:15	1:25	
<b>50 M MARIPOSA</b>	1:00	1:10	
<b>25 M LIBRES</b>	0:27	0:30	INFANTIL/SUB-14 FEM, MAS Y MIXTO
<b>25 M ESPALDA</b>	0:38	0:40	
<b>25 M BRAZA</b>	0:38	0:40	
<b>25 M MARIPOSA</b>	0:35	0:38	
<b>4x25 M LIBRES</b>	1:50		RELEVOS MIXTO

#### NIVEL G3

Dirigido a deportistas cuyas competencias motrices necesitan realizar pruebas adaptadas de la Real Federación Española de Natación.

Sistema de Competición:      Absoluto Femenino/Masculino/Mixto.  
     Sub-18 Femenino/Masculino/Mixto.  
     Sub-14 Femenino/Masculino/Mixto.

En las pruebas que se disputen en **varias series** las finales se formarán con el primer clasificado de cada serie, el resto de las calles se cubrirá con los mejores tiempos totales.

En las pruebas en las que no haya suficientes nadadores para disputar varias series se realizarán **finales directas**.

No se descalificará a ningún nadador por salida nula, se repetirá la prueba las veces que sea necesario.

Se **descalificará** a aquellos nadadores que obtengan una **marca mejor** a la establecida en el cuadro correspondiente a este nivel, entendiendo, si esto ocurre, que se encuentran fuera de nivel.

Únicamente en las finales se permitirá a los nadadores obtener una **mejora de un (1) segundo**.

En las pruebas con **flotación** el material a utilizar por el nadador podrá ser el cinturón o el churro, cualquier otro material deberá consultarse con la organización.

En las pruebas con **flotación** el nadador podrá ir acompañado de su monitor el cual lo podrá asistir, pero no ayudarlo, empujarlo ni impulsarlo.

Los deportistas participantes en este nivel solo podrán realizar una (1) de las dos (2) pruebas de libres (sin o con flotación) y una (1) de las dos (2) pruebas de espalda. **Aquellos que puedan realizar la prueba sin flotación no podrán realizarla también con flotación.**

La prueba de **50 libres sin flotación** se convoca, única y exclusivamente, para aquellos deportistas que en años anteriores hayan participado en este nivel, en pruebas de 25 m, y que hayan mejorado sus marcas pero todavía no estén preparados para subir al nivel G2. **La inscripción definitiva en esta prueba estará supeditada al visto bueno de la dirección técnica de FECAM.**

#### Pruebas:

PRUEBAS	MARCAS		CATEGORIAS
	MASCULINO	FEMENINO	
<b>25 LIBRES sin flotación</b>	0:50	0:50	ABSOLUTA FEM-MAS JUVENIL/SUB-18 FEM- MAS INFANTIL/SUB-14 FEM- MAS-MIX
<b>25 LIBRES con flotación</b>	1:00	1:00	
<b>25 ESPALDA sin flotación</b>	1:00	1:00	
<b>25 ESPALDA con flotación</b>	1:10	1:10	
<b>50 LIBRES sin flotación</b>	A	A	
<b>CIRCUITO FLOTACIÓN</b>	A	A	
<b>CIRCUITO SUMERGIDO</b>	A	A	ABSOLUTA-JUVENIL E INFANTIL MIXTA

#### CIRCUITOS G3:

- Los nadadores solo podrán realizar uno (1) de los dos (2) circuitos. Todos aquellos que puedan realizar el sumergido no podrán inscribirse también en el de flotación.
- Los circuitos se realizarán, si fuera posible, en piscina pequeña y de poca profundidad.
- El nadador podrá hacer el circuito dos (2) veces y se quedará con el mejor tiempo.
- El nadador podrá ir acompañado de su monitor el cual lo podrá asistir, pero no ayudarlo a recoger el material.
- Los elementos deben ser recogidos de uno en uno.
- **ANEXO 1:** dibujos de los dos circuitos para piscina pequeña (flotación y sumergido en natación de invierno)

- **ANEXO 2:** dibujo del circuito para piscina grande (natación de verano).

### **ASPECTOS IMPORTANTES PARA RECORDAR EN LAS PRUEBAS DE NIVEL G1**

- Orden de los 100 estilos: mariposa/espalda/braza/estilo libre.

#### SALIDAS:

- La salida en Estilo Libre, Braza, Mariposa y Estilos Individual se efectuará por medio de un salto. 1º.- Silbido largo = subida a la plataforma, 2º.- Preparados = posición de salida y 3º.- Señal de salida.
- La salida de Espalda será desde el agua. 1º.- Silbido largo = entrada al agua, 2º.- Silbido largo = agarre, 3º.- Preparados = posición de salida y 4º.- Señal de salida.

#### RELEVOS:

- Orden relevos estilos: espalda/braza/mariposa/estilo libre.
- 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.
- No se podrá cambiar de estilo durante la realización de cada posta excepto en la posta de libres (pero no se podrá repetir estilo).

#### ESTILO LIBRE:

- El nadador puede nadar cualquier estilo e incluso cambiar de estilo durante la prueba.
- En los virajes y llegadas se debe tocar la pared obligatoriamente con cualquier parte del cuerpo.

#### 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.

**MARIPOSA:**

- El movimiento de patada de braza no está permitido.
- En los virajes y llegadas las dos manos han de tocar la pared simultáneamente.

**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 FECAM 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.

**NIVEL G2 / MOTIVOS GENERALES QUE ESTÁN PERMITIDOS Y NO SUPONDRÁN DESCALIFICACIÓN.**

- Realizar las salidas de las pruebas desde dentro del agua o saltar desde el bordillo, no será necesario hacerlo desde la plataforma de salida.
- Tocar con una mano en el viraje o en la llegada en las pruebas de braza y mariposa.
- Dar, como máximo, tres (3) brazadas boca abajo en la llegada o en el viraje en las pruebas de espalda.
- Realizar alguna patada de crol alternativa en las pruebas de braza y mariposa.
- Agarrarse a la corchera para colocarse las gafas o para descansar, sin impulsarse hacia delante (en este caso se valoraría la descalificación).
- Movimientos alternativos en la patada de braza o patada de mariposa en el estilo de braza.
- Nadar en un estilo diferente al correspondiente en la prueba (excepto en estilo libre) durante un recorrido no superior a 15 m seguidos.

Habrá más motivos de descalificación en este nivel, estos se valorarán directamente durante el desarrollo del Campeonato y serán aplicados por la dirección técnica de FECAM junto con los jueces de la competición.