

COMITÈ DE NATACIÓ

Temporada 2022-2023

Normativa NT_05

5/1/2023

pàg 1 de 3

NORMATIVA LLIGA CATALANA BENJAMINA

Període		Jornada	Lliurament	Publicació
Inici	Final		(fins)	
19/09/2022	16/10/2022	1a	19/10/2022	26/10/2022
17/10/2022	20/11/2022	2a	23/11/2022	30/11/2022
21/11/2022	18/12/2022	3a	21/12/2022	28/12/2022
02/01/2023	29/01/2023	4a	01/02/2023	08/02/2023
30/01/2023	26/02/2023	5a	01/03/2023	08/03/2023
27/02/2023	19/03/2023	6a	22/03/2023	29/03/2023
10/04/2023	14/05/2023	7a	17/05/2023	24/05/2023

1. ANYS:

Gènere	Benjamí	
Femení	9 anys 2014	10 anys 2013
Masculí	10 anys 2013	11 anys 2012

2. LLOC

2.1. Els clubs podran agrupar-se lliurement entre ells, respectant la normativa general.

3. PARTICIPACIÓ

3.1. Els Clubs podran inscriure i participar amb el nombre de nedadors i equips de relleus que desitgin.

3.2. Només podran nedar els relleus els esportistes de la categoria Benjamí.

4. NORMES DE COMPETICIÓ

4.1. Les proves es disputaran amb el sistema de contrarellotge.

4.2. Les sèries es poden confeccionar agrupant edats sempre que sigui la mateixa prova i sexe.

4.3. En les proves de relleus 4x50 mixtes, la composició haurà de ser 50% nois i 50% noies. El club organitzarà lliurement l'ordre dels esportistes.

5. PUNTUACIÓ:

Proves	Puntuen	Punts
Individuals	3 Nedadors/Prova/Club	300, 295, 290, 287, 285, 284, ...
Relleus	2 Equip/Prova/Club	500, 490, 480, 470, 460, ...

Sponsor principal



Sponsors institucionals



Acreditacions



COMITÈ DE NATACIÓ

Temporada 2022-2023

Normativa NT_05

5/1/2023

pàg 2 de 3

6. PROGRAMA:

1a Jornada		
	Prova	Any
1	50 m. lliure fem.	2014
2	100 m. lliure fem.	2013
3	100 m. lliure masc.	2013
4	100 m. lliure masc.	2012
5	50 m. braça fem.	2014
6	100 m. braça fem.	2013
7	50 m. braça masc.	2013
8	100 m. braça masc.	2012
9	4x50 m. peus esquena fem.	Benj.
10	4x50 m. peus esquena masc.	Benj.

2a Jornada		
	Prova	Any
11	50 m. esquena fem.	2014
12	100 m. esquena fem.	2013
13	100 m. esquena masc.	2013
14	100 m. esquena masc.	2012
15	50 m. pap. fem.	2014
16	100 m. pap. fem.	2013
17	50 m. pap. masc.	2013
18	100 m. pap. masc.	2012
19	4x50 m. lliure fem.	Benj.
20	4x50 m. lliure masc.	Benj.

3a Jornada		
	Prova	Any
21	200 m. estils fem.	2013
22	200 m. estils masc.	2012
23	100 m. estils fem.	2014
24	100 m. estils masc.	2013
25	200 m. esquena fem.	2013
26	200 m. esquena masc.	2012
27	100 m. lliure fem.	2014
28	50 m. esquena masc.	2013
29	4x50 m. peus braça fem.	Benj.
30	4x50 m. peus braça masc.	Benj.

4a Jornada		
	Prova	Any
31	50 m. braça fem.	2014
32	100 m. braça fem.	2013
33	50 m. braça masc.	2013
34	100 m. braça masc.	2012
35	50 m. lliure fem.	2014
36	100 m. lliure fem.	2013
37	100 m. lliure masc.	2013
38	100 m. lliure masc.	2012
39	4x50 m. peus pap. fem.	Benj.
40	4x50 m. peus pap. masc.	Benj.

5a Jornada		
	Prova	Any
41	50 m. pap. fem.	2014
42	100 m. pap. fem.	2013
43	50 m. pap. masc.	2013
44	100 m. pap. masc.	2012
45	50 m. esquena fem.	2014
46	100 m. esquena fem.	2013
47	100 m. esquena masc.	2013
48	100 m. esquena masc.	2012
49	4x50 m. estils fem.	Benj.
50	4x50 m. estils masc.	Benj.

6a Jornada		
	Prova	Any
51	400 m. lliure fem.	2013
52	400 m. lliure masc.	2012
53	200 m. lliure fem.	2014
54	200 m. lliure masc.	2013
55	50 m. lliure fem.	2013
56	50 m. lliure masc.	2012
57	100 m. esquena fem.	2014
58	50 m. lliure masc.	2013
59	4x50 m. estils mixt.	Benj.

7a Jornada		
	Prova	Any
60	200 m. lliure fem.	2013
61	200 m. lliure masc.	2012
62	100 m. papallona fem.	2014
63	200 m. estils masc.	2013
64	200 m. braça fem.	2013
65	200 m. braça masc.	2012
66	100 m. braça fem.	2014
67	100 m. braça masc.	2013
68	4x50 m. lliure mixt.	Benj.

 Ombrejades les proves
 Classificatòries per a la
 Final Territorial

Sponsor principal

Sponsors institucionals

Acreditacions



COMITÈ DE NATACIÓ

Temporada 2022-2023

Normativa NT_05

5/1/2023

pàg 3 de 3

Relleus de peus (braça/papallona):

- Sortides de dins l'aigua amb una mà a la paret i una a la fusta de peus
- Viratge: no es farà braçada, es tocarà amb la fusta la paret igual que a l'arribada
- El nedador que espera el relleu, ho farà dins l'aigua amb una altra fusta

Relleus de peus esquena:

- Sortides de dins l'aigua d'esquena
- Desplaçament en posició fletxa
- Viratge: com es realitzaria un viratge d'esquena
- El nedador que espera el relleu, ho farà dins l'aigua

6.1. Tot allò que no quedi reflectit en aquesta normativa, es regirà d'acord als Reglaments Esportius de Competicions de la FCN.