

## NORMATIVA LLIGA CATALANA PREBENJAMINA

Període de Competició		Jornada	Resultats	
Inici	Final		Lliurament (fins)	Publicació
25/11/2019	22/12/2019	PRIMERA	26/12/2019	02/01/2020
06/01/2020	02/02/2020	SEGONA	06/02/2020	13/02/2020
03/02/2020	01/03/2020	TERCERA	05/03/2020	12/03/2020
02/03/2020	29/03/2020	QUARTA	02/04/2020	09/04/2020
13/04/2020	17/05/2020	CINQUENA	21/05/2020	28/05/2020

### 1. ANYS:

Edats		Gènere
8 anys (2012)	i	9 anys (2011) Femení
8 anys (2012)	i	9 anys (2011) Masculí

### 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. Un nedador/a pot participar a un relleu d'una edat superior a la seva, però llavors no podrà nedar en cap relleu de la seva edat a la mateixa jornada. En cap cas poden participar els nascuts en el 2013 i posteriors.

### 4. NORMES DE COMPETICIÓ

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

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

4.3. En les proves de relleus categoria conjunta la composició serà lliure.

### 5. PUNTUACIÓ:

Proves	Puntuen	Punts
Individuals 4	Nedador/prova/Club	300, 295, 290, 287, 285, 284...
Relleus 2	Equips/Prova/Club	500, 490, 480, 470, 460...

## 6. PROGRAMA:

1a Jornada		
	Prova	Any
1	50 m. lliure femení	2011
2	50 m. lliure masculí	2011
3	25 m. lliure conjunta	2012
4	50 m. braça femení	2011
5	50 m. braça masculí	2011
6	4x25m. peus braça conjunta	2012
7	4x50 m. peus esquena conjunta	2011

2a Jornada		
	Prova	Any
8	50 m. esquena femení	2011
9	50 m. esquena masculí	2011
10	25 m. braça conjunta	2012
11	50 m. papallona masculí	2011
12	50 m. papallona femení	2011
13	4x25 m. peus esquena conjunta	2012
14	4x50 m. peus braça conjunta	2011

3a Jornada		
	Prova	Any
15	50 m. braça femení	2011
16	50 m. braça masculí	2011
17	25 m. esquena conjunta	2012
18	50 m. lliure femení	2011
19	50 m. lliure masculí	2011
20	4x25m. peus papallona conjunta	2012
21	4x50 m. peus papallona conjunta	2011

4a Jornada		
	Prova	Any
22	50 m. papallona femení	2011
23	50 m. papallona masculí	2011
24	25 m. papallona conjunta	2012
25	50 m. esquena masculí	2011
26	50 m. esquena femení	2011
27	4x25 m. lliure conjunta	2012
28	4x50 m. lliure conjunta	2011

5a Jornada		
	Prova	Any
29	100 m. estils femení	2011
30	100 m. estils masculí	2011
31	50 m. lliure conjunta	2012
32	100 m. lliure femení	2011
33	100 m. lliure masculí	2011
34	4x25m. estils conjunta	2012
35	4x50m. estils conjunta	2011

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

COMITÈ DE NATACIÓ  
Temporada 2019/2020

Normativa NT\_04  
26/09/19  
pàg 3 de 3

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

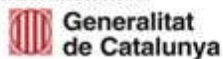
6.1. Tot allò que no quedi reflectit en aquesta normativa, regirà d'acord als Reglaments Esportius de Competicions de la FCN.

BORRADOR

Sponsor



Sponsor Institucional



Certificacions

