

## NORMATIVA LLIGA CATALANA BENJAMINA

Període de Competició		Jornada	Resultats	
Inici	Final		Lliurament (fins)	Publicació
23/09/2019	20/10/2019	PRIMERA	24/10/2019	31/10/2019
21/10/2019	24/11/2019	SEGONA	28/11/2019	05/12/2019
25/11/2019	22/12/2019	TERCERA	26/12/2019	02/01/2020
06/01/2020	02/02/2020	QUARTA	06/02/2020	13/02/2020
03/02/2020	01/03/2020	CINQUENA	05/03/2020	12/03/2020
02/03/2020	29/03/2020	SISENA	02/04/2020	09/04/2020
13/04/2020	17/05/2020	SETENA	21/05/2020	28/05/2020

### 1. ANYS:

Edats		Gènere	
10 anys (2010)	i	11 anys (2009)	Femení
10 anys (2010)	i	11 anys (2009)	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. Només podran nedar els relleus els esportistes de la categoria Benjamí. En cap cas poden participar els nascuts després del 2010 (és a dir 2011, 2012...).

### 4. NORMES DE COMPETICIÓ

- 4.1. Les proves es disputaran amb el sistema de contrarellotge.
- 4.2. Les series es poden confeccionar agrupant edats i sexes sempre que sigui la mateixa prova.
- 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	Puntuació	Punts
Individuals	3 Nedadors/prova/Club	300, 295, 290, 287, 285, 284...
Relleus	2 Equips/Prova/Club	500, 490, 480, 470, 460...

COMITÈ DE NATACIÓ  
Temporada 2019/2020

Normativa NT\_05  
26/09/19  
pàg 2 de 3

6. PROGRAMA

1a Jornada		
	Prova	Any
1	100 m. lliure fem.	2010
2	100 m. lliure fem.	2009
3	100 m. lliure masc.	2010
4	100 m. lliure masc.	2009
5	50 m. braça fem.	2010
6	100 m. braça fem.	2009
7	50 m. braça masc.	2010
8	100 m. braça masc.	2009
9	4x50 m. peus esquena fem.	Benj.
10	4x50 m. peus esquena masc.	Benj.

2a Jornada		
	Prova	Any
11	100 m. esquena fem.	2010
12	100 m. esquena fem.	2009
13	100 m. esquena masc.	2010
14	100 m. esquena masc.	2009
15	50 m. pap. fem.	2010
16	100 m. pap. fem.	2009
17	50 m. pap. masc.	2010
18	100 m. pap. masc.	2009
19	4x50 m. lliure fem.	Benj.
20	4x50 m. lliure masc.	Benj.

3a Jornada		
	Prova	Any
21	200 m. estils fem.	2009
22	200 m. estils masc.	2009
23	100 m. estils fem.	2010
24	100 m. estils masc.	2010
25	200 m. esquena fem.	2009
26	200 m. esquena masc.	2009
27	50 m. esquena fem.	2010
28	50 m. esquena masc.	2010
29	4x50 m. peus braça fem.	Benj.
30	4x50 m. peus braça masc.	Benj.

4a Jornada		
	Prova	Any
31	50 m. braça fem.	2010
32	100 m. braça fem.	2009
33	50 m. braça masc.	2010
34	100 m. braça masc.	2009
35	100 m. lliure fem.	2010
36	100 m. lliure fem.	2009
37	100 m. lliure masc.	2010
38	100 m. lliure masc.	2009
39	4x50 m. peus pap. fem.	Benj.
40	4x50 m. peus pap. masc.	Benj.

5a Jornada		
	Prova	Any
41	50 m. pap. fem.	2010
42	100 m. pap. fem.	2009
43	50 m. pap. masc.	2010
44	100 m. pap. masc.	2009
45	100 m. esquena fem.	2010
46	100 m. esquena fem.	2009
47	100 m. esquena masc.	2010
48	100 m. esquena masc.	2009
49	4x50 m. estils fem.	Benj.
50	4x50 m. estils masc.	Benj.

6a Jornada		
	Prova	Any
51	400 m. lliure fem.	2009
52	400 m. lliure masc.	2009
53	200 m. lliure fem.	2010
54	200 m. lliure masc.	2010
55	50 m. lliure fem.	2009
56	50 m. lliure masc.	2009
57	50 m. lliure fem.	2010
58	50 m. lliure masc.	2010
59	4x50 m. estils mixt.	Benj.

7a Jornada		
	Prova	Any
60	200 m. lliure fem.	2009
61	200 m. lliure masc.	2009
62	200 m. estils fem.	2010
63	200 m. estils masc.	2010
64	200 m. braça fem.	2009
65	200 m. braça masc.	2009
66	100 m. braça fem.	2010
67	100 m. braça masc.	2010
68	4x50 m. lliure mixt.	Benj.

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, regirà d'acord als Reglaments Esportius de Competicions de la FCN.

BARRADOR