

COMITÈ DE NATACIÓ

Temporada 2021-2022

Normativa NT_05

5/1/2022

pàg 1 de 3

NORMATIVA LLIGA CATALANA BENJAMINA

Període		Jornada	Lliurament	Publicació
Inici	Final		(fins)	
20/09/2021	17/10/2021	1a	20/10/2021	27/10/2021
18/10/2021	21/11/2021	2a	24/11/2021	01/12/2021
22/11/2021	19/12/2021	3a	22/12/2021	29/12/2021
03/01/2022	30/01/2022	4a	02/02/2022	09/02/2022
31/01/2022	27/02/2022	5a	02/03/2022	09/03/2022
28/02/2022	20/03/2022	6a	23/03/2022	30/03/2022
11/04/2022	15/05/2022	7a	18/05/2022	25/05/2022

1. ANYS:

Gènere	Benjamí	
Femení	9 anys 2013	10 anys 2012
Masculí	10 anys 2012	11 anys 2011

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 2021-2022

Normativa NT_05

5/1/2022

pàg 2 de 3

6. PROGRAMA:

1a Jornada			2a Jornada			3a Jornada		
	Prova	Any		Prova	Any		Prova	Any
1	100 m. lliure fem.	2013	11	100 m. esquena fem.	2013	21	200 m. estils fem.	2012
2	100 m. lliure fem.	2012	12	100 m. esquena fem.	2012	22	200 m. estils masc.	2011
3	100 m. lliure masc.	2012	13	100 m. esquena masc.	2012	23	100 m. estils fem.	2013
4	100 m. lliure masc.	2011	14	100 m. esquena masc.	2011	24	100 m. estils masc.	2012
5	50 m. braça fem.	2013	15	50 m. pap. fem.	2013	25	200 m. esquena fem.	2012
6	100 m. braça fem.	2012	16	100 m. pap. fem.	2012	26	200 m. esquena masc.	2011
7	50 m. braça masc.	2012	17	50 m. pap. masc.	2012	27	50 m. esquena fem.	2013
8	100 m. braça masc.	2011	18	100 m. pap. masc.	2011	28	50 m. esquena masc.	2012
9	4x50 m. peus esquena fem.	Benj.	19	4x50 m. lliure fem.	Benj.	29	4x50 m. peus braça fem.	Benj.
10	4x50 m. peus esquena masc.	Benj.	20	4x50 m. lliure masc.	Benj.	30	4x50 m. peus braça masc.	Benj.
4a Jornada			5a Jornada			6a Jornada		
	Prova	Any		Prova	Any		Prova	Any
31	50 m. braça fem.	2013	41	50 m. pap. fem.	2013	51	400 m. lliure fem.	2012
32	100 m. braça fem.	2012	42	100 m. pap. fem.	2012	52	400 m. lliure masc.	2011
33	50 m. braça masc.	2012	43	50 m. pap. masc.	2012	53	200 m. lliure fem.	2013
34	100 m. braça masc.	2011	44	100 m. pap. masc.	2011	54	200 m. lliure masc.	2012
35	100 m. lliure fem.	2013	45	100 m. esquena fem.	2013	55	50 m. lliure fem.	2012
36	100 m. lliure fem.	2012	46	100 m. esquena fem.	2012	56	50 m. lliure masc.	2011
37	100 m. lliure masc.	2012	47	100 m. esquena masc.	2012	57	50 m. lliure fem.	2013
38	100 m. lliure masc.	2011	48	100 m. esquena masc.	2011	58	50 m. lliure masc.	2012
39	4x50 m. peus pap. fem.	Benj.	49	4x50 m. estils fem.	Benj.	59	4x50 m. estils mixt.	Benj.
40	4x50 m. peus pap. masc.	Benj.	50	4x50 m. estils masc.	Benj.			
7a Jornada								
	Prova	Any						
60	200 m. lliure fem.	2012						
61	200 m. lliure masc.	2011						
62	200 m. estils fem.	2013						
63	200 m. estils masc.	2012						
64	200 m. braça fem.	2012						
65	200 m. braça masc.	2011						
66	100 m. braça fem.	2013						
67	100 m. braça masc.	2012						
68	4x50 m. lliure mixt.	Benj.						

COMITÈ DE NATACIÓ

Temporada 2021-2022

Normativa NT_05

5/1/2022

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.