

**FEDERACIÓ BALEAR DE NATACIÓ**  
**TEMPORADA 22-23**

<b>COMPETICIÓ</b>	5e CONTROL FEDERATIU
<b>DATA</b>	17-06-2023
<b>HORA</b>	09:30h / 17:00h
<b>LLOC</b>	SON HUGO-P50
<b>CRONOMETRATGE</b>	ELECTRONIC

SESSIÓ 1
01.- 800 Lliures Mixt
02.- 50 Esquena Fem
03.-50 Braça Masc
04.-50 Papallona Fem
05.- 400 Estils Masc
06.-100 Lliures Fem
07.-100 Esquena Masc
08.-100 Braça Fem
09.-50 Lliures Masc
10.-200 Esquena Fem
11.-200 Braça Masc
12.-200 Papallona Fem
13.-100 Papallona Masc
14.- 200 Estils Fem
15.-200 Lliure Masc
16.-400 Lliures Fem
17.-4x100 Estils Mixte

SESSIÓ 2
18.-1500 Lliures Mixt
19.- 50 Esquena Masc
20.-50 Braça Fem
21.-50 Papallona Masc
22.- 400 Estils Fem
23.- 100 Lliures Masc
24.-100 Esquena Fem
25.-100 Braça Masc
26.-50 Lliures Fem
27.-200 Esquena Masc
28.-200 Braça Fem
29.-200 Papallona Masc
30.-100 Papallona Fem
31.- 200 Estils Masc
32.-200 Lliure Fem
33.- 400 Lliures Masc
34.-4x100 Lliures Fem
35.-4x100 Lliures Masc

**Annexa a la Normativa General de Natació 2022-2023**

<b>PARTICIPACIÓ</b>	<u>Masculins:</u> 2008 y ant. <u>Femenins:</u> 2010 y ant. *Alevins 4% proximitat mínima nacional (taula de temps adjunta)
<b>DATA LÍMIT D'INSCRIPCIÓ</b>	Dijous 15-06-2023 12:00h

## **REGLAMENT**

**1r PARTICIPACIÓ:** Podrà participar tots els nedadors/es, que estiguen en possessió de la Llicència Federativa en vigor amb anterioritat a la data límit d'inscripció, per algun Club de la **RFEN**.

**2n SÈRIES:** Es confeccionaran d'acord amb les marques acreditades a partir de l'1 d'octubre del 2021.

**3r INSCRIPCIONS:** Cada Club podrà inscriure un nombre il·limitat de nedadors/es, podent inscriure's a través del programa informàtic d'inscripcions. Pel que fa al nombre d'inscripcions per nedador, es permetran un màxim de 4 proves individuals. 2 Màxim per sessió

**4t ALTES i BAIXES** abans de la Competició: Les comunicacions de baixes s'hauran de presentar 30 minuts abans de l'inici de la jornada. La FBN es reserva el dret de modificar les sèries en funció de les baixes presentades, comunicant-ho prèviament als Delegats dels Clubs participants. **NO S'ADMETEN ALTES NI MODIFICACIÓ D'INSCRIPCIONS.**

La “no presentació” a una prova impedeix la participació a les proves posteriors (individuals i relleus).

**5è HORARI D'ESCALFAMENT:** La piscina estarà disponible per a l'escalfament des de 1 hora abans i fins a 10 minuts abans de l'inici de la competició.

PISCINA 50m. ELECT.		Masculino		Femenino	
		2009	2010	2011	2012
LIBRE	50	00:29,12	00:30,42	00:31,93	00:33,90
	100	01:02,19	01:05,00	01:10,20	01:14,26
	200	02:16,24	02:22,48	02:32,36	02:41,15
	400	04:48,08	04:59,52	05:19,80	05:42,47
	800			11:00,19	11:51,67
ESPALDA	50	00:33,54	00:35,15	00:37,44	00:40,04
	100	01:10,51	01:13,84	01:20,03	01:24,60
	200	02:32,88	02:40,94	02:51,60	03:01,12
BRAZA	50	00:36,40	00:38,12	00:41,39	00:44,20
	100	01:19,87	01:23,30	01:29,65	01:36,46
MARIPOSA	50	00:30,89	00:32,34	00:35,26	00:37,65
	100	01:09,00	01:11,92	01:18,52	01:25,28
ESTILOS	200	02:36,52	02:44,11	02:55,76	03:10,32
	100				
	400	02:34,75	02:41,20	02:53,06	03:05,12
	400	05:29,68	05:46,01	06:08,89	06:40,87

PISCINA 50m.MANUAL		Masculino		Femenino	
		2009	2010	2010	2011
LIBRE	50	00:28,83	00:30,13	00:31,64	00:33,61
	100	01:02,00	01:04,81	01:10,01	01:14,07
	200	02:16,05	02:22,29	02:32,17	02:40,96
	400	04:47,89	04:59,33	05:19,61	05:42,28
	800			11:00,00	11:51,48
ESPALDA	50	00:33,25	00:34,86	00:37,15	00:39,75
	100	01:10,32	01:13,65	01:19,84	01:24,41
	200	02:32,69	02:40,75	02:51,41	03:00,93
BRAZA	50	00:36,11	00:37,83	00:41,10	00:43,91
	100	01:19,68	01:23,11	01:29,46	01:36,27
MARIPOSA	50	02:52,24	03:00,98	03:14,50	03:29,16
	100	00:30,60	00:32,05	00:34,97	00:37,36
ESTILOS	100	01:08,81	01:11,73	01:18,33	01:25,09
	200	02:36,33	02:43,92	02:55,57	03:10,13
	400	02:34,56	02:41,01	02:52,87	03:04,93
	400	05:29,49	05:45,82	06:08,70	06:40,68

PISCINA 25m. ELECT		Masculino		Femenino	
		2009	2010	2011	2012
LIBRE	50	00:28,52	00:29,82	00:31,53	00:33,50
	100	01:00,59	01:03,40	01:09,10	01:13,16
	200	02:12,74	02:18,98	02:29,86	02:38,65
	400	04:41,38	04:52,82	05:13,60	05:36,27
	800			10:49,19	11:40,67
ESPALDA	50	18:41,07	19:16,38		
	100	00:32,04	00:33,65	00:36,54	00:39,14
	200	01:07,61	01:10,94	01:17,93	01:22,50
BRAZA	50	02:27,38	02:35,44	02:47,70	02:57,22
	100	00:35,70	00:37,42	00:40,89	00:43,70
MARIPOSA	50	01:17,47	01:20,90	01:28,25	01:35,06
	100	02:47,03	02:55,77	03:10,29	03:24,95
ESTILOS	200	00:30,49	00:31,94	00:34,96	00:37,35
	100	01:07,90	01:10,82	01:17,82	01:24,58
	400	02:33,62	02:41,21	02:54,06	03:08,62
	400	02:31,05	02:37,50	02:50,16	03:02,22
	400	05:21,68	05:38,01	06:02,59	06:34,57

PISCINA 25m.MANUAL		Masculino		Femenino	
		2008	2009	2010	2011
LIBRE	50	00:28,23	00:29,53	00:31,24	00:33,21
	100	01:00,40	01:03,21	01:08,91	01:12,97
	200	02:12,55	02:18,79	02:29,67	02:38,46
	400	04:41,19	04:52,63	05:13,41	05:36,08
	800			10:49,00	11:40,48
ESPALDA	50	18:40,88	19:16,19		
	100	00:31,75	00:33,36	00:36,25	00:38,85
	200	01:07,42	01:10,75	01:17,74	01:22,31
BRAZA	50	02:27,19	02:35,25	02:47,51	02:57,03
	100	00:35,41	00:37,13	00:40,60	00:43,41
MARIPOSA	50	01:17,28	01:20,71	01:28,06	01:34,87
	100	02:46,84	02:55,58	03:10,10	03:24,76
ESTILOS	200	00:30,20	00:31,65	00:34,67	00:37,06
	100	01:07,71	01:10,63	01:17,63	01:24,39
	400	02:33,43	02:41,02	02:53,87	03:08,43
	400	02:30,86	02:37,31	02:49,97	03:02,03
	400	05:21,49	05:37,82	06:02,40	06:34,38