

## NORMATIVA GENERAL

### 1. - HORARIS

- Els horaris de la competició seran els següents:

		MATÍ	TARDA
1a JORNADA	13/03/09	10:00	17:00
2a JORNADA	14/03/09	09:30	16:30
3a JORNADA	15/03/09	09:30	16:30

### 2. - ESCALFAMENT

- L'escalfament de totes les jornades començarà a les 08:30 al matí i a les 15:30 a la tarda.
- L'escalfament finalitzarà 15 minuts abans de l'inici de la competició.
- Els nedadors evitaran agafar-se de les plaques i sortiran de la piscina pels laterals.
- La última mitja hora els carrers 1 i 8 seran exclusivament per esprints.

### 3. - COMPETICIÓ

- Els nedadors una vegada hagin acabat de nedar la prova es mantindran dins de l'aigua fins que es doni la sortida de la següent sèrie excepte en les proves d'esquena i relleus. Un cop s'hagi donat la sortida de la següent sèrie, els nedadors sortiran de l'aigua ràpidament pels laterals.

### 4. - PROVES DE 800 i 1500 m.

- A les sèries i finals de 800 i 1500 m. cada club s'encarregarà de posar una persona per els comptavoltes dels seus nedadors.

### 5. - BAIXES

- QUAN UN NEDADOR/A ES DONI DE BAIXA DE LA SESSIÓ DE LA TARDA NO PODRÀ PARTICIPAR EN CAP MÉS PROVA DE LA MATEIXA SESSIÓ..

## **6. - RELLEUS**

- La composició del relleus s'haurà d'entregar 30 minuts abans de l'inici de la competició.

## **7. - CAMBRA DE SORTIDA**

- Els nedadors hauran d'estar a la cambra de sortida dues sèries abans.

## **8. - RESULTATS**

- Els resultats de la competició es podran trobar a la pàgina web de la Federació Catalana de Natació : [www.natacio.cat](http://www.natacio.cat) , a la finalització de cada jornada.

## **9. - COMISSIÓ DE COMPETICIÓ**

- La Comissió de Competició estarà facultada per a resoldre les possibles incidències a la competició. Aquesta comissió estarà formada per:

- El Director de Competició
- Un membre de la F.C.N.
- El Jutge Àrbitre de la competició
- Un representant del club organitzador
- Un representant escollit per sorteig dels equips participants

## 10. - PREVISIÓ TIMING

1ª JORNADA-1ª SESSIÓ			Eliminatòries	10:00
Nº	PROVA	SERIES	HORA	
1.-	50 M. LLIURES FEMENÍ	2	10:00	
2.-	50 M. LLIURES MASCULÍ	4	10:04	
3.-	50 M. BRAÇA FEMENI	2	10:12	
4.-	50 M. BRAÇA MASCULI	4	10:16	
5.-	50 M. ESQUEENA FEMENI	3	10:24	
6.-	50 M. ESQUEENA MASCULI	2	10:30	
7.-	50 M. PAPALLONA FEMENI	3	10:35	
8.-	50 M. PAPALLONA MASCULI	3	10:41	
9.-	800 M. LLIURES FEMENI	1	10:47	
10.-	1500 M. LLIURES MASCULI	1	10:59	
11.-	4x100 M. LLIURES FEMENI	1	11:18	

Durada sessió: **11:31**

2ª JORNADA-1ª SESSIÓ			Eliminatòries	09:30
Nº	PROVA	SERIES	HORA	
13.-	100 M. LLIURES FEMENI	3	09:30	
14.-	100 M. LLIURES MASCULI	3	09:37	
15.-	200 M. ESQUEENA FEMENI	2	09:45	
16.-	200 M. ESQUEENA MASCULI	1	09:53	
17.-	400 M. ESTILS FEMENI	1	09:56	
18.-	400 M. ESTILS MASCULI	1	10:03	
19.-	100 M. BRAÇA FEMENI	2	10:09	
20.-	100 M. BRAÇA MASCULI	3	10:15	
21.-	200 M. PAPALLONA FEMENI	1	10:23	
22.-	200 M. PAPALLONA MASCULI	2	10:27	
23.-	400 M. LLIURES FEMENI	2	10:34	
24.-	400 M. LLIURES MASCULI	2	10:47	
25.-	4x200 M. LLIURES FEMENI	1	10:58	
26.-	4x200 M. LLIURES MASCULÍ	1	11:08	

Durada sessió: **11:17**

3ª JORNADA-1ª SESSIÓ			Eliminatòries	09:30
Nº	PROVA	SERIES	HORA	
27.-	200 M. LLIURES FEMENI	3	09:30	
28.-	200 M. LLIURES MASCULI	3	09:41	
29.-	100 M. ESQUEENA FEMENI	3	09:51	
30.-	100 M. ESQUEENA MASCULI	2	10:00	
31.-	200 M. ESTILS FEMENI	2	10:06	
32.-	200 M. ESTILS MASCULI	2	10:14	
33.-	100 M. PAPALLONA FEMENI	2	10:21	
34.-	100 M. PAPALLONA MASCULI	3	10:26	
35.-	200 M. BRAÇA FEMENI	2	10:34	
36.-	200 M. BRAÇA MASCULI	2	10:42	
37.-	4x100 M. ESTILS FEMENI	1	10:50	
38.-	4x100 M. ESTILS MASCULI	1	10:56	

Durada sessió: **11:02**

1ª JORNADA-2ª SESSIÓ			Finals	17:00	
Nº	PROVA	SERIES	HORA		
1.-	50 M. LLIURES FEMENÍ	2	17:00		
2.-	50 M. LLIURES MASCULÍ	2	17:04		
3.-	50 M. BRAÇA FEMENI	1	17:09		
4.-	50 M. BRAÇA MASCULI	1	17:11		
5.-	50 M. ESQUEENA FEMENI	1	17:13		
6.-	50 M. ESQUEENA MASCULI	1	17:16		
7.-	50 M. PAPALLONA FEMENI	1	17:18		
8.-	50 M. PAPALLONA MASCULI	1	17:20		
9.-	800 M. LLIURES FEMENI	1	17:22		
LLIURAMENT DE MEDALLES 1-9				1	17:34
10.-	1500 M. LLIURES MASCULI	1	17:46		
11.-	4x100 M. LLIURES FEMENI	1	18:30		
12.-	4x100 M. LLIURES MASCULI	1	18:36		

Durada sessió: **18:43**

2ª JORNADA-2ª SESSIÓ			Finals	16:30	
Nº	PROVA	SERIES	HORA		
LLIURAMENT MEDALLES 10-12				1	16:15
13.-	100 M. LLIURES FEMENI	2	16:30		
14.-	100 M. LLIURES MASCULI	2	16:35		
15.-	200 M. ESQUEENA FEMENI	1	16:41		
16.-	200 M. ESQUEENA MASCULI	1	16:45		
17.-	400 M. ESTILS FEMENI	1	16:49		
18.-	400 M. ESTILS MASCULI	1	16:55		
LLIURAMENT DE MEDALLES 13-18				1	17:02
19.-	100 M. BRAÇA FEMENI	1	17:12		
20.-	100 M. BRAÇA MASCULI	1	17:15		
21.-	200 M. PAPALLONA FEMENI	1	17:18		
22.-	200 M. PAPALLONA MASCULI	1	17:22		
23.-	400 M. LLIURES FEMENI	1	17:26		
24.-	400 M. LLIURES MASCULI	1	17:32		
LLIURAMENT DE MEDALLES 19-24				1	17:38

Durada sessió: **17:48**

3ª JORNADA-2ª SESSIÓ			Finals	16:30	
Nº	PROVA	SERIES	HORA		
27.-	200 M. LLIURES FEMENI	2	16:30		
28.-	200 M. LLIURES MASCULI	2	16:38		
29.-	100 M. ESQUEENA FEMENI	1	16:45		
30.-	100 M. ESQUEENA MASCULI	1	16:48		
31.-	200 M. ESTILS FEMENI	1	16:51		
32.-	200 M. ESTILS MASCULI	1	16:56		
LLIURAMENT DE MEDALLES 27-32				1	16:59
33.-	100 M. PAPALLONA FEMENI	1	17:09		
34.-	100 M. PAPALLONA MASCULI	1	17:12		
35.-	200 M. BRAÇA FEMENI	1	17:15		
36.-	200 M. BRAÇA MASCULI	1	17:19		
37.-	4x100 M. ESTILS FEMENI	1	17:24		
38.-	4x100 M. ESTILS MASCULI	1	17:30		
LLIURAMENT DE MEDALLES 32-38				1	17:36

Durada sessió: **17:46**