

PROGRAMA DE PRUEBAS PARA LA 1ª JORNADA DE LA LIGA NAVARRA INDIVIDUAL 2021, QUE SE CELEBRARÁ EN LA PISCINA DE 25 M. Y 7 CALLES DEL S.D.R.C. ANAITASUNA, DE PAMPLONA, EL DÍA 15 DE NOVIEMBRE DE 2020

1ª Sesión, 15/XI, 9.30 h.		2ª Sesión, 15/XI, 17.00 h.	
	Calentamiento pruebas 1,2,3,4		Calentamiento pruebas 19,20,21,22
1	100 Estilos Mas	19	100 Estilos Fem
2	200 libre Fem	20	200 libre Mas
3	100 libre Mas	21	100 libre Fem
4	200 Mariposa Fem	22	200 Espalda Mas
	Calentamiento pruebas 5,6,7,8		Calentamiento pruebas 23,24,25,26
5	200 Mariposa Mas	23	200 Espalda Fem
6	100 Espalda Fem	24	100 Mariposa Mas
7	100 Espalda Mas	25	100 Mariposa Fem
8	200 Braza Fem	26	100 Braza Masc
	Calentamiento pruebas 9,10,11,12		Calentamiento pruebas 27,28,29,30
9	200 Braza Masc	27	100 Braza Fem
10	800 libre Fem	28	800 libre Mas
11	400 libre Mas	29	400 libre Fem
12	50 libre Fem	30	50 libre Mas
	Calentamiento pruebas 13,14,15,16		Calentamiento pruebas 31,32,33,34
13	50 Mariposa Mas	31	50 Espalda Fem
14	50 Mariposa Fem	32	50 Espalda Mas
15	50 Braza Masc	33	400 Estilos Fem
16	50 Braza Fem	34	200 Estilos Mas
	Calentamiento pruebas 17,18		
17	400 Estilos Mas		
18	200 Estilos Fem		

INSCRIPCIONES.- Se harán a través de la plataforma LEVERADE (leverade.com), antes de las 18 horas del **martes 10** de noviembre de 2020. Para dichas inscripciones se seguirán las instrucciones de la Circular 0/2021, Técnica y se utilizarán los impresos que en dicha circular figuran.

BAJAS.- Según lo dispuesto en la Circular 0/2021, Técnica.

PARTICIPACIÓN.- Según lo establecido en la Circular 0/2021, Técnica, capítulo 2.- PARTICIPACIÓN.

Cada nadador podrá participar en un máximo de **DOS pruebas individuales, UNA por sesión.**

Podrán participar nadadores de categoría absoluta y junior, SIEMPRE QUE ACRDITEN LAS MARCAS MÍNIMAS.

Como excepción, los nadadores de otras categorías sólo podrán participar si acreditan una marca mejor o igual que la marca mínima de categoría **Junior de primer año.**



Las series se compondrán con los mejores tiempos de inscripción hasta completar:

- 4 series en las pruebas de 50m
- 3 series en las pruebas de 100m.
- 2 series en las pruebas de 200m. exceptuando las de estilo libre que serán 3.
- 2 series en la prueba de 400 libres
- 1 series en la prueba de 400 estilos
- 1 serie en la prueba de 800 libres

DISTRIBUCIÓN DE SERIES.- La composición de series se hará por marcas, nadándose todas las pruebas contrarreloj.

CLASIFICACIÓN.- Se elaborará una clasificación por prueba, en la que estarán englobados todos los participantes, sin distinción de edad.

MARCAS MÍNIMAS.- Ver ANEXO I de la Circular 0/2021, Técnica.

Las marcas mínimas de las categorías junior son solo válidas a efectos de participación y multas.

F E M E N I N O			P R U E B A S	M A S C U L I N O		
JUNIOR		ABSOLUTO		ABSOLUTO	JUNIOR	
05	04				03	04
00:33,83	00:32,84	00:30,85	50 m. Libre	00:27,86	00:29,85	00:31,34
01:13,63	01:12,64	01:06,67	100 m. Libre	00:59,70	01:06,67	01:09,65
02:45,17	02:41,19	02:29,25	200 m. Libre	02:11,34	02:27,76	02:31,74
05:46,26	05:38,30	05:13,42	400 m. Libre	04:53,53	05:23,37	05:31,34
11:57,40	11:41,47	10:56,70	800/1500 m. Libre	19:39,08	20:05,94	21:35,49
00:37,81	00:36,82	00:35,32	50 m. Mariposa	00:30,05	00:34,33	00:35,32
01:29,55	01:27,56	01:19,60	100 m. Mariposa	01:12,64	01:17,61	01:20,60
03:21,98	03:19,00	03:09,05	200 m. Mariposa	02:45,17	02:51,14	02:55,12
00:40,80	00:39,80	00:36,32	50 m. Espalda	00:33,83	00:36,32	00:37,81
01:30,54	01:28,56	01:16,64	100 m. Espalda	01:10,64	01:21,59	01:23,58
03:17,01	03:13,03	02:44,17	200 m. Espalda	02:41,19	02:56,12	03:00,09
00:43,28	00:42,79	00:40,80	50 m. Braza	00:37,81	00:40,30	00:40,80
01:37,51	01:35,52	01:26,56	100 m. Braza	01:21,59	01:27,56	01:29,55
03:32,93	03:28,95	03:14,52	200 m. Braza	03:07,06	03:09,05	03:13,03
01:28,56	01:26,56	01:20,10	100 m. Estilos	01:11,64	01:18,61	01:21,59
03:12,53	03:08,55	02:54,12	200 m. Estilos	02:36,22	02:49,15	02:54,12
06:55,91	06:49,94	06:28,05	400 m. Estilos	05:53,23	06:23,08	06:31,04