

Federación Natación  
Castilla-La Mancha

**OFICINA**

C/ Alcalde Martínez de la Ossa, 2  
02001 ALBACETE  
ESPAÑA

**TELÉFONO**

967 214 791 - 663 010 294

**FAX**

967 611 991

**CORREO ELECTRÓNICO**

federacion@fnclm.com

**WEB**

[www.fnclm.com](http://www.fnclm.com)

CAMPEONATO REGIONAL ABS Y GRUPO DE EDAD ( 22/23 DE FEBRERO)

Se realizará una reunión de delegados a las 09:45 horas en la mesa de secretaría de la competición del sábado 22 de febrero de 2020.

El horario de calentamiento comenzará 1 hora y 15 minutos antes del comienzo de cada sesión. (Ver turnos de calentamiento)

Los nadadores deberán estar fuera de la piscina cuando el Juez Árbitro indique para proceder a la colocación de las placas del marcador.

Las fichas de relevos deben entregarse como máximo 30' después del inicio de cada sesión.

Para el buen funcionamiento de la competición, SE RUEGA a todos los delegados y entrenadores que avisen a sus nadadores premiados para que no se demore la entrega de medallas.

### **TURNOS DE CALENTAMIENTO**

**GRUPO A:** Alarcos, Albacete, Almansa, La Roda, Oriol, Toledo, Ciudad de Talavera Aquis, Criptana Gigantes.

**GRUPO B:** Aqua, Alcarreño, Alcazar, Azuer, Ciudad Real, Cuenca, Daimiel, Guadalajara, Guadalajara Swimming, Madrیدهjos, Puertollano , Tomelloso, Valdepeñas, Villarrobledo, Hellín, Quinaqua, Quintanar, Ugena, Sonseca, Cisne.

#### **Sábado Mañana:**

**Grupo A:** 08:45 a 09.20

**Grupo B:** 09.20 a 09.55

#### **Sábado Tarde**

**Grupo B:** 15:45 a 16.20

**Grupo A:** 16.20 a 16.55

#### **Domingo Mañana:**

**Grupo B:** 08:15 a 08.50

**Grupo A:** 08.50 a 09.25

#### **Domingo Tarde:**

**Grupo A:** 15:15 a 15.50

**Grupo B:** 15.50 a 16.25

# Federación Natación Castilla-La Mancha

## OFICINA

C/ Alcalde Martínez de la Ossa, 2  
02001 ALBACETE  
ESPAÑA

## TELÉFONO

967 214 791 - 663 010 294

## FAX

967 611 991

## CORREO ELECTRÓNICO

federacion@fnclm.com

## WEB

[www.fnclm.com](http://www.fnclm.com)

### Horario de la sesión No. 1 - Sábado, 22 de Febrero de 2020

22/02/2020 - 10:00

10:00	1.	4 x 50m Estilos	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:10	3 Series	22
10:10	2.	1500m Libre	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:20	1 Serie	8
10:30	3.	800m Libre	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:10	1 Serie	7
10:40	4.	200m Braza	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:15	4 Series	32
10:55	5.	200m Braza	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:10	4 Series	32
11:05	6.	50m Libre	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:10	5 Series	33
11:15	7.	50m Libre	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:05	6 Series	44
11:20	8.	100m Estilos	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:05	4 Series	26
11:25	9.	100m Estilos	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:10	5 Series	33
11:35						0:10		
11:45	10.	4 x 50m Libre	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:10	3 Series	18
11:55	11.	4 x 200m Libre	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:25	3 Series	19
12:20	11.	4 x 200m Libre	Masc.	Entrega de medallas		0:30		
12:50		Fin Sesión 1						
12:50		Final de sesión:			Duración total	2:50		

### Horario de la sesión No. 2 - Sábado, 22 de Febrero de 2020

22/02/2020 - 17:00

17:00	12.	100m Mariposa	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:10	5 Series	37
17:10	13.	100m Mariposa	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:05	3 Series	19
17:15	14.	200m Libre	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:05	3 Series	23
17:20	15.	200m Libre	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:15	4 Series	26
17:35	16.	50m Braza	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:05	6 Series	41
17:40	17.	50m Braza	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:05	5 Series	33
17:45	18.	400m Estilos	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:20	3 Series	24
18:05	19.	400m Estilos	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:20	3 Series	23
18:25	20.	100m Espalda	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:10	5 Series	39
18:35	21.	100m Espalda	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:05	5 Series	37
18:40						0:10		
18:50	22.	4 x 100m Libre	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:15	3 Series	21
19:05	23.	4 x 100m Libre	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:15	3 Series	18
19:20	23.	4 x 100m Libre	Fem.	Entrega de medallas		0:30		
19:50		Fin Sesión 2						
19:50		Final de sesión:			Duración total	2:50		

### Horario de la sesión No. 3 - Domingo, 23 de Febrero de 2020

23/02/2020 - 9:30

9:30	24.	4 x 50m Estilos	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:10	3 Series	18
9:40	25.	1500m Libre	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:35	2 Series	14
10:15	26.	800m Libre	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:35	3 Series	21
10:50	27.	50m Espalda	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:10	7 Series	50
11:00	28.	50m Espalda	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:05	4 Series	27
11:05	29.	200m Mariposa	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:05	3 Series	17
11:10	30.	200m Mariposa	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:10	2 Series	15
11:20	31.	100m Libre	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:10	6 Series	47
11:30	32.	100m Libre	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:05	4 Series	25
11:35	33.	200m Estilos	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:10	3 Series	19
11:45	34.	200m Estilos	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:10	3 Series	19
11:55						0:10		
12:05	35.	4 x 50m Libre	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:05	3 Series	22
12:10	36.	4 x 200m Libre	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:30	3 Series	17
12:40	36.	4 x 200m Libre	Fem.	Entrega de medallas		0:30		
13:10						0:05		
13:15		Final de sesión:			Duración total	3:45		

### Horario de la sesión No. 4 - Domingo, 23 de Febrero de 2020

23/02/2020 - 16:30

16:30	37.	200m Espalda	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:15	5 Series	34
16:45	38.	200m Espalda	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:15	4 Series	28
17:00	39.	50m Mariposa	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:05	6 Series	41
17:05	40.	50m Mariposa	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:05	4 Series	29
17:10	41.	100m Braza	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:10	5 Series	36
17:20	42.	100m Braza	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:10	5 Series	36
17:30	43.	400m Libre	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:20	4 Series	27
17:50	44.	400m Libre	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:15	3 Series	24
18:05						0:10		
18:15	45.	4 x 100m Estilos	Masc.	Final contra reloj	AbsoM	0:15	3 Series	20
18:30	46.	4 x 100m Estilos	Fem.	Final contra reloj	AbsoF	0:20	3 Series	18
18:50	46.	4 x 100m Estilos	Fem.	Entrega de medallas		0:30		
19:20		Fin Sesión 4						
19:20		Final de sesión:			Duración total	2:50		