



Federación
Madrileña de Natación



Comunidad de Madrid



PROGRAMA GES 2018/19



NATACIÓN



Federación Madrileña de Natación



Centro de Natación M-86
C\José Martínez de Velasco Nº3 28007 MADRID
Telf: 91 4337112 Fax: 91 5012896
www.fmn.es



A. OBJETIVOS GENERALES

Complementar la formación recibida por los nadadores jóvenes en sus clubes para un futuro desarrollo competitivo en los Grupos Especiales de Seguimiento (GES) aprovechando la estructura del Centro Especializado de Tecnificación Deportiva M-86 (CETD M-86).

B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conseguir un dominio técnico de los cuatro estilos en cuanto a coordinación y destreza en el medio acuático.
- Enseñar y perfeccionar las habilidades de competición: deslizamientos en posición de flecha, nado subacuático, salidas y virajes.
- Desarrollar las habilidades de competición y una correcta técnica de nado en series largas submáximas y en sprints de corta duración.
- Reforzar y concienciar de la importancia de la eficiencia de brazada para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones.
- Enfatizar en la importancia de realizar un programa de preparación física paralelo al programa en el medio acuático.
- Fomentar una actitud y unos valores en la relación esfuerzo/resultado y en el concepto de perseverancia que favorezca el desarrollo deportivo y personal.
- Establecer contacto y fomentar la comunicación con los entrenadores de nadadores en una etapa sensible del desarrollo del talento deportivo.
- Evaluar las capacidades físicas, técnicas y psicológicas de los deportistas seleccionados en las distintas actividades del programa.
- Detectar nadadores con proyección y estimular su adherencia a los programas de trabajo del CETD M-86.

C. EDADES DE PARTICIPACIÓN

El programa GES de la Federación Madrileña de Natación (FMN) está diseñado para deportistas de las siguientes edades:

GÉNERO	AÑOS DE NACIMIENTO	CATEGORÍA	AÑOS DE NACIMIENTO	GÉNERO
MASCULINO	2004	INFANTIL	2005	FEMENINO
	2005/2006	ALEVIN	2006/2007	
	2007/2008*	BENJAMIN	2008/2009*	

* Los deportistas M08 y F09 sólo serán convocados en el segundo período.

D. CRITERIOS DE SELECCIÓN

La selección de nadadores para el programa GES se realizará en base al número de apariciones en la tabla **marcas de referencia** para cada edad, teniendo en cuenta la versatilidad del deportista en diferentes estilos y distancias, así como el nivel del tiempo acreditado en cada prueba.

La **asistencia** y el **compromiso** de los nadadores convocados a las distintas actividades del programa GES será un requisito imprescindible para su posterior convocatoria o para otras actividades organizadas por la FMN.

D.1. PRIMER PERIODO - Desde octubre hasta febrero

Se tendrán en cuenta los resultados obtenidos en la temporada anterior, tanto en P25 como en P50, para cada edad según la tabla de marcas de referencia correspondiente. Las marcas acreditadas deberán haberse realizado entre OCTUBRE 2017 y SEPTIEMBRE 2018.

D.2. SEGUNDO PERIODO - Desde marzo hasta julio

Se tendrán en cuenta los resultados obtenidos en la temporada anterior y en la temporada actual, tanto en P25 como en P50, para cada edad según la tabla de marcas de referencia correspondiente. Las marcas acreditadas deberán haberse realizado entre ENERO 2018 y FEBRERO 2019.

F. MARCAS DE REFERENCIA

Las marcas de referencia propuestas por la Dirección Técnica de la FMN tienen la finalidad de guiar a los deportistas y a sus entrenadores en el complicado proceso de la competición, desde los 9 y hasta los 15 años, a través de diferentes niveles que sirvan como motivación y como herramienta de trabajo para estimular, desarrollar y evaluar la progresión técnica y deportiva de la natación de base de la Comunidad de Madrid.

Marcas de referencia INFANTIL MASCULINO - AÑO 2004 Piscina de 25 metros						
Temporada 2018/19			Pruebas	Temporada 2017/18		
Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"		Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"
00:24,99	00:25,24	00:25,49	50L	00:26,00	00:26,52	00:27,05
00:54,08	00:54,62	00:55,17	100L	00:56,16	00:57,29	00:58,43
01:57,16	01:58,33	01:59,52	200L	02:01,80	02:04,24	02:06,72
04:07,40	04:09,88	04:12,37	400L	04:17,47	04:22,62	04:27,88
16:20,71	16:30,52	16:40,42	1500L	16:59,75	17:20,14	17:40,95
00:28,30	00:28,58	00:28,87	50E	00:29,44	00:30,03	00:30,63
01:00,53	01:01,13	01:01,74	100E	01:02,98	01:04,24	01:05,52
02:10,96	02:12,27	02:13,60	200E	02:16,32	02:19,05	02:21,83
00:31,66	00:31,97	00:32,29	50B	00:32,89	00:33,54	00:34,21
01:08,64	01:09,33	01:10,02	100B	01:11,47	01:12,90	01:14,36
02:28,58	02:30,06	02:31,56	200B	02:34,60	02:37,69	02:40,84
00:26,93	00:27,20	00:27,47	50M	00:28,08	00:28,64	00:29,21
00:59,12	00:59,72	01:00,31	100M	01:01,52	01:02,75	01:04,00
02:11,63	02:12,95	02:14,28	200M	02:17,39	02:20,14	02:22,94
01:02,61	01:03,23	01:03,87	100X	01:05,14	01:06,45	01:07,78
02:12,87	02:14,20	02:15,54	200X	02:18,25	02:21,02	02:23,84
04:42,08	04:44,90	04:47,75	400X	04:53,56	04:59,43	05:05,42

Marcas de referencia INFANTIL MASCULINO - AÑO 2004 Piscina de 50 metros						
Temporada 2018/19			Pruebas	Temporada 2017/18		
Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"		Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"
00:25,73	00:25,98	00:26,24	50L	00:26,77	00:27,30	00:27,85
00:55,74	00:56,30	00:56,86	100L	00:57,89	00:59,05	01:00,23
02:00,66	02:01,87	02:03,09	200L	02:05,44	02:07,95	02:10,51
04:14,75	04:17,29	04:19,87	400L	04:25,12	04:30,42	04:35,83
16:50,51	17:00,61	17:10,82	1500L	17:30,75	17:51,76	18:13,20
00:29,45	00:29,75	00:30,04	50E	00:30,65	00:31,26	00:31,88
01:03,13	01:03,76	01:04,40	100E	01:05,68	01:07,00	01:08,34
02:16,84	02:18,20	02:19,59	200E	02:22,43	02:25,28	02:28,19
00:32,50	00:32,82	00:33,15	50B	00:33,76	00:34,43	00:35,12
01:11,03	01:11,74	01:12,46	100B	01:13,96	01:15,44	01:16,96
02:34,76	02:36,31	02:37,87	200B	02:41,03	02:44,25	02:47,53
00:27,25	00:27,52	00:27,80	50M	00:28,41	00:28,97	00:29,55
01:00,48	01:01,08	01:01,69	100M	01:02,93	01:04,18	01:05,47
02:14,83	02:16,18	02:17,54	200M	02:20,72	02:23,53	02:26,40
			100X			
02:17,92	02:19,30	02:20,69	200X	02:23,50	02:26,37	02:29,30
04:52,28	04:55,20	04:58,16	400X	05:04,17	05:10,26	05:16,46

Marcas de referencia INFANTIL FEMENINO - AÑO 2005 Piscina de 25 metros						
Temporada 2018/19			Pruebas	Temporada 2017/18		
Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"		Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"
00:28,77	00:28,99	00:29,20	50L	00:29,59	00:30,03	00:30,48
01:01,57	01:02,03	01:02,49	100L	01:03,33	01:04,28	01:05,24
02:10,45	02:11,43	02:12,41	200L	02:14,29	02:16,31	02:18,35
04:30,56	04:32,58	04:34,63	400L	04:39,33	04:43,52	04:47,77
09:13,23	09:17,38	09:21,56	800L	09:29,20	09:37,74	09:46,40
00:32,13	00:32,37	00:32,61	50E	00:33,16	00:33,65	00:34,16
01:08,17	01:08,68	01:09,20	100E	01:10,24	01:11,29	01:12,36
02:24,92	02:26,01	02:27,10	200E	02:29,26	02:31,50	02:33,77
00:36,23	00:36,50	00:36,77	50B	00:37,43	00:37,99	00:38,56
01:17,84	01:18,43	01:19,02	100B	01:20,20	01:21,40	01:22,63
02:46,55	02:47,80	02:49,06	200B	02:51,91	02:54,49	02:57,11
00:30,82	00:31,05	00:31,28	50M	00:31,80	00:32,28	00:32,77
01:07,55	01:08,05	01:08,57	100M	01:09,59	01:10,64	01:11,70
02:27,50	02:28,60	02:29,72	200M	02:32,55	02:34,83	02:37,16
01:10,36	01:10,88	01:11,42	100X	01:12,49	01:13,57	01:14,68
02:27,96	02:29,07	02:30,19	200X	02:32,55	02:34,83	02:37,16
05:10,44	05:12,77	05:15,11	400X	05:19,73	05:24,53	05:29,40

Marcas de referencia INFANTIL FEMENINO - AÑO 2005 Piscina de 50 metros						
Temporada 2018/19			Pruebas	Temporada 2017/18		
Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"		Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"
00:29,19	00:29,41	00:29,63	50L	00:30,02	00:30,47	00:30,93
01:02,61	01:03,08	01:03,55	100L	01:04,40	01:05,36	01:06,34
02:12,92	02:13,92	02:14,92	200L	02:16,84	02:18,89	02:20,98
04:35,86	04:37,93	04:40,01	400L	04:44,79	04:49,06	04:53,40
09:25,25	09:29,49	09:33,76	800L	09:41,58	09:50,31	09:59,16
00:33,18	00:33,43	00:33,68	50E	00:34,24	00:34,75	00:35,27
01:10,46	01:10,99	01:11,52	100E	01:12,59	01:13,68	01:14,79
02:30,79	02:31,92	02:33,06	200E	02:35,31	02:37,63	02:40,00
00:36,86	00:37,13	00:37,41	50B	00:38,08	00:38,65	00:39,23
01:19,92	01:20,52	01:21,13	100B	01:22,34	01:23,58	01:24,83
02:51,19	02:52,47	02:53,76	200B	02:56,69	02:59,34	03:02,03
00:31,13	00:31,37	00:31,60	50M	00:32,13	00:32,61	00:33,13
01:08,38	01:08,89	01:09,41	100M	01:10,45	01:11,51	01:12,58
02:29,97	02:31,09	02:32,23	200M	02:35,09	02:37,42	02:39,78
			100X			
02:31,15	02:32,29	02:33,43	200X	02:35,84	02:38,17	02:40,55
05:18,09	05:20,47	05:22,88	400X	05:27,61	05:32,53	05:37,52

Marcas de referencia ALEVÍN MASCULINO - AÑO 2005 Piscina de 25 metros						
Temporada 2018/19			Pruebas	Temporada 2017/18		
Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"		Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"
00:26,00	00:26,52	00:27,05	50L	00:27,86	00:28,70	00:29,56
00:56,27	00:57,40	00:58,54	100L	01:00,18	01:01,99	01:03,85
02:01,91	02:04,35	02:06,83	200L	02:10,52	02:14,44	02:18,47
04:17,42	04:22,57	04:27,82	400L	04:35,91	04:44,19	04:52,72
17:00,43	17:20,84	17:41,66	1500L	18:12,77	18:45,56	19:19,32
00:29,44	00:30,03	00:30,63	50E	00:31,55	00:32,50	00:33,47
01:02,98	01:04,24	01:05,52	100E	01:07,49	01:09,51	01:11,60
02:16,27	02:18,99	02:21,77	200E	02:26,08	02:30,47	02:34,98
00:32,94	00:33,60	00:34,27	50B	00:35,24	00:36,30	00:37,39
01:11,42	01:12,85	01:14,31	100B	01:16,59	01:18,89	01:21,26
02:34,60	02:37,69	02:40,84	200B	02:45,67	02:50,64	02:55,76
00:28,02	00:28,58	00:29,16	50M	00:30,09	00:30,99	00:31,92
01:01,52	01:02,75	01:04,00	100M	01:05,92	01:07,90	01:09,94
02:16,97	02:19,70	02:22,50	200M	02:27,23	02:31,65	02:36,20
01:05,14	01:06,45	01:07,78	100X	01:09,81	01:11,90	01:14,06
02:18,25	02:21,02	02:23,84	200X	02:28,15	02:32,60	02:37,17
04:53,51	04:59,38	05:05,36	400X	05:14,58	05:24,02	05:33,74

Marcas de referencia ALEVÍN MASCULINO - AÑO 2005 Piscina de 50 metros						
Temporada 2018/19			Pruebas	Temporada 2017/18		
Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"		Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"
00:26,77	00:27,30	00:27,85	50L	00:28,68	00:29,54	00:30,43
00:58,00	00:59,16	01:00,35	100L	01:02,04	01:03,90	01:05,82
02:05,55	02:08,06	02:10,62	200L	02:14,43	02:18,46	02:22,61
04:25,06	04:30,36	04:35,77	400L	04:44,10	04:52,62	05:01,40
17:31,43	17:52,46	18:13,91	1500L	18:46,00	19:19,78	19:54,57
00:30,65	00:31,26	00:31,88	50E	00:32,84	00:33,83	00:34,84
01:05,68	01:07,00	01:08,34	100E	01:10,39	01:12,50	01:14,68
02:22,38	02:25,23	02:28,13	200E	02:32,63	02:37,21	02:41,93
00:33,81	00:34,49	00:35,18	50B	00:36,18	00:37,26	00:38,38
01:13,91	01:15,39	01:16,89	100B	01:19,26	01:21,64	01:24,09
02:41,03	02:44,25	02:47,53	200B	02:52,56	02:57,73	03:03,07
00:28,35	00:28,92	00:29,50	50M	00:30,44	00:31,35	00:32,29
01:02,93	01:04,18	01:05,47	100M	01:07,43	01:09,45	01:11,54
02:20,29	02:23,09	02:25,96	200M	02:30,79	02:35,32	02:39,98
			100X			
02:23,50	02:26,37	02:29,30	200X	02:33,78	02:38,39	02:43,14
05:04,12	05:10,20	05:16,41	400X	05:25,95	05:35,73	05:45,81

Marcas de referencia ALEVÍN FEMENINO - AÑO 2006 Piscina de 25 metros						
Temporada 2018/19			Pruebas	Temporada 2017/18		
Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"		Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"
00:29,64	00:30,09	00:30,54	50L	00:31,17	00:31,87	00:32,59
01:03,43	01:04,38	01:05,35	100L	01:06,71	01:08,21	01:09,74
02:14,40	02:16,42	02:18,46	200L	02:21,47	02:24,65	02:27,90
04:38,75	04:42,93	04:47,17	400L	04:54,24	05:00,86	05:07,63
09:29,98	09:38,53	09:47,21	800L	09:59,60	10:13,09	10:26,88
00:33,10	00:33,60	00:34,10	50E	00:34,93	00:35,71	00:36,52
01:10,24	01:11,29	01:12,36	100E	01:13,99	01:15,65	01:17,35
02:29,31	02:31,55	02:33,82	200E	02:37,23	02:40,77	02:44,38
00:37,32	00:37,88	00:38,45	50B	00:39,43	00:40,32	00:41,22
01:20,20	01:21,40	01:22,63	100B	01:24,48	01:26,39	01:28,33
02:51,59	02:54,17	02:56,78	200B	03:01,09	03:05,17	03:09,33
00:31,75	00:32,23	00:32,71	50M	00:33,50	00:34,26	00:35,03
01:09,59	01:10,64	01:11,70	100M	01:13,31	01:14,96	01:16,65
02:31,96	02:34,24	02:36,56	200M	02:40,69	02:44,31	02:48,01
01:12,49	01:13,57	01:14,68	100X	01:16,36	01:18,08	01:19,83
02:32,44	02:34,74	02:37,05	200X	02:40,69	02:44,31	02:48,01
05:19,84	05:24,64	05:29,50	400X	05:36,81	05:44,39	05:52,13

Marcas de referencia ALEVÍN FEMENINO - AÑO 2006 Piscina de 50 metros						
Temporada 2018/19			Pruebas	Temporada 2017/18		
Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"		Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"
00:30,07	00:30,53	00:30,98	50L	00:31,62	00:32,33	00:33,06
01:04,50	1:05,47	01:06,45	100L	01:07,84	01:09,36	01:10,92
02:16,95	02:19,00	02:21,09	200L	02:24,15	02:27,39	02:30,71
04:44,21	04:48,48	04:52,80	400L	05:00,00	05:06,75	05:13,65
09:42,36	09:51,10	09:59,97	800L	10:12,64	10:26,43	10:40,52
00:34,18	00:34,70	00:35,22	50E	00:36,07	00:36,88	00:37,71
01:12,59	01:13,68	01:14,79	100E	01:16,47	01:18,19	01:19,95
02:35,36	02:37,69	02:40,05	200E	02:43,60	02:47,28	02:51,04
00:37,97	00:38,54	00:39,12	50B	00:40,11	00:41,02	00:41,94
01:22,34	01:23,58	01:24,83	100B	01:26,74	01:28,69	01:30,69
02:56,37	02:59,02	03:01,70	200B	03:06,12	03:10,31	03:14,59
00:32,08	00:32,56	00:33,04	50M	00:33,85	00:34,61	00:35,39
01:10,45	01:11,51	01:12,58	100M	01:14,21	01:15,88	01:17,59
02:34,51	02:36,83	02:39,18	200M	02:43,38	02:47,05	02:50,81
			100X			
02:35,73	02:38,07	02:40,44	200X	02:44,16	02:47,85	02:51,63
05:27,72	05:32,64	05:37,62	400X	05:45,11	05:52,88	06:00,82

Marcas de referencia ALEVÍN MASCULINO - AÑO 2006 Piscina de 25 metros						
Temporada 2018/19			Pruebas	Temporada 2017/18		
Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"		Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"
00:27,86	00:28,70	00:29,56	50L	00:30,74	00:31,97	00:33,25
01:00,30	01:02,11	01:03,97	100L	01:06,40	01:09,06	01:11,82
02:10,64	02:14,56	02:18,59	200L	02:24,01	02:29,77	02:35,76
04:35,86	04:44,13	04:52,66	400L	05:04,42	05:16,60	05:29,27
18:13,51	18:46,31	19:20,10	1500L	20:05,70	20:53,92	21:44,08
00:31,55	00:32,50	00:33,47	50E	00:34,81	00:36,21	00:37,65
01:07,49	01:09,51	01:11,60	100E	01:14,46	01:17,44	01:20,54
02:26,03	02:30,41	02:34,92	200E	02:41,18	02:47,63	02:54,33
00:35,30	00:36,36	00:37,45	50B	00:38,88	00:40,44	00:42,05
01:16,53	01:18,83	01:21,20	100B	01:24,51	01:27,89	01:31,40
02:45,57	02:50,64	02:55,76	200B	03:02,79	03:10,10	03:17,10
00:30,03	00:30,93	00:31,86	50M	00:33,20	00:34,53	00:35,91
01:05,92	01:07,90	01:09,94	100M	01:12,14	01:15,65	01:18,67
02:26,77	02:31,18	02:35,71	200M	02:42,45	02:48,95	02:55,70
01:09,81	01:11,90	01:14,06	100X	01:17,02	01:20,10	01:23,31
02:28,15	02:32,60	02:37,17	200X	02:43,46	02:50,00	02:56,80
05:14,52	05:23,96	05:33,68	400X	05:47,09	06:00,97	06:15,41

Marcas de referencia ALEVÍN MASCULINO - AÑO 2006 Piscina de 50 metros						
Temporada 2018/19			Pruebas	Temporada 2017/18		
Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"		Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"
00:28,68	00:29,54	00:30,43	50L			
01:02,16	01:04,02	01:05,94	100L			
02:14,54	02:18,58	02:22,74	200L			
04:44,04	04:52,57	05:01,34	400L			
18:46,73	19:20,53	19:55,35	1500L			
00:32,84	00:33,83	00:34,84	50E			
01:10,39	01:12,50	01:14,68	100E			
02:32,57	02:37,15	02:41,87	200E			
00:36,24	00:37,32	00:38,44	50B			
01:19,20	01:21,58	01:24,03	100B			
02:52,56	02:57,73	03:03,07	200B			
00:30,38	00:31,29	00:32,23	50M			
01:07,43	01:09,45	01:11,54	100M			
02:30,33	02:34,84	02:39,49	200M			
			100X			
02:33,78	02:38,39	02:43,14	200X			
05:25,90	05:35,67	05:45,74	400X			

Marcas de referencia ALEVÍN FEMENINO - AÑO 2007 Piscina de 25 metros						
Temporada 2018/19			Pruebas	Temporada 2017/18		
Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"		Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"
00:31,22	00:31,93	00:32,65	50L	00:33,56	00:34,57	00:35,61
01:06,82	01:08,32	01:09,86	100L	01:11,84	01:13,99	01:16,21
02:21,58	02:24,76	02:28,02	200L	02:32,34	02:36,91	02:41,62
04:53,63	05:00,24	05:07,00	400L	05:16,86	05:26,37	05:36,16
10:00,42	10:13,93	10:27,74	800L	10:45,69	11:05,06	11:25,01
00:34,87	00:35,66	00:36,46	50E	00:37,61	00:38,74	00:39,90
01:13,99	01:15,65	01:17,35	100E	01:19,67	01:22,07	01:24,53
02:37,28	02:40,82	02:44,44	200E	02:49,31	02:54,39	02:59,63
00:39,32	00:40,20	00:41,10	50B	00:42,46	00:43,73	00:45,05
01:24,48	01:26,39	01:28,33	100B	01:30,98	01:33,71	01:36,52
03:00,76	03:04,83	03:08,98	200B	03:15,01	03:20,87	03:26,89
00:33,45	00:34,20	00:34,97	50M	00:36,08	00:37,16	00:38,28
01:13,31	01:14,96	01:16,65	100M	01:18,95	01:21,31	01:23,75
02:40,08	02:43,68	02:47,36	200M	02:53,05	02:58,24	03:03,58
01:16,36	01:18,08	01:19,83	100X	01:22,23	01:24,69	01:27,24
02:40,58	02:44,19	02:47,89	200X	02:53,05	02:58,24	03:03,58
05:36,92	05:44,50	05:52,25	400X	06:02,70	06:13,58	06:24,79

Marcas de referencia ALEVÍN FEMENINO - AÑO 2007 Piscina de 50 metros						
Temporada 2018/19			Pruebas	Temporada 2017/18		
Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"		Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"
00:31,68	00:32,39	00:33,12	50L			
01:07,95	01:09,48	01:11,04	100L			
02:24,26	02:27,51	02:30,83	200L			
04:59,39	05:06,13	05:13,02	400L			
10:13,46	10:27,27	10:41,38	800L			
00:36,01	00:36,82	00:37,65	50E			
01:16,47	01:18,19	01:19,95	100E			
02:43,66	02:47,34	02:51,10	200E			
00:40,00	00:40,90	00:41,82	50B			
01:26,74	01:28,69	01:30,69	100B			
03:05,79	03:09,97	03:14,24	200B			
00:33,79	00:34,55	00:35,33	50M			
01:14,21	01:15,88	01:17,59	100M			
02:42,76	02:46,42	02:50,17	200M			
			100X			
02:44,05	02:47,74	02:51,51	200X			
05:45,22	05:52,99	06:00,93	400X			

Marcas de referencia BENJAMÍN MASCULINO - AÑO 2007 Piscina de 25 metros						
Temporada 2018/19			Pruebas	Temporada 2017/18		
Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"		Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"
00:30,74	00:31,97	00:33,25	50L	00:34,91	00:36,66	00:38,49
01:06,53	01:09,19	01:11,96	100L	01:15,41	01:19,18	01:23,14
02:24,14	02:29,90	02:35,90	200L	02:43,55	02:51,73	03:00,31
05:04,36	05:16,54	05:29,20	400L	05:45,73	06:03,01	06:21,17
20:06,50	20:54,76	21:44,96	1500L	22:49,29	23:57,75	25:09,64
00:34,81	00:36,21	00:37,65	50E	00:39,54	00:41,51	00:43,59
01:14,46	01:17,44	01:20,54	100E	01:24,57	01:28,80	01:33,24
02:41,12	02:47,56	02:54,26	200E	03:03,05	03:12,20	03:21,81
00:38,95	00:40,50	00:42,12	50B	00:44,16	00:46,36	00:48,68
01:24,44	01:27,82	01:31,33	100B	01:35,97	01:40,77	01:45,81
03:02,79	03:10,10	03:17,70	200B	03:27,59	03:37,96	03:48,86
00:33,13	00:34,46	00:35,84	50M	00:37,70	00:39,59	00:41,57
01:12,74	01:15,65	01:18,67	100M	01:22,61	01:26,74	01:31,07
02:41,94	02:48,42	02:55,16	200M	03:04,49	03:13,71	03:23,40
01:17,02	01:20,10	01:23,31	100X	01:27,47	01:31,85	01:36,44
02:43,46	02:50,00	02:56,80	200X	03:05,64	03:14,92	03:24,67
05:47,03	06:00,91	06:15,34	400X	06:34,18	06:54,89	07:14,59

Marcas de referencia BENJAMÍN FEMENINO - AÑO 2008 Piscina de 25 metros						
Temporada 2018/19			Pruebas	Temporada 2017/18		
Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"		Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"
00:33,62	00:34,63	00:35,67	50L	00:36,94	00:38,33	00:39,76
01:11,96	01:14,12	01:16,34	100L	01:19,07	01:22,03	01:25,11
02:32,46	02:37,03	02:41,75	200L	02:47,68	02:53,97	03:00,49
05:16,21	05:25,69	05:35,46	400L	05:48,77	06:01,84	06:15,41
10:46,58	11:05,97	11:25,95	800L	11:50,70	12:17,35	12:45,00
00:37,55	00:38,68	00:39,84	50E	00:41,40	00:42,95	00:44,56
01:19,67	01:22,07	01:24,53	100E	01:27,70	01:30,99	01:34,40
02:49,37	02:54,46	02:59,69	200E	03:06,36	03:13,35	03:20,60
00:42,34	00:43,61	00:44,92	50B	00:46,74	00:48,49	00:50,31
01:30,98	01:33,71	01:36,52	100B	01:40,14	01:43,89	01:47,79
03:14,65	03:20,49	03:26,51	200B	03:34,65	03:42,70	03:51,05
00:36,02	00:37,10	00:38,21	50M	00:39,71	00:41,20	00:42,75
01:18,95	01:21,31	01:23,75	100M	01:26,89	01:30,15	01:33,53
02:52,38	02:57,55	03:02,88	200M	03:10,47	03:17,61	03:25,02
01:22,23	01:24,69	01:27,24	100X	01:30,51	01:33,90	01:37,42
02:52,93	02:58,11	03:03,46	200X	03:10,47	03:17,61	03:25,02
06:02,82	06:13,70	06:24,91	400X	06:39,22	06:54,19	07:09,72

Marcas de referencia BENJAMÍN MASCULINO - AÑO 2008 Piscina de 25 metros						
Temporada 2018/19			Pruebas	Temporada 2017/18		
Nivel “A”	Nivel “B”	Nivel “C”		Nivel “A”	Nivel “B”	Nivel “C”
00:34,91	00:36,66	00:38,49	50L			
01:15,56	01:19,34	01:23,30	100L			
02:43,69	02:51,88	03:00,47	200L			
05:45,66	06:02,94	06:21,09	400L			
22:50,20	23:58,71	25:10,65	1500L			
00:39,54	00:41,51	00:43,59	50E			
01:24,57	01:28,80	01:33,24	100E			
03:02,98	03:12,13	03:21,73	200E			
00:44,23	00:46,44	00:48,76	50B			
01:35,90	01:40,70	01:45,73	100B			
03:27,59	03:37,96	03:48,86	200B			
00:37,63	00:39,51	00:41,49	50M			
01:22,61	01:26,74	01:31,07	100M			
03:03,91	03:13,11	03:22,76	200M			
01:27,47	01:31,85	01:36,44	100X			
03:05,64	03:14,92	03:24,67	200X			
06:34,11	06:53,82	07:14,51	400X			

Marcas de referencia BENJAMÍN FEMENINO - AÑO 2009 Piscina de 25 metros						
Temporada 2018/19			Pruebas	Temporada 2017/18		
Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"		Nivel "A"	Nivel "B"	Nivel "C"
00:37,01	00:38,40	00:39,84	50L			
01:19,20	01:22,17	01:25,25	100L			
02:47,81	02:54,10	03:00,63	200L			
05:48,04	06:01,10	06:14,64	400L			
11:51,68	12:18,36	12:46,05	800L			
00:41,33	00:42,88	00:44,49	50E			
01:27,70	01:30,99	01:34,40	100E			
03:06,43	03:13,42	03:20,67	200E			
00:46,40	00:48,35	00:50,16	50B			
01:40,14	01:43,89	01:47,79	100B			
03:34,25	03:42,29	03:50,62	200B			
00:39,64	00:41,13	00:42,67	50M			
01:26,89	01:30,15	01:33,53	100M			
03:09,74	03:16,85	03:24,24	200M			
01:30,51	01:33,90	01:37,42	100X			
03:10,34	03:17,47	03:24,88	200X			
06:39,35	06:54,32	07:09,86	400X			

Madrid, 5 octubre de 2018