

**XXXVII CAMPEONATO DE EXTREMADURA OPEN**  
**ABSOLUTO - INFANTIL - JUNIOR - PISCINA DE 50 METROS**  
*#RegionalVeranoNatacionExtremadura2024*

**1. FECHAS:** 26 al 28 de julio de 2024.

**2. LUGAR:** Mérida.

**3. EDADES DE PARTICIPACIÓN.**

\*Categoría Absoluta:

- Masculino 13 años y mayores (nacidos en 2011 y anteriores).
- Femenino 13 años y mayores (nacidas en 2011 y anteriores).

\* Categoría Absoluta Joven y Menores (Sólo a efectos de participación, no de puntuación):

- Masculino de 13 a 20 años (nacidos de 2011 a 2004).
- Femenino de 13 a 20 años (nacidas de 2011 a 2004).

\* Categoría Júnior:

- Masculino 16, 17 y 18 años (nacidos en 2008, 2007 y 2006).
- Femenino 16, 17 y 18 años (nacidas en 2008, 2007 y 2006).

\* Categoría Infantil:

- Masculino 14 y 15 años (nacidos en 2010 y 2009).
- Femenino 14 y 15 años (nacidas en 2010 y 2009).

**4. PROGRAMA**

1ª JORNADA	2ª JORNADA		3ª JORNADA	
1ª Sesión	2ª Sesión	3ª Sesión	4ª Sesión	5ª Sesión
1. 50 Braza Femn. 2. 50 Braza Masc. 3. 1500 Libre Femn. 4. 800 Libre Mas. 5. 50 Mariposa Masc. 6. 50 Mariposa Femn. 7. 4x100 Estilos Mixto	8. 200 Espalda Masc. 9. 200 Espalda Femn. 10. 100 Libre Femn. 11. 100 Libre Masc. 12. 200 Mariposa Femn. 13. 200 Mariposa Masc. 14. 4x50 Libre Femn. 15. 4x50 Libre Masc.	17. 100 Mariposa Masc. 18. 100 Mariposa Femn. 19. 1500 Libre Masc. 20. 200 Estilos Femn. 21. 200 Estilos Masc. 22. 50 Libre Femn. 23. 50 Libre Masc. 24. 400 Libre Femn. 25. 4x100 Libre Masc. 26. 4x100 Libre Femn.	27. 4x50 Estilos Femn. 28. 4x50 Estilos Masc. 29. 800 Libre Femn. 30. 400 Libre Masc. 31. 200 Braza Femn. 32. 200 Braza Masc. 33. 100 Espalda Femn. 34. 100 Espalda Masc. 35. 4x200 Libre Femn. 36. 4x200 Libre Masc.	37. 400 Estilos Femn. 38. 400 Estilos Masc. 39. 50 Espalda Femn. 40. 50 Espalda Masc. 41. 200 Libre Femn. 42. 200 Libre Masc. 43. 100 Braza Femn. 44. 100 Braza Masc. 45. 4x100 Estilos Femn. 46. 4x100 Estilos Masc.

**Horario:**

**Jornada de mañana:**

Calentamiento: 09:00 horas.  
 Inicio de las pruebas: 10:30 horas.

**Jornada de tarde:**

Calentamiento: 15:30 horas.  
 Inicio de las pruebas: 17:00 horas.



## 5. INSCRIPCIÓN.

**5.1.** Está abierta a nadadores/as con licencia en vigor de la Federación Extremeña de Natación, y a nadadores/as de otras comunidades autónomas u otros países con licencia en vigor de su Federación Territorial o Nacional (carácter OPEN).

**5.2. Clubes de Extremadura:** Cada Club podrá participar previa comunicación y autorización por parte de la Federación Extremeña de Natación, siempre y cuando el timing de la competición lo permita. La FEN podrá limitar las inscripciones de clubes.

**5.3. Clubes de fuera de Extremadura:** Podrán participar en la **Categoría Absoluta**, con los nadadores que hayan acreditado la mínima de participación Absoluta o Absoluta Joven (según edad). Cada Club podrá inscribir a un máximo de 16 nadadores para las pruebas individuales (8 en Categoría Masculina y 8 en Femenina) y, además, podrán inscribir si así lo desean a 4 nadadores más (2 de Categoría Masculina y 2 en Femenina) para completar los relevos, pudiendo inscribir a un máximo de 2 nadadores por prueba.

**Existirá un canon de participación, que será abonado a la FEN con arreglo a las inscripciones realizadas por clubes que no tengan licencia extremeña, que será de:**

Pruebas Individuales .....	3,00 €
Prueba de Relevos.....	12,00 €

**Cuenta de Abono, correspondiente a Caja Rural de Extremadura: ES25 3009 0088 2125 6091 9827**

**5.4.** Cada nadador podrá ser inscrito y participar en un **máximo de seis pruebas individuales**, sin poder hacerlo en más de dos pruebas individuales por sesión, siempre y cuando acredite la marca mínima exigida.

**5.5.** Los nadadores y nadadoras del 2011 (13 años) podrán inscribirse realizando la mínima Infantil. Podrán ser inscritos a un máximo de 4 pruebas.

**5.6.** Los nadadores, independientemente de la categoría a la que pertenezcan, serán agrupados en la serie correspondiente a su marca de inscripción.

**5.7.** Cada Club podrá inscribir un equipo de relevos (Categoría Absoluta) siempre que haya logrado la marca mínima y que al menos uno de los relevistas participe en una prueba individual.

**En el caso de que algún nadador/a, participe solamente en el relevo, los clubes tendrán que inscribirlo en leverade en una prueba denominada SOLO RELEVOS.**



Las inscripciones se realizarán atendiendo a lo señalado en la Normativa General de Natación para la temporada 23/24, mediante relación nominal. En la relación nominal deberá constar la categoría en la que participa el nadador.

### **Los tiempos de inscripción deberán acreditarse a partir del 1 de Junio de 2023**

Un nadador participará en la categoría correspondiente a su edad, con excepción de los nadadores que, sin pertenecer a la **categoría absoluta**, acrediten mínima como Absoluto- Joven y menores. En dicho caso participará como Absoluto y además en la categoría correspondiente a su edad.

**- Aquellos nadadores de Categorías Infantil y Junior que *NO POSEAN* marca *mínima Absoluta Joven o Absoluta*, deberán *ir reflejados en la relación nominal, INDICANDO EN QUÉ PRUEBAS NO POSEEN MÍNIMA ABS-JOVEN O ABSOLUTA.***

### **5.8. Fecha tope de inscripción.**

**5.8.1.** Las Inscripciones deberán obrar en poder de la Federación Extremeña de Natación antes de las **19:00 horas del 18 de julio de 2024**, no aceptándose inscripciones posteriores a las recibidas en esta fecha y hora.

**5.8.2.** Las inscripciones recibidas fuera de plazo tendrán sanción correspondiente aprobada por la Asamblea General F.E.N.

**5.8.3.** No se admitirán inscripciones. Sólo se admitirán cambios en los tiempos enviados, anterior a la Publicación de Inscripciones generales y con sanción de 3€ por nadador/prueba.

**5.8.4.** Las Inscripciones deberán remitirse a la dirección [competiciones@fexnatacion.com](mailto:competiciones@fexnatacion.com)

## **6. PARTICIPACIÓN.**

**6.1.** Está abierta a nadadores/as con licencia en vigor de la Federación Extremeña de Natación, y a nadadores/as de otras comunidades autónomas u otros países con licencia en vigor de su Federación Territorial o Nacional (carácter OPEN).

**6.2. Clubes:** Cada Club podrá participar con cuantos nadadores quiera sin más limitaciones que las contenidas en la presente normativa.

**6.3.** Participarán exclusivamente los nadadores que acrediten la marca mínima

**6.4.** Los nadadores y nadadoras del 2011 (13 años) podrán participar realizando la mínima Infantil.

## 7.FÓRMULA DE COMPETICIÓN.

**7.1.** Todas las pruebas se nadarán por el sistema “contra el reloj”, asignándose las series y calles en función de los tiempos de inscripción.

**7.2.** El arbitraje correrá a cargo del Comité Extremeño de Árbitros.

**7.3.** Cronometraje: **ELECTRÓNICO**

## 8. SISTEMA DE Puntuación.

**8.1.** Los clubes de fuera de Extremadura no obtendrán puntuación.

**8.2.** La puntuación en las pruebas individuales será de 19, 16, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 puntos para cada una de las categorías.

**8.3.** Las pruebas de relevos puntuarán doble.

**8.4. Categorías Infantil – Junior y Absoluta:** Puntuarán dos nadadores por prueba individual, siempre que ratifiquen la marca mínima exigida correspondiente a la categoría de participación.

**8.5.** En la Categoría Absoluta podrán puntuar 2 nadadores que ratifiquen MÍNIMA ABSOLUTA, pertenezcan o no a la Categoría Absoluta.

**8.6.** Los récords que se batan o establezcan en la competición con independencia del puesto, tendrán la puntuación añadida que se indica a continuación:

\*A efectos de Clasificación para la Categoría Infantil:

- Mejor Marca por Edad:	3 Puntos
- Récord de Extremadura:	5 Puntos
- Mejor Marca Nacional:	10 Puntos

\*A efectos de Clasificación para la Categoría Júnior:

- Mejor Marca por Edad:	3 Puntos
- Récord de Extremadura:	5 Puntos
- Mejor Marca Nacional:	10 Puntos



\*A efectos de Clasificación para la Categoría Absoluta:

- . Récord de los Campeonatos: 3 Puntos
- . Récord de Extremadura: 5 Puntos
- . Récord de España: 15 Puntos

\*La puntuación “extra” por Récord de Extremadura es exclusiva para nadadores con Licencia con la Federación Extremeña de Natación. Los nadadores de fuera de Extremadura no tendrán opción a ello (únicamente podrán batir Récord de los Campeonatos).

\*La puntuación “extra” por Récords o Mejores Marcas de Edad no será acumulativas. Tampoco puntuarán extra los récords o mejores marcas obtenidas en los parciales de una prueba individual o de relevos.

## 9. BAJAS Y FICHAS COMPOSICIÓN DE LOS RELEVOS.

### 9.1. BAJAS:

Las bajas deberán notificarse por escrito hasta 45’ antes de que comience cada sesión. El nadador que no sea comunicada su baja y no se presente en cámara de llamada se considerará como nadador “no presentado” y aparecerá en la clasificación final como tal. Dicho nadador no podrá nadar ninguna otra prueba dentro de la misma sesión.

### **TODAS LAS BAJAS SERÁN ENTREGADAS AL DIRECTOR DE COMPETICIÓN.**

### 9.2. FICHAS DE RELEVOS:

Las fichas de composición de los relevos, por razones administrativas, se entregarán 45’ antes del comienzo de la sesión a **DIRECTOR DE COMPETICIÓN.**

Se permitirá efectuar **un cambio por prueba** en los componentes de relevos, 45’ antes del comienzo de la prueba según timing de competición, siempre y cuando haya secretaria de Campeonato.

## 10. CLASIFICACIONES POR CLUBES

### 10.1. Categoría Infantil:

Masculina: suma de todos los puntos obtenidos en las pruebas masculinas en las series contrarreloj de Categoría Infantil.

Femenina: suma de todos los puntos obtenidos en las pruebas femeninas en las series contrarreloj de Categoría Infantil.

Conjunta: suma de los puntos en la clasificación masculina y femenina en las series contrarreloj de Categoría Infantil.

### 10.2. Categoría Junior:

Masculina: suma de todos los puntos obtenidos en las pruebas masculinas en las series contrarreloj de Categoría Junior.

Femenina: suma de todos los puntos obtenidos en las pruebas femeninas en las series contrarreloj de Categoría Junior.

Conjunta: suma de los puntos en la clasificación masculina y femenina en las series contrarreloj de Categoría Junior.

### 10.3. Categoría Absoluta:

Masculina: suma de todos los puntos obtenidos en las pruebas masculinas en las Pruebas de la Categoría Absoluta.

Femenina: suma de todos los puntos obtenidos en las pruebas femeninas en las Pruebas de la Categoría Absoluta.

Conjunta: suma de los puntos en la clasificación masculina y femenina en las Pruebas de la Categoría Absoluta.

**10.4.** En caso de empate en la clasificación se resolverá la igualdad a favor del club que tenga mayor número de primeros puestos. Si persistiera esa igualdad, resolverá el mayor número de segundos puestos, terceros, etc.

## 11. TÍTULOS Y PREMIOS.

**11.1. Individuales:** Medalla de oro, plata y bronce al Campeón, segundo y tercer clasificado por prueba y categoría, independientemente de la ratificación de la mínima de cada categoría y sexo.

**11.2. Para los nadadores de fuera de Extremadura,** tendrán premiación en función del puesto de pódium que le pertenezca por su posición en los resultados generales no pudiendo ser nombrados en ningún caso Campeón o Subcampeón de Extremadura.

**11.3. Clubes:** Trofeos a los tres primeros Clubes Extremeños clasificados, así como el título de Campeón, Subcampeón y tercer clasificado de Extremadura al primer, segundo y tercer clasificado respectivamente en categoría femenina, masculina y conjunta, PARA LAS CATEGORÍAS INFANTIL, JUNIOR Y ABSOLUTA.

### **11.4. Nadadores con mejores marcas:**

- Premio de 150 € al primer clasificado masculino y femenino, a la mejor puntuación según la Tabla FINA, contemplando para dicha clasificación la suma de las 3 mejores pruebas en las que haya participado cada nadador. En supuesto de empate se resolverá por la mayor puntuación obtenida en la mejor prueba, si persistiera esa igualdad, resolverá la mayor puntuación en la segunda prueba, y así sucesivamente.

## 12. TABLA DE MARCAS MÍNIMAS

CAMPEONATO DE EXTREMADURA ABSOLUTO OPEN DE VERANO P50									
MASCULINOS					FEMENINOS				
ABSOLUTO		ABS-JOVEN Y MENORES			ABSOLUTO		ABS-JOVEN Y MENORES		
2003 y mayores		2004 al 2010			2003 y mayores		2004 al 2010		
50	25	50	25	50	25	50	25	50	25
LIB	50	0:28,20	0:27,60	0:29,00	0:28,40	0:31,90	0:31,50	0:32,60	0:32,20
	100	1:02,60	1:01,00	1:03,80	1:02,20	1:10,00	1:08,90	1:11,20	1:10,10
	200	2:17,90	2:14,40	2:20,90	2:17,40	2:32,40	2:29,90	2:35,40	2:32,90
	400	4:53,20	4:46,50	4:58,70	4:52,00	5:20,20	5:14,00	5:26,20	5:20,00
	800	10:06,15	9:53,25	10:13,60	10:00,70	10:59,90	10:48,90	11:11,90	11:00,90
	1500	19:27,00	19:03,50	19:49,00	19:25,50	20:49,50	20:38,50	21:16,45	21:05,45
ESP	50	0:32,10	0:30,60	0:32,60	0:31,10	0:36,50	0:35,60	0:37,20	0:36,30
	100	1:09,00	1:06,10	1:10,50	1:07,60	1:18,20	1:16,10	1:19,70	1:17,60
	200	2:31,70	2:26,20	2:34,70	2:29,20	2:48,70	2:44,80	2:51,70	2:47,80
BRA	50	0:35,60	0:34,90	0:36,30	0:35,60	0:40,10	0:39,60	0:40,80	0:40,30
	100	1:18,30	1:15,90	1:19,80	1:17,40	1:27,50	1:26,10	1:29,00	1:27,60
	200	2:50,50	2:45,10	2:54,00	2:48,60	3:07,50	3:03,10	3:11,00	3:06,60
MAR	50	0:30,30	0:29,90	0:30,80	0:30,40	0:34,30	0:34,00	0:34,80	0:34,50
	100	1:07,30	1:06,20	1:08,50	1:07,40	1:15,80	1:15,10	1:17,30	1:16,60
	200	2:29,60	2:26,70	2:33,10	2:30,20	2:46,40	2:44,70	2:49,40	2:47,70
EST	200	2:34,90	2:31,20	2:38,40	2:34,70	2:51,10	2:48,20	2:54,60	2:51,70
	400	5:29,50	5:20,70	5:36,00	5:27,20	6:02,00	5:55,70	6:08,50	6:02,20
		Relevo	Relevo	Suma	Suma	Relevo	Relevo	Suma	Suma
LIB	4x50	1:52,80	1:50,40	1:54,30	1:51,90	2:10,10	2:08,50	2:11,60	2:10,00
	4x100	4:10,90	4:04,50	4:12,40	4:06,00	4:46,50	4:42,10	4:48,00	4:43,60
	4x200	9:16,60	9:02,60	9:18,10	9:04,10	10:24,60	10:14,60	10:26,10	10:16,10
EST	4x50	2:04,90	2:01,70	2:06,40	2:03,20	2:25,30	2:23,20	2:26,80	2:24,70
	4x100	4:35,70	4:27,70	4:37,20	4:29,20	5:16,50	5:11,20	5:18,00	5:12,70
					RELEVOS MIXTOS				
					Relevo	Relevo	Suma	Suma	
EST		4x100			5:28,50	5:35,20	5:35,20	5:41,90	



CTO. DE EXTREMADURA JUNIOR DE VERANO													
MASCULINOS								FEMENINOS					
JUNIOR								JUNIOR					
		2006		2007		2008		2006		2007		2008	
		25	50	25	50	25	50	25	50	25	50	25	50
LIB	50	0:29,50	0:30,10	0:30,20	0:30,80	0:31,00	0:31,60	00:33,0	0:33,40	0:33,50	0:33,90	0:34,40	0:34,80
	100	1:05,00	1:06,60	1:06,40	1:08,00	1:08,00	1:09,60	1:12,20	1:13,30	1:13,20	1:14,30	1:15,00	1:16,10
	200	2:23,00	2:26,50	2:26,50	2:30,00	2:30,00	2:33,50	2:36,00	2:38,50	2:40,00	2:42,50	2:43,50	2:46,00
	400	5:04,00	5:10,70	5:11,00	5:17,70	5:19,00	5:25,70	5:27,40	5:33,60	5:35,00	5:41,20	5:43,00	5:49,20
	800	10:20,30	10:33,20	10:22,30	10:35,20	11:03,50	11:16,40	11:15,90	11:26,90	11:29,00	11:40,00	11:45,00	11:56,00
	1500	20:10,00	20:33,50	20:38,00	21:01,50	21:09,00	21:32,50	21:12,70	21:33,30	21:25,70	21:46,30	21:45,70	22:06,30
ESP	50	0:33,00	0:34,50	0:33,70	0:35,20	0:34,20	0:35,70	0:37,00	0:37,90	0:37,80	0:38,70	0:38,80	0:39,70
	100	1:11,00	1:13,90	1:12,50	1:15,40	1:14,50	1:17,40	1:19,60	1:21,70	1:21,00	1:23,10	1:23,00	1:25,10
	200	2:35,50	2:41,00	2:39,00	2:44,50	2:43,00	2:48,50	2:49,90	2:53,80	2:53,50	2:57,40	2:57,50	3:01,40
BRA	50	0:37,00	0:37,70	0:37,90	0:38,60	0:38,60	0:39,30	0:41,30	0:41,80	0:42,00	0:42,50	0:43,00	0:43,50
	100	1:21,00	1:23,40	1:22,50	1:24,90	1:24,50	1:26,90	1:29,50	1:30,90	1:31,00	1:32,40	1:33,00	1:34,40
	200	2:55,00	3:00,40	2:59,00	3:04,40	3:03,50	3:08,90	3:10,60	3:15,00	3:15,00	3:19,40	3:19,50	3:23,90
MAR	50	0:32,00	0:32,40	0:32,50	0:32,90	0:33,10	0:33,50	0:35,20	0:35,50	0:36,00	0:36,30	0:37,00	0:37,30
	100	1:10,00	1:11,10	1:11,70	1:12,80	1:13,50	1:14,60	1:17,90	1:18,60	1:19,50	1:20,20	1:22,00	1:22,70
	200	2:36,00	2:38,90	2:40,00	2:42,90	2:43,50	2:46,40	2:50,70	2:52,40	2:55,00	2:56,70	3:00,00	3:01,70
EST	100												
	200	2:40,00	2:43,70	2:43,50	2:47,20	2:47,50	2:51,20	2:55,40	2:58,30	2:59,00	3:01,90	3:03,00	3:05,90
	400	5:40,00	5:48,80	5:48,00	5:56,80	5:56,00	6:04,80	6:08,50	6:14,80	6:17,00	6:23,30	6:26,00	6:32,30
		Relevo	Relevo	Suma	Suma	Relevo	Relevo	Relevo	Relevo	Suma	Suma	Relevo	Relevo
LIB	4x50	1:59,00	2:01,40	2:00,50	2:02,90			2:16,50	2:18,10	2:18,00	2:19,60		
	4x100	4:25,00	4:31,40	4:26,50	4:32,90			4:56,50	5:00,90	4:58,00	5:02,40		
	4x200	9:48,00	10:02,00	9:49,50	10:03,50			11:00,00	11:10,00	11:01,50	11:11,50		
EST	4x50	2:12,00	2:15,20	2:13,50	2:16,70			2:33,00	2:35,10	2:34,50	2:36,60		
	4x100	4:50,00	4:58,00	4:51,50	4:59,50			5:42,00	5:47,30	5:43,50	5:48,80		

<b>CTO. DE EXTREMADURA INFANTIL DE VERANO P50</b>									
<b>MASCULINOS</b>					<b>FEMENINOS</b>				
<b>INFANTIL</b>					<b>INFANTIL</b>				
<b>2009</b>		<b>2010</b>			<b>2009</b>		<b>2010</b>		
<b>25</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>50</b>
<b>LIB</b>	<b>50</b>	0:31,80	0:32,40	0:32,80	0:33,40	0:35,20	0:35,60	0:36,20	0:36,60
	<b>100</b>	1:10,00	1:11,60	1:11,60	1:13,20	1:17,00	1:18,10	1:19,00	1:20,10
	<b>200</b>	2:34,50	2:38,00	2:38,50	2:42,00	2:48,00	2:50,50	2:52,00	2:54,50
	<b>400</b>	5:27,50	5:34,20	5:37,00	5:43,70	5:51,00	5:57,20	6:01,00	6:07,20
	<b>800</b>	11:21,90	11:34,80	11:38,50	11:51,40	12:03,00	12:14,00	12:22,00	12:33,00
	<b>1500</b>	21:44,00	22:07,50	22:23,90	22:47,40	23:05,00	23:25,60	23:25,00	23:45,60
<b>ESP</b>	<b>50</b>	0:35,00	0:36,50	0:36,20	0:37,70	0:36,60	0:37,50	0:37,80	0:38,70
	<b>100</b>	1:16,50	1:19,40	1:18,50	1:21,40	1:25,00	1:27,10	1:27,00	1:29,10
	<b>200</b>	2:47,50	2:53,00	2:51,50	2:57,00	3:02,00	3:05,90	3:07,00	3:10,90
<b>BRA</b>	<b>50</b>	0:40,00	0:40,70	0:42,50	0:43,20	0:45,10	0:45,60	0:46,50	0:47,00
	<b>100</b>	1:27,00	1:29,40	1:31,50	1:33,90	1:36,00	1:37,40	1:38,00	1:39,40
	<b>200</b>	3:08,50	3:13,90	3:13,50	3:18,90	3:25,00	3:29,40	3:30,00	3:34,40
<b>MAR</b>	<b>50</b>	0:34,60	0:35,00	0:36,80	0:37,20	0:38,90	0:39,20	0:40,00	0:40,30
	<b>100</b>	1:15,50	1:16,60	1:17,90	1:19,00	1:24,00	1:24,70	1:26,00	1:26,70
	<b>200</b>	2:48,00	2:50,90	2:53,50	2:56,40	3:05,00	3:06,70	3:08,00	3:09,70
<b>EST</b>	<b>100</b>								
	<b>200</b>	2:52,00	2:55,70	2:57,90	3:01,60	3:08,00	3:10,90	3:13,00	3:15,90
	<b>400</b>	6:06,00	6:14,80	6:16,50	6:25,30	6:35,00	6:41,30	6:46,00	6:52,30
		<b>Relevo</b>	<b>Relevo</b>	<b>Suma</b>	<b>Suma</b>	<b>Relevo</b>	<b>Relevo</b>	<b>Suma</b>	<b>Suma</b>
<b>LIB</b>	<b>4x50</b>								
	<b>4x100</b>	4:45,00	4:51,40	4:46,50	4:52,90	5:33,00	5:37,40	5:34,50	5:38,90
	<b>4x200</b>	10:33,00	10:47,00	10:34,50	10:48,50	12:05,00	12:15,00	12:06,50	12:16,50
<b>EST</b>	<b>4x50</b>								
	<b>4x100</b>	5:12,50	5:20,50	5:14,00	5:22,00	6:05,00	6:10,30	6:06,50	6:11,80