

INSTRUCCIONES TÉCNICAS REGIONAL ABSOLUTO INVIERNO 2019

Sede: CDN Schamann.

1. HORARIOS

Viernes – 22.11.19	Sábado – 23.11.19	Domingo – 24.12.19
	09:30 – 11:22	09:30 – 12:17
18:00 – 21:06	16:30 – 19:33	

Los horarios de finalización son aproximados.

2. CALENTAMIENTOS

Los calentamientos serán selectivos por género y durarán 30 minutos. Se distribuirán de la siguiente manera:

1^{er} turno: desde 1 hora y 15 minutos hasta 45 minutos antes del inicio de la sesión de competición.

2^o turno: desde 45 minutos hasta 15 minutos antes del inicio de la sesión de competición.

	2ª jornada – 1ª sesión	3ª jornada – 1ª sesión
	1.- Turno femenino	1.- Turno femenino
	2.- Turno masculino	2.- Turno masculino
1ª jornada – 1ª sesión	2ª jornada – 2ª sesión	
1.- Turno masculino. Calle 5 reservada a las relevistas femeninas del 4x50 de la sesión.	1.- Turno femenino. Calle 5 reservada a los relevistas masculinos del 4x50 de la sesión.	
2.- Turno femenino	2.- Turno masculino	

La instalación se abrirá 1 hora y 30 minutos antes del comienzo de la sesión correspondiente.

Los calentamientos finalizarán 15 minutos antes del inicio de las pruebas.

Los últimos 15, 10 y 5 minutos de cada turno de calentamiento, la disposición de la piscina será:

Cuando haya relevos 4x50. En el primer turno					
1	2	3	4	5	6
Sprints (últimos 15 minutos)	Sprints (sólo últimos 5 minutos)	Suave, calentamientos, entreno,..		Calle reservada a relevistas 4x50 del género opuesto al turno	Sprints (sólo últimos 10 minutos)

Cuando no haya relevos 4x50					
1	2	3	4	5	6
Sprints (últimos 15 minutos)	Sprints (sólo últimos 5 minutos)	Suave, calentamientos, entreno,..			Sprints (sólo últimos 10 minutos)

L@s nadadore/as evitarán subirse en las corcheras

3. USO DE PISCINAS Y MATERIAL

El uso de las instalaciones **SÓLO ESTÁN PERMITIDAS** para l@s participantes en el Campeonato.

Queda **TOTALMENTE PROHIBIDO** el uso de Palas y aletas durante los calentamientos, y también saltar de cabeza desde los poyetes durante el calentamiento a excepción de los periodos y calles destinados a esprints. Así mismo, desde la dirección de competición se podrá prohibir el uso de todo aquel material que pueda ser susceptible de ocasionar daño a otros participantes.

4. ENTRENAMIENTOS PREVIOS

Aquellos clubes que requiriera usar la piscina en jornadas previas deberán ponerse en contacto con el club anfitrión.

5. RELEVOS Y BAJAS

- Se deben presentar las fichas de relevos hasta media hora antes de iniciarse las sesiones.
- Las bajas deben presentarse hasta 45 minutos antes de iniciarse cada sesión. Las bajas posteriores serán consideradas como “NO PRESENTADOS”, y se aplicará la normativa general de esta temporada, impidiendo al/la nadador/a su participación en el resto de pruebas o relevos de la sesión, y en este último caso, invalidando la participación del equipo de relevos en el que haya sido inscrito.

6. CÁMARA DE SALIDAS

L@s nadadore/as deberán presentarse en la cámara de salidas 15 minutos antes del inicio de su prueba para realizar los controles pertinentes.

7. DESARROLLO DE LAS SERIES

Al finalizar cada serie, l@s nadadore/as deberán permanecer en el agua, a un lado y sin tocar las placas del cronometraje automático, excepto los componentes de la PENÚLTIMA SERIE DE CADA PRUEBA, que abandonarán la piscina con la mayor prontitud posible y utilizando las escaleras laterales de la misma.

8. COMITÉ DE COMPETICIÓN

- El comité de competición estará compuesto por:
 - ✓ Juez árbitro: -a designar-
 - ✓ Director de competición: Juan Pedro Borrego
 - ✓ Representante de la Federación: -a designar-
 - ✓ Representante del club anfitrión: -a designar-
 - ✓ Un/a delegad@ de los clubes elegido por sorteo

9. EMISIÓN DE RESULTADOS

- ✓ Isabel Valido Carreño

10. ENTREGA DE PREMIOS

- Las entregas de premios se intentarán realizar durante el transcurso de la competición. Se comunicará por megafonía con antelación para que l@s deportistas puedan estar preparad@s. Será obligatorio acceder al podio debidamente vestidos (camisa y pantalón), nunca en bañador.
- L@s nadadore/as deberán acudir a la cámara de premios, atendiendo a la Programación Temporal adjunta, dos series antes de la entrega pertinente. Sólo se entregarán las medallas a aquell@s deportistas que se encuentren en la cámara de premios cuando sean nombrados.
- Las entregas de premios se harán según lo señalado en el timing anexo.

11. AVITUALLAMIENTO

L@s deportistas, atendiendo a las posibilidades de la organización, podrían recibir productos de avituallamiento al término de su participación en las PRUEBAS INDIVIDUALES. Este avituallamiento sólo será posible en ese momento, y nunca después de que se haya abandonado la zona llegadas.

12. REUNIÓN DE DELEGADOS

El viernes, día 22 de noviembre, a las 17:15 horas se convoca a tod@s l@s delegad@s de los clubes participantes. En ella deberán entregar su acreditación de delegado@. **Sólo serán admitidos como delegados aquell@s que tengan licencia en vigor por la FCN.**



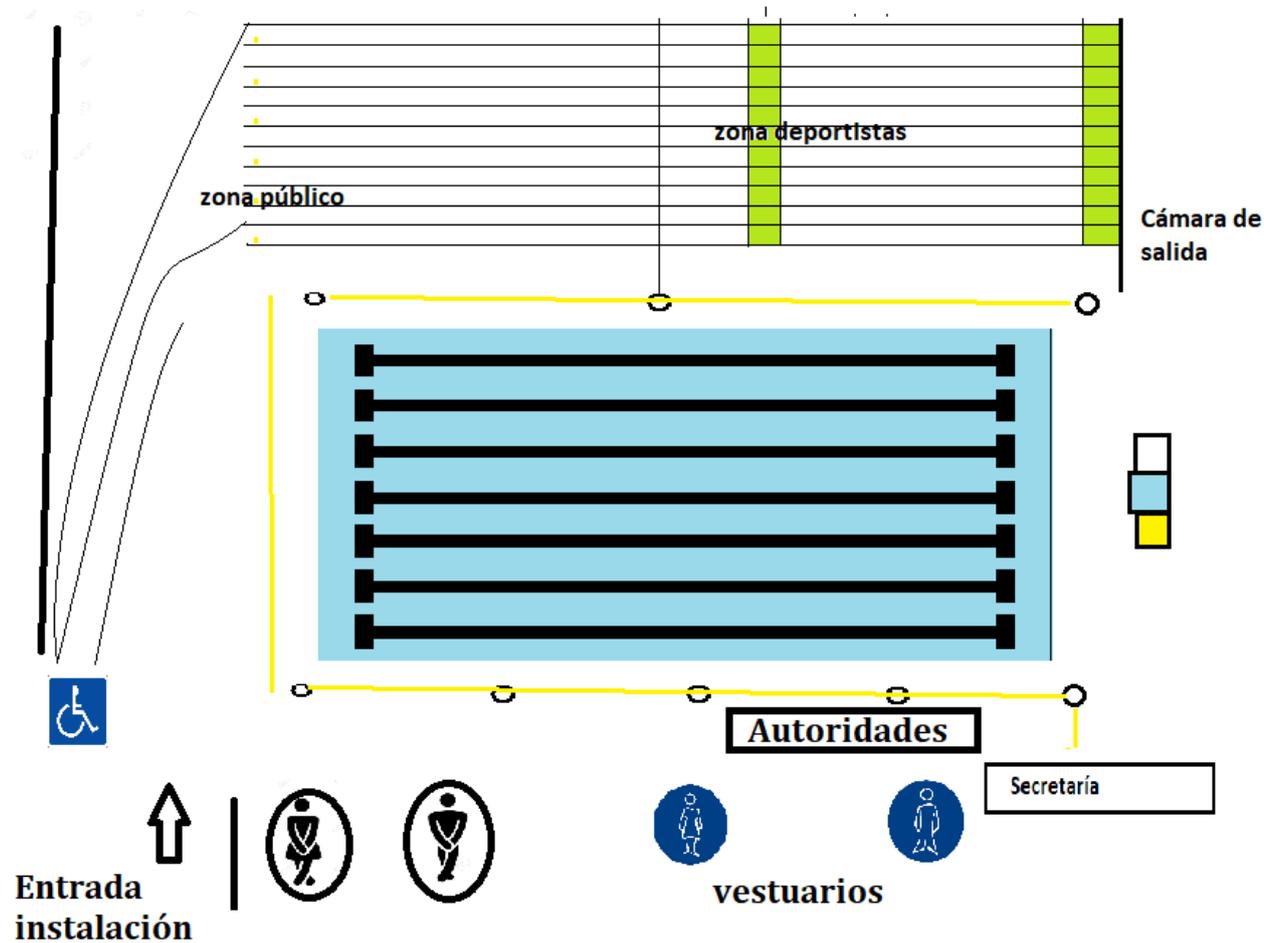
13. ACREDITACIONES Y PÚBLICO

- Sólo se permitirá la presencia en el contorno de la piscina a deportistas con licencia inscritos como participantes en esye Campeonato.
- Los espectadores asistentes a este Campeonato deberán instalarse en las gradas de la piscina.
- Aquell@s deportistas que no hayan sido inscritos en pruebas individuales y vayan a tomar parte en las pruebas de relevos, deberán ser acreditados enviando un correo con copia a areacompeticiones@fedecanat.es y director.tecnico@fedecanat.es.

14. FOTÓGRAFOS ACREDITADOS

- Los clubes que deseen acreditar algún fotógrafo deberán comunicar el nombre del mismo o de la misma al correo comunicación@fedecanat.es antes del jueves 20 de noviembre a las 12:00 horas, indicando su DNI, nombre y apellidos.

PLANO DE LA INSTALACIÓN



CDN Schamann
Calle Mariucha, 82
C.P:35012
Las Palmas de Gran Canaria

PROGRAMACIÓN TEMPORAL DEL CAMPEONATO

1ª jornada – 1ª sesión	Inicio	Final
1.- 4x50 m. libre masc.	18:00	18:08
2.- 4x50 m. estilos fem.	18:08	18:16
3.- 200 m. estilos masc.	18:16	18:28
4.- 200 m. mariposa fem.	18:28	18:40
5.- 200 m. mariposa masc.	18:40	18:52
Entrega de premios Pruebas 1, 2 y 3	18:52	19:02
6.- 100 m. espalda fem.	19:02	19:11
7.- 100 m. espalda masc.	19:11	19:23
8.- 50 m. libre fem.	19:23	19:29
9.- 400 m. libre masc.	19:29	19:50
Entrega de premios Pruebas 4, 5, 6 y 7	19:50	20:00
10.- 4x200 m. libre fem.	20:00	20:28
11.- 4x200 m. libre masc.	20:28	20:56
Entrega de premios Pruebas 8, 9, 10 y 11	20:56	21:06
2ª jornada – 1ª sesión	Inicio	Final
12.- 800 m. libre fem.	09:30	10:06
13.- 200 m. libre masc.	10:06	10:20
14.- 200 m. espalda fem.	10:20	10:28
Entrega de premios Pruebas 12 y 13	10:28	10:38
15.- 200 m. espalda masc.	10:38	10:50
16.- 50 m. braza fem.	10:50	10:56
17.- 50 m. braza masc.	10:56	11:02
Entrega de premios Pruebas 14 y 15	11:02	11:12
18.- 400 m. estilos fem.	11:12	11:27
19.- 400 m. estilos masc.	11:27	11:42
Entrega de premios Pruebas 16 y 17	11:42	11:52
2ª jornada – 2ª sesión	Inicio	Final
20.- 4x50 m. libre fem.	16:30	16:38
21.- 4x50 m. estilos masc.	16:38	16:46
Entrega de premios Pruebas 18 y 19	16:46	16:56
22.- 100 m. estilos fem.	16:56	17:02
23.- 100 m. estilos masc.	17:02	17:08
24.- 200 m. libre fem.	17:08	17:20
25.- 50 m. libre masc.	17:20	17:28
Entrega de premios Pruebas 20, 21, 22 y 23	17:28	17:38
26.- 100 m. braza fem.	17:38	17:52
27.- 100 m. braza masc.	17:52	18:02
28.- 50 m. espalda fem.	18:02	18:08
29.- 50 m. espalda masc.	18:08	18:14
Entrega de Premios Pruebas 24, 25, 26 y 27	18:14	18:24
30.- 100 m. mariposa fem.	18:24	18:35
31.- 100 m. mariposa masc.	18:35	18:45
Entrega de Premios Pruebas 28 y 29	18:45	18:55
32.- 4x100 m. libre fem.	18:55	19:09
33.- 4x100 m. libre masc.	19:09	19:23
Entrega de Premios Pruebas 30, 31, 32 y 33	19:23	19:33
3ª jornada – 1ª sesión	Inicio	Final
34.- 200 m. estilos fem.	09:30	09:38
35.- 50 m. mariposa masc.	09:38	09:42
36.- 50 m. mariposa fem.	09:42	09:46
37.- 200 m. braza masc.	09:46	09:52
38.- 200 m. braza fem.	09:52	10:08
Entrega de Premios Pruebas 34, 35 y 36	10:08	10:24
39.- 100 m. libre masc.	10:24	10:36
40.- 100 m. libre fem.	10:36	10:45
41.- 1.500 m. libre masc.	10:45	11:23
42.- 400 m. libre fem.	11:23	11:35
Entrega de Premios Pruebas 37, 38, 39 y 40	11:35	11:45
43.- 4x100 m. estilos masc.	11:35	11:49
44.- 4x100 m. estilos fem.	11:49	12:03
Entrega de Premios Pruebas 41, 42, 43 y 44	12:03	12:13
Entrega de Premios del Campeonato	12:13	12:23

*Los horarios son orientativos. Esta programación puede modificarse a criterio de la Dirección de Competición