

INSTRUCCIONES TÉCNICAS REGIONAL ABSOLUTO INVIERNO 2018

1. HORARIOS

Viernes – 14.12.18	Sábado – 15.12.18	Domingo – 16.12.18
	09:30 – 11:30	09:30 – 13:00
18:00 – 21:15	16:30 – 19:45	

☐ Los horarios de finalización son aproximados.

2. CALENTAMIENTOS

☐ La instalación se abrirá 1 hora y 15 minutos antes del comienzo de la sesión correspondiente.

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

☐ Los últimos 30, 20 y 10 minutos de todos los calentamientos, la disposición de la piscina será:

CALLES						
1	2	3	4	5	6	7
Sprints (últimos 30 minutos)	Sprints (sólo últimos 10 minutos)	Suave, calentamientos, entreno,..			Sprints (sólo últimos 10 minutos)	Sprints (últimos 20 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. L@s nadadore/as participantes en el Campeonato sólo podrán utilizar la piscina de competición, “Argimiro García” y las calles de las piscinas anexas que se comuniquen en cada sesión.

☐ Queda **TOTALMENTE PROHIBIDO** el uso de Palas y aletas durante los calentamientos. 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:
- ✓ Directores de competición: Isabel Valido Carreño y Juan Pedro Borrego
- ✓ Representante de la Federación: Juan Pedro Borrego Pérez
- ✓ Representante del club anfitrión: -a designar-
- ✓ Un/a delegad@ de los clubes elegido por sorteo

- ✓ Secretaría de la competición: Isabel Valido Carreño

9. 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.

10. AVITUALLAMIENTO

☐ L@s deportistas, atendiendo a las posibilidades de la organización, podrán 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.

11. REUNIÓN DE DELEGADOS

☐ El viernes, día 14 de diciembre, a las 17:30 horas se convoca a tod@s l@s delegad@s de los clubes participantes en la mesa de secretaría. En ella deberán entregar su acreditación de delegado@.

12. ACREDITACIONES Y PÚBLICO

☐ Sólo se permitirá la presencia en el contorno de la piscina de deportistas con licencia inscritos como participantes en ese Campeonato.

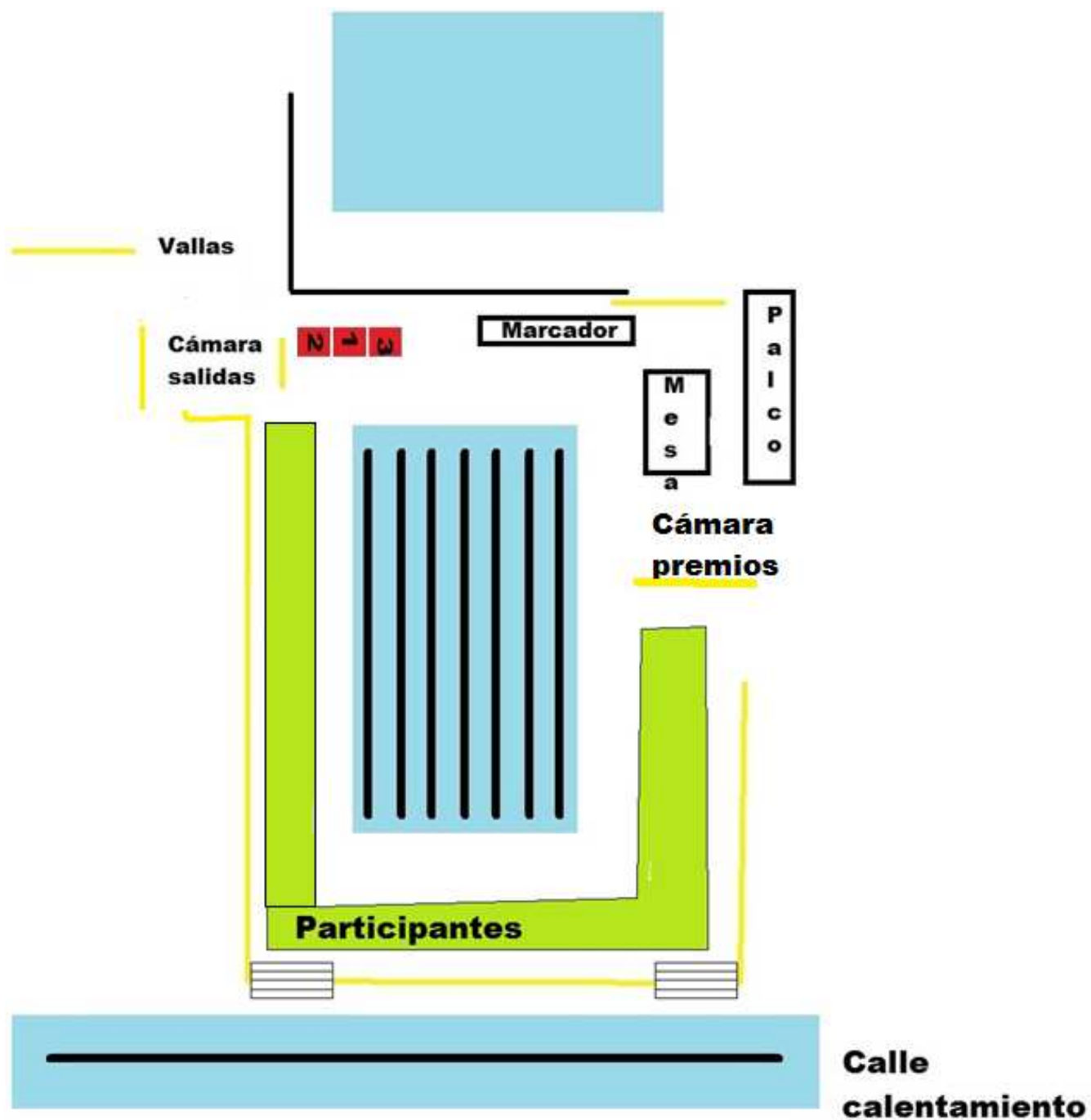
☐ Los espectadores asistentes a este Campeonato deberán instalarse en las gradas superiores de la piscina o en los aledaños de la piscina de saltos.

☐ 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.

13. 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 12 de diciembre a las 12:00 horas, indicando su DNI, nombre y apellidos.

PLANO DE LA INSTALACIÓN



PROGRAMACIÓN TEMPORAL DEL CAMPEONATO

1ª jornada – 1ª sesión	Inicio	Final
1.- 4x50 m. libre masc.	18:00:00,00	18:08:00,00
2.- 4x50 m. estilos fem.	18:08:00,00	18:16:00,00
3.- 200 m. estilos masc.	18:16:00,00	18:28:00,00
4.- 200 m. mariposa fem.	18:28:00,00	18:40:00,00
5.- 200 m. mariposa masc.	18:40:00,00	18:48:00,00
Entrega de premios Pruebas 1, 2 y 3	18:48:00,00	18:58:00,00
6.- 100 m. espalda fem.	18:58:00,00	19:07:00,00
7.- 100 m. espalda masc.	19:07:00,00	19:19:00,00
8.- 50 m. libre fem.	19:19:00,00	19:31:00,00
9.- 400 m. libre masc.	19:31:00,00	19:59:00,00
Entrega de premios Pruebas 4, 5, 6 y 7	19:59:00,00	20:09:00,00
10.- 4x200 m. libre fem.	20:09:00,00	20:37:00,00
11.- 4x200 m. libre masc.	20:37:00,00	21:05:00,00
Entrega de premios Pruebas 8, 9, 10 y 11	21:05:00,00	21:15:00,00
2ª jornada – 1ª sesión	Inicio	Final
12.- 800 m. libre fem.	09:30:00,00	10:06:00,00
13.- 200 m. libre masc.	10:06:00,00	10:23:30,00
14.- 200 m. espalda fem.	10:23:30,00	10:35:30,00
15.- 200 m. espalda masc.	10:35:30,00	10:47:30,00
16.- 50 m. braza fem.	10:47:30,00	10:53:30,00
17.- 50 m. braza masc.	10:53:30,00	10:59:30,00
18.- 400 m. estilos fem.	10:59:30,00	11:14:30,00
19.- 400 m. estilos masc.	11:14:30,00	11:29:30,00
2ª jornada – 2ª sesión	Inicio	Final
20.- 4x50 m. libre fem.	16:30:00,00	16:38:00,00
21.- 4x50 m. estilos masc.	16:38:00,00	16:46:00,00
Entrega de premios Pruebas 12, 13, 14 y 15	16:46:00,00	16:56:00,00
22.- 100 m. estilos fem.	16:56:00,00	17:02:00,00
23.- 100 m. estilos masc.	17:02:00,00	17:11:00,00
24.- 200 m. libre fem.	17:11:00,00	17:27:00,00
25.- 50 m. libre masc.	17:27:00,00	17:41:00,00
Entrega de premios Pruebas 16, 17, 18 y 19	17:41:00,00	17:51:00,00
26.- 100 m. braza fem.	17:51:00,00	18:01:30,00
27.- 100 m. braza masc.	18:01:30,00	18:12:00,00
28.- 50 m. espalda fem.	18:12:00,00	18:18:00,00
29.- 50 m. espalda masc.	18:18:00,00	18:22:00,00
Entrega de premios Pruebas 20, 21, 22 y 23	18:22:00,00	18:32:00,00
30.- 100 m. mariposa fem.	18:32:00,00	18:42:30,00
31.- 100 m. mariposa masc.	18:42:30,00	18:56:30,00
Entrega de Premios Pruebas 24, 25, 26 y 27	18:56:30,00	19:06:30,00
32.- 4x100 m. libre fem.	19:06:30,00	19:20:30,00
33.- 4x100 m. libre masc.	19:20:30,00	19:34:30,00
Entrega de Premios Pruebas 28, 29, 30 y 31	19:34:30,00	19:44:30,00
3ª jornada – 1ª sesión	Inicio	Final
34.- 200 m. estilos fem.	09:30:00,00	09:38:00,00
35.- 50 m. mariposa masc.	09:38:00,00	09:44:00,00
36.- 50 m. mariposa fem.	09:44:00,00	09:48:00,00
Entrega de Premios Pruebas 32, 33 y 34	09:48:00,00	09:48:00,00
37.- 200 m. braza masc.	09:48:00,00	09:54:00,00
38.- 200 m. braza fem.	09:54:00,00	10:06:00,00
39.- 100 m. libre masc.	10:06:00,00	10:24:00,00
40.- 100 m. libre fem.	10:24:00,00	10:36:00,00
41.- 1.500 m. libre masc.	10:36:00,00	11:52:00,00
42.- 400 m. libre fem.	11:52:00,00	12:10:00,00
Entrega de Premios Pruebas 35, 36, 37 y 38	12:10:00,00	12:20:00,00
43.- 4x100 m. estilos masc.	12:10:00,00	12:24:00,00
44.- 4x100 m. estilos fem.	12:24:00,00	12:38:00,00
Entrega de Premios Pruebas 39, 40, 41, 42 y 43	12:38:00,00	12:48:00,00
Entrega de Premios del Campeonato	12:48:00,00	12:58:00,00

*Esta programación puede modificarse a criterio de el/la Director/a de Competición