

INSTRUCCIONES TÉCNICAS

CAMPEONATO REGIONAL MASTER INVIERNO 2019

1. HORARIOS

1ª Jornada – 1ª sesión Sábado 14/12/2019 – 11:00	1ª Jornada - 2ª sesión Sábado 14/12/2019 – 17:30	2ª Jornada Domingo 15/12/2019 – 10:00
10:00 Calentamiento 10:40 Acreditación de delegados 10:50 Fin calentamiento 11:00-15:30 – Competición	16:30 Calentamiento 17:20 Fin calentamiento 17:30-20:45 Competición 20:45 Entrega Trofeos Ligas	09:00 Calentamiento 09:50 Fin calentamiento 10:00-13:30 – Competición 13:30 Premiaciones

2. CALENTAMIENTOS

- La instalación se abrirá 1 hora antes del comienzo de la sesión correspondiente.
- Los calentamientos finalizarán 10 minutos antes del inicio de las pruebas.
- Los nadadores evitarán el subirse a las corcheras.
- Los últimos 10 minutos de todos los calentamientos, la disposición de la piscina será así:

CALLES					
1	2	3	4	5	6
Sprints (solo últimos 10 minutos)	Suave, calentamientos, entreno, ...				Sprints (solo últimos 10 minutos)

3. NORMAS DE COMPORTAMIENTO EN LOS CALENTAMIENTOS

- Queda prohibido el uso de materiales, tales como palas o aletas, que puedan ocasionar algún daño a los participantes. Sólo se permitirá el uso de tablas o pull boys.

4. CÁMARA DE SALIDAS

- Los nadadores/as deberán presentarse en la cámara de salidas 10 minutos antes del inicio de su prueba.
- El uso de las instalaciones SÓLO ESTÁ PERMITIDO para los participantes en el Campeonato. Los nadadores/as participantes en el Campeonato sólo podrán utilizar la piscina de competición.

5. RELEVOS Y BAJAS

- Hasta 30 minutos antes del inicio de cada sesión deben entregarse las listas de bajas; y las fichas de relevos, ambas en la mesa de Secretaría.
- NO PRESENTADOS: en los casos de la no presentación a una prueba, sin haber sido comunicada la baja previamente por el club no podrá participar en ninguna otra prueba durante esa sesión, con excepción de los relevos.

6. COMITÉ DE COMPETICIÓN

- El comité de competición estará compuesto por:
 - Jueces árbitros:
 - Director de la competición:
 - Secretaría de la competición:
 - Representante Federativo:
 - Un/a representante de los clubes elegido por sorteo

7. ENTREGA DE PREMIOS

- Las entregas de premios se realizan durante la competición, para ello los nadadores deberán dirigirse a la mesa existente a tal efecto y recoger su premiación.
- Al finalizar la competición se entregarán las premiaciones a los clubes. Será el domingo 15 de diciembre a las 13:30 horas aproximadamente.

8. REUNIÓN DE DELEGADOS

- El sábado, día 14 de junio, a las 10:40 horas se convoca a todos los delegados de los clubes participantes en la mesa de secretaría. En ella deberán entregar su acreditación de delegado.

