

INSTRUCCIONES TÉCNICAS ENCUENTRO REGIONAL BENJAMÍN NADADOR COMPLETO

1. Horarios

| <i>Sábado 15-06-2024</i> | <i>Domingo 16-06-2024</i> |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <i>11:00 horas - Competición</i> | <i>10:00 horas - Competición</i> |
| <i>17:30 horas - Competición</i> | |

2. Acceso y calentamientos

- ✓ La instalación se abrirá una hora antes del comienzo de la sesión correspondiente.
- ✓ Los calentamientos finalizarán 10 minutos antes del inicio de las pruebas de cada sesión.
- ✓ Los calentamientos de cada sesión estarán reservados desde el inicio para quienes participen en la misma.
- ✓ Todos los equipos podrán calentar con turnos libres.
- ✓ L@s nadadores/as evitarán subirse en las corcheras.
- ✓ Material de entrenamiento: únicamente está permitido el uso de tabla de pies y pull-boy.
- ✓ La distribución de todas las calles será en CÍRCULO, calentamiento hasta los últimos 10 minutos, cuando deberá respetarse la siguiente distribución:

| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|----------------|----------------|--------------|---------------------|---|---|---|--------------|----------------|----------------|
| salidas sprint | salidas sprint | ritmo prueba | calentamiento suave | | | | ritmo prueba | salidas sprint | salidas sprint |

3. Uso de las piscinas

- ✓ El uso de las instalaciones SÓLO ESTÁ PERMITIDO para quienes participen en el Campeonato y en las horas del Campeonato.

4. Normativa de bañadores

- ✓ El uso de bañadores en este campeonato queda limitado a lo que estipula la Normativa General de Natación de la Federación Canaria de Natación para la actual temporada.

5. Cámara de salidas

- ✓ L@s participantes deberán presentarse en la cámara de salidas **como mínimo tres series antes** de la que deban nadar para pasar por los controles pertinentes y evitando aglomeraciones. Para la primera serie de cada sesión se deberá estar al menos, 10 minutos antes.

6. Bajas y relevos

✓ Hasta 45 minutos antes del inicio de cada sesión deben entregarse las listas de bajas en secretaria de competición.

✓ Hasta 30 minutos antes de iniciarse cada sesión se deben entregar las fichas de relevos. En secretaria de competición.

Quienes no hayan sido dado de baja en el plazo señalado y no tomen parte en una prueba, no podrán tomar parte en ninguna otra prueba, ni individual ni de relevos, en esa misma sesión. En el caso de que alguien que resulte 'No Presentado/a' estuviera también inscrito/a en algún relevo, ese relevo tampoco podrá tomar parte de la competición, salvo que el 'No Presentado/a' se haya producido por causas de fuerza mayor debidamente justificadas.

Recordar que todos los clubes deben presentar la acreditación del delegado antes del comienzo de la primera sesión del campeonato.

7. Comité de competición

- ✓ El comité de competición estará compuesto por:
 - ✓ Jueces/zas árbitros/as: **Antonio Padilla Cruz y Juan Carlos Pérez Francisco**
 - ✓ Director/a de la competición: **Alejandro Soren Gómez González**
 - ✓ Representante Federativo: **Pedro Albericio Reyes**
 - ✓ Un/a representante de los clubes elegido por sorteo:

Quienes formen parte de este comité deberán estar localizables durante todos los días de competición.

8. Entrega de premios

✓ Quienes sean premiados/as deberán acudir a las entregas de premios debidamente vestidos (camiseta y pantalón). No se admitirán deportistas en bañador o solo cubiertos en medio cuerpo, o con toallas o similares.

10. Fotógrafos acreditados

✓ Los clubes que deseen acreditar a algún/a fotógrafo/a deberán comunicar el nombre del mismo o de la misma antes del viernes 25 de mayo a las 12:00 horas enviando un email a comunicacion@fedecanat.es, indicando el nombre y el DNI del mismo, No se permitirá más de un/a fotógrafo/o por club. Quienes así hayan sido acreditado/a se abstendrán de actuar como público en el transcurso del Campeonato.

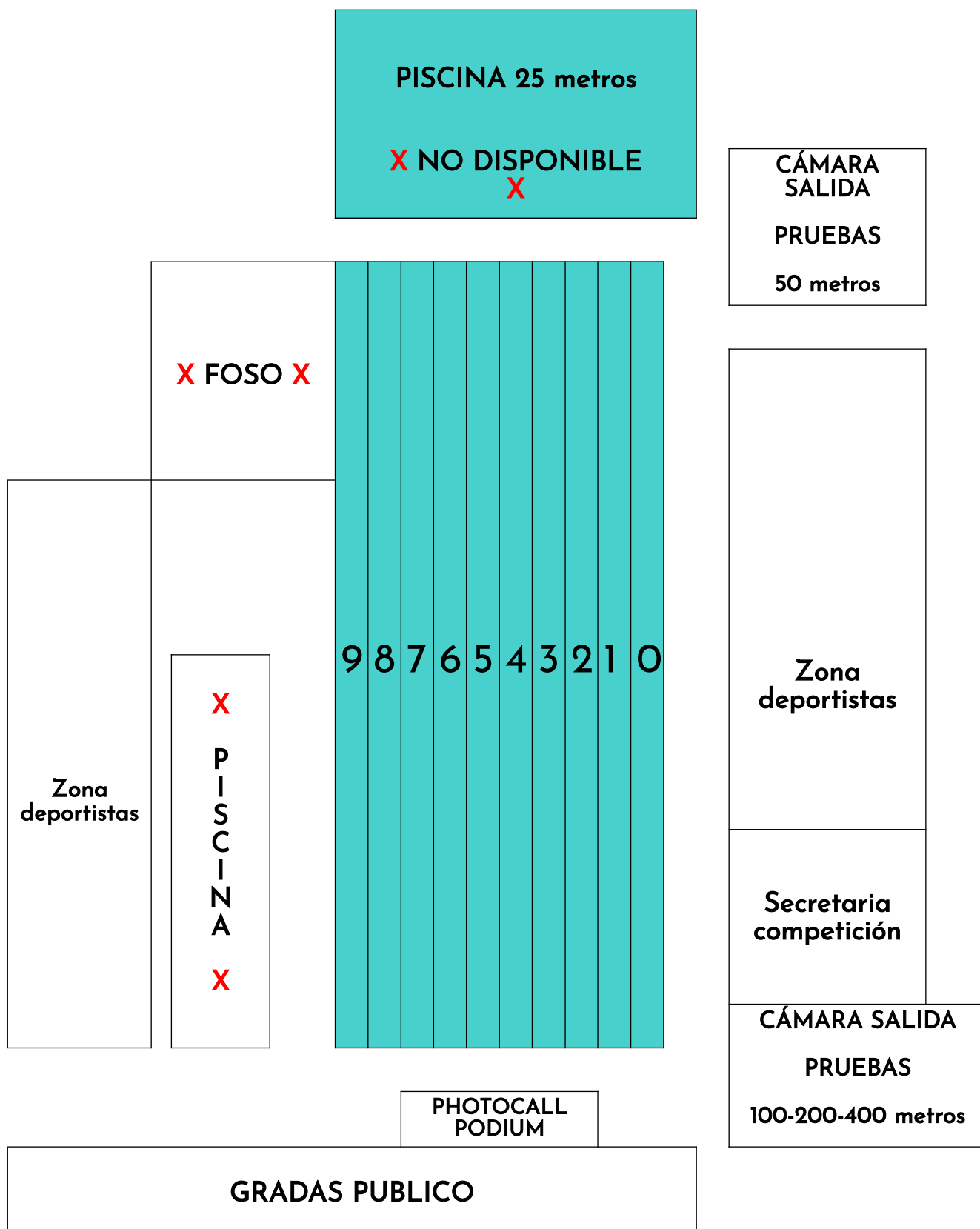
La FCN se reserva el derecho de modificar cualquiera de los puntos de estas instrucciones técnicas a lo largo del Campeonato, atendiendo a un correcto desarrollo de la competición. Todos los clubes deberán estar atentos a los anuncios y comunicaciones de cualquier modificación de estas instrucciones por parte de la dirección de competición.

11. Sumario de Participantes

| CLUBES | MASCULINO | FEMENINO | TOTAL |
|-------------------------|-----------|----------|-------|
| AD SANTA CRUZ | 3 | 1 | 4 |
| CB DOMINICAS-VISTABELLA | 8 | 11 | 19 |
| CD HERBANIA | 2 | 1 | 3 |
| CD JESCAGUA | 2 | -- | 2 |
| CN BENTACU-LAGUNA | 4 | 2 | 6 |
| CD BAJA LARGA | 5 | 3 | 8 |
| CD SOLVENTIA | 1 | 3 | 4 |
| CT VALLE DE ARIDANE | 3 | 2 | 5 |
| CDN NADAMAS LAS MARINAS | 1 | 2 | 3 |
| CN AGUACAN | 8 | 8 | 16 |
| CN CARUCAGUA | 4 | 1 | 5 |
| CN CHOFARACAY | 3 | -- | 3 |
| CN LAS PALMAS | 12 | 18 | 30 |
| CN LOS CRISTIANOS | 7 | 6 | 13 |
| CN MARTIANEZ | 5 | 12 | 17 |
| CN METROPOLE | 22 | 20 | 44 |
| CD TENETEIDE | 8 | 11 | 19 |
| CN VILLA DE AGÜIMES | 4 | 2 | 6 |
| CP SANTA MARIA DE GUIA | 1 | 1 | 2 |
| CD AGAETERUN | 1 | 3 | 4 |
| CN SALINAS | 5 | 4 | 9 |
| ESNA LANZAROTE | 2 | 7 | 9 |
| RC NÁUTICO TENERIFE | 8 | 5 | 13 |
| | 119 | 123 | 242 |

Antes de empezar la sesión del Domingo, se realizará un desfile de los clubes participantes

12. Plano de distribución



13. Cronograma

| 1ª Jornada – 1ª Sesión | | | | | | | |
|--|-----------------------|---------------|--------|-----------|------------|--------|-------|
| N.P | Prueba | Participantes | Series | Tpo. Parc | Tpo. Total | Inicio | Final |
| 1 | 200 Estilos Masc. | 15 | 2 | 04:00 | 00:09:30 | 11:00 | 11:09 |
| 2 | 200 Estilos Fem. | 22 | 3 | 04:00 | 00:14:15 | 11:09 | 11:23 |
| 3 | 200 Libre Masc. | 17 | 3 | 03:30 | 00:12:45 | 11:23 | 11:36 |
| 4 | 200 Libre Fem. | 24 | 3 | 03:30 | 00:12:45 | 11:36 | 11:49 |
| 5 | 400 Libre Masc. | 7 | 1 | 07:00 | 00:07:45 | 11:49 | 11:57 |
| 6 | 400 Libre Fem. | 8 | 1 | 07:00 | 00:07:45 | 11:57 | 12:04 |
| 7 | 4x50 m. Libre Mixto | 24 | 3 | 06:00 | 00:20:15 | 12:04 | 12:25 |
| ENTREGA MEDALLAS (Pruebas 1-2-3-4-5-6-7) | | | | | | | |
| 1ª Jornada – 2ª Sesión | | | | | | | |
| N.P | Prueba | Participantes | Series | Tpo. Parc | Tpo. Total | Inicio | Final |
| 8 | 100 Espalda Masc. | 38 | 5 | 02:15 | 00:15:00 | 17:30 | 17:45 |
| 9 | 100 Espalda Fem. | 51 | 7 | 02:15 | 00:21:00 | 17:45 | 18:06 |
| 10 | 50 Espalda Masc. | 69 | 9 | 01:15 | 00:18:00 | 18:06 | 18:24 |
| 11 | 50 Espalda Fem. | 67 | 9 | 01:15 | 00:18:00 | 18:24 | 18:42 |
| 12 | 100 Braza Masc. | 41 | 5 | 02:30 | 00:16:15 | 18:42 | 18:58 |
| 13 | 100 Braza Fem. | 49 | 6 | 02:30 | 00:19:30 | 18:58 | 19:17 |
| 14 | 50 Braza Masc. | 68 | 9 | 01:30 | 00:20:15 | 19:17 | 19:38 |
| 15 | 50 Braza Fem. | 65 | 9 | 01:30 | 00:20:15 | 19:38 | 19:58 |
| 16 | 4x50 m. Estilos Mixto | 24 | 3 | 06:00 | 00:20:15 | 19:58 | 20:18 |
| ENTREGA MEDALLAS (Pruebas 8-9-10-11-12-13-14-15-16) | | | | | | | |
| 2ª Jornada – Sesión única | | | | | | | |
| N.P | Prueba | Participantes | Series | Tpo. Parc | Tpo. Total | Inicio | Final |
| 17 | 100 Mariposa Masc. | 27 | 4 | 02:30 | 00:13:00 | 10:00 | 10:13 |
| 18 | 100 Mariposa Fem. | 44 | 7 | 02:30 | 00:19:30 | 10:13 | 10:32 |
| 19 | 50 Mariposa Masc. | 61 | 8 | 01:15 | 00:16:00 | 10:32 | 10:48 |
| 20 | 50 Mariposa Fem. | 61 | 8 | 01:15 | 00:16:00 | 10:48 | 11:04 |
| 21 | 100 Libre Masc. | 45 | 6 | 02:00 | 00:16:30 | 11:04 | 11:21 |
| 22 | 100 Libre Fem. | 51 | 7 | 02:00 | 00:19:15 | 11:21 | 11:40 |
| 23 | 50 Libre Masc. | 72 | 9 | 01:00 | 00:15:45 | 11:40 | 11:56 |
| 24 | 50 Libre Fem. | 69 | 9 | 01:00 | 00:15:45 | 11:56 | 12:11 |
| 25 | 4x50 m. Libre Masc. | 13 | 2 | 06:00 | 00:13:30 | 12:11 | 12:25 |
| 26 | 4x50 m. Libre Fem. | 10 | 2 | 06:00 | 00:13:30 | 12:25 | 12:38 |
| ENTREGA MEDALLAS (Pruebas 17-18-19-20-21-22-23-24-25-26) | | | | | | | |