

INSTRUCCIONES TÉCNICAS TROFEO OPEN NADADOR COMPLETO

1. TURNOS CALENTAMIENTO AGUA

1º T. 9:30-9:50h.

Clubes: La Venatoria; Acuático León; Casa Asturias; C.N. León

2º T. 9:55-10:15h.

Clubes: Las Norias, Castilla Burgos, Bierzo-Ponferrada; 97 León; San Andrés; Master León, Natación Astorga; Benavente Natación; Ciudad de Segovia

2. USO DE MATERIAL CALENTAMIENTO

Según lo establecido por la RFEN:

Utilización de material de entrenamiento: Durante los calentamientos en las piscinas sólo se permite la utilización del siguiente material auxiliar: pull-boy y/o tabla de pies.

Por seguridad, no se podrán utilizar aletas, manoplas, gomas de resistencia o material de riesgo que pueda afectar a los nadadores. Tampoco está permitido lanzarse al agua de cabeza excepto en las calles habilitadas para sprints en el tiempo establecido en estas instrucciones técnicas.

Los nadadores/as que incumplan esta norma serán expulsados del calentamiento pudiendo quedar anulada su participación en el Trofeo.

3. CALLES HABILITADAS PARA SPRINTS

Las calles 1 y 8 están destinadas exclusivamente para sprints, salidas de espalda, saltos de cabeza y series de 25m.

El resto de calles y la pileta de 3 calles quedan destinadas a nado continuo, debiendo respetarse la norma 2 de estas instrucciones técnicas respecto al uso de material.

4. RELEVOS 8X50 ESTILOS MIXTO

Deberán nadar 2 nadadores/as de categoría benjamín, alevín, infantil y junior-absoluto, masculino y femenino para cada categoría, con disposición libre en el orden de salida del relevo. El orden de los estilos será espalda-espalda, braza-braza, mariposa-mariposa, crol-crol. Se pueden inscribir máximo 2 equipos por club. A los clubes que les falte algún equipo en las series, lo podrán incluir el mismo día de las pruebas, 30' antes del inicio de sesión con la ficha de relevos.

5. CÁMARA DE SALIDA

Los nadadores/as participantes deberán acudir a la cámara de salida 8 series antes a su serie de participación.

6. REGALOS

A los nadadores participantes se les entregará un obsequio al finalizar su participación en la prueba de 50m Mariposa. Si algún nadador/a no participara en esta prueba deberá solicitar su regalo en la cámara de premios y regalos.