

## **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.