

INSTRUCCIONES TÉCNICAS

1.- HORARIOS

	Viernes 20.Dic.2019	Sábado 21.Dic.2019	Domingo 22.Dic.2019
Sesión mañana		09:30 – 12:40	09:30 – 12:05
Sesión tarde	15:40 – Reunión delegados/as 17:30 – 20:30	17:30 – 20:00	

2.- CALENTAMIENTOS

- **Piscina de Competición:** estará abierta **02:00 horas** antes del inicio de cada sesión.
- **UTILIZACIÓN DEL MATERIAL DE ENTRENAMIENTO:**
Durante los calentamientos en la piscina de competición solo se permite la utilización del siguiente material auxiliar: **pull-boy y/o tabla de pies**.
Por seguridad **no se podrá utilizar manoplas, gomas de resistencia, ...**, ni se permitirá lanzarse al agua de cabeza excepto en las calles habilitadas para sprints en el tiempo establecido en estas instrucciones técnicas.
- Los nadadores deberán evitar agarrarse a las placas y corcheras
- Los calentamientos finalizarán 15 minutos antes del comienzo de la sesión correspondiente.
- Rogamos la máxima colaboración para que la piscina de competición se utilice solo para el CALENTAMIENTO de los nadadores que participen en la sesión correspondiente.
- Los últimos 20 minutos de los calentamientos en la piscina de competición, la disposición de espacios será la siguiente:

1	2	3	4	5	6	7	9
Salidas Sprints 15-25 mts	Series 25-50 mts.	Calentamientos, entreno, suave,				Series 25-50 mts.	Salidas Sprints 15-25 mts
0	1	3	4	5	6	8	9

- Al finalizar cada sesión, quedará como libre disposición hasta 00:30 minutos más.
- **Piscina anexa**
Estará abierta 02:00 horas antes del comienzo de cada sesión.
Durante el desarrollo de la competición, quedará libre según la distribución de espacios facilitados por la organización.

3.- RECLAMACIONES

- Según lo dispuesto en el Reglamento General de la RFEN Libro X de las Competiciones Nacionales, en su artículo nº 11.

4.- FICHAS DE BAJAS Y CAMBIOS

- Las bajas y cambios deberán entregarse como máximo **HASTA 60' MINUTOS ANTES** del inicio de cada sesión.
- Para ello, es imprescindible utilizar los impresos facilitados por la organización, y rellenarlo en todos sus puntos, en especial la codificación del nadador o equipo (Nº de Prueba, Serie y Calle), la entrega se hará en Secretaría de Competición **UNICAMENTE** al Director Técnico de la Competición: Sr.: J. Jordi Cadens.

5.- PRUEBAS DE RELEVOS (FICHAS)

- Se entregarán en la Secretaría de Competición, **HASTA 45 MINUTOS ANTES DEL INICIO DE CADA SESION**, con el fin de efectuar las comprobaciones necesarias y la introducción de datos en el programa de competición.
- La ficha de relevos deberá estar **DEBIDAMENTE CUMPLIMENTADA**, en especial **EL ORDEN DE NADO, Nº DE LICENCIA, NOMBRE-APELLIDOS Y AÑO DE NACIMIENTO**.

6.- PRE-CAMARA Y CAMARA DE SALIDA

- **Pre-Cámara de Salidas (normativas F.I.N.A.: N.3.2.4 y N.1.5)**
Los nadadores deberán presentarse en la precámara de salidas **20 MINUTOS ANTES DEL INICIO DE SU PRUEBA** para realizar la inspección sobre normativa de bañadores.
- **Cámara de Salidas:**
Realizada la inspección en la precámara, deberán esperar en la cámara de salidas hasta que se realice la llamada de la serie que le corresponda.
- Para las pruebas de 50 mts., la precámara y cámara de salidas estarán ubicadas en el mismo espacio que las demás pruebas.
- Ubicaciones disponibles en el plano de la instalación.

7.- NORMAS SOBRE UTILIZACIÓN DE BAÑADORES

- Se regulará atendiendo los acuerdos publicados por F.I.N.A. y R.F.E.N. (GR.5, [FINA Swimwear rules](http://www.fina.org/content/fina-approved-swimwear)).
<http://www.fina.org/content/fina-approved-swimwear>
Periodo valido desde el 01 de enero de 2019 al 31 de diciembre de 2019.

8.- SALIDAS y LLEGADAS (todas las sesiones)

- Una vez finalizada cada serie, los/as nadadores/as deberán permanecer dentro del agua hasta que se realice la salida de la siguiente serie, con excepción en las pruebas de 100-200 espalda y pruebas de relevos.
- Una vez efectuada la salida de la siguiente serie, los/as nadadores/as deberán abandonar la piscina por los laterales a la mayor brevedad posible.

9.- PRUEBAS DE 50 mts.

- Se realizarán las salidas en el lado contrario a las demás pruebas del programa.

10.- PRUEBAS DE 800 y 1.500 METROS.

- En las pruebas de 800 y 1500 mts., se indicarán en el lado opuesto a la salida, el número de largos que quedan por finalizar.
- Los últimos 100 mts. se señalarán con campana.

11.- RESULTADOS EN EL MARCADOR ELECTRONICO

- Debido a toques defectuosos, posibles fallos, descalificaciones, etc. los resultados que aparezcan en el marcador electrónico, no podrán considerarse en ningún caso oficiales, hasta que el Juez Árbitro haya dado el VºBº.
- Los/as nadadores/as evitarán subir por encima de las placas, abandonando la pileta por las escaleras laterales.

12.- RECORDS Y MEJORES MARCAS

- Se anunciarán por megafonía en el momento de producirse la mejora o igualdad y figurarán en los resultados oficiales.

13.- CEREMONIA DE ENTREGA DE TROFEOS

- Se realizará según lo establecido en el programa para esta Copa de Clubes, atendiendo las clasificaciones finales por Clubes (punto nº 11 de la normativa de esta competición).
- Los/as delegados/as ó entrenadores/as deberán estar muy atentos a la llamada por megafonía para avisar y enviar a la mayor brevedad a los/as nadadores/as al lugar indicado (cámara de recompensas-premiaciones).
- Cada Club podrá presentar un máximo de dos nadadores/as para la ceremonia en cada una de las entregas de Trofeos.

14.- PRESENTACION EN EL PODIUM

- Los/as nadadores/as deberán presentarse en el pódium con el chándal completo de su club.

15.- ENTREGA DE RESULTADOS

- Los listados de resultados estarán dispuestos en la web del Campeonato de la R.F.E.N. según vayan finalizando las pruebas.
- No se entregarán en formato papel.



XXIX COPA DE ESPAÑA DE CLUBES DIVISIÓN DE HONOR - PRIMERA DIVISIÓN

Organiza: Club Natació Sant Andreu
Piscina: C.N. Sant Andreu, 50x21 mts., 8 calles
Barcelona, 20.21.22 de diciembre de 2019

CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU



16.- CONTROL ANTIDOPAJE

- Ver información relacionada en:
http://www.rfen.es/publicacion/userfiles/dopaje_lo_que_debes_saber.pdf
- La Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD) será la encargada de la realización de controles.
- **MUY IMPORTANTE:**
 - Los nadadores deberán ir provistos del **D.N.I.** durante todas las sesiones del Campeonato como documento acreditativo para formalizar el control.

17.- DIRECCIÓN Y CONTROL DE COMPETICIÓN:

Director Técnico de la Competición:	J. Jordi Cadens
Programa Competición R.F.E.N.:	José Manuel Almarza
Cronometraje electrónico:	Ester Ejarque
Video-marcador:	Josep Pla
Grafismos VM	Alicia Sola
Control Antidopaje:	Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD)
Secretaría del Campeonato:	Club Natació Sant Andreu
Coordinación C.N. Sant Andreu	Adolf Ayza

Real Federación Española de Natación
Madrid, diciembre de 2019