

## INSTRUCCIONES TÉCNICAS

actualizado 14/06/2021

### IMPORTANTE - INFORMACIÓN COVID-19

- Los participantes (incluido el Staff), a través de su Club/FFAA, deberán tener acceso individual a su perfil del PORTAL DEL DEPORTISTA – LEVERADE ([manual de uso](#)).
- Los clubes podrán asistir a la competición con el número de miembros del Staff\* que se ajuste a la siguiente ratio: **1 miembro Staff X cada 3 deportistas**  
 \*Staff: los técnicos, delegados y personal de apoyo (fisioterapeutas, psicólogos, etc.) deberán tener tramitada la cuota de actividad estatal para la temporada 2020/2021 y estar inscritos en la competición (leverade).
- Podrá acudir Staff de los Centros de Tecnificación de las distintas FFAA siempre que tengan tramitada la cuota de actividad estatal, se hayan inscrito en la competición y lo comuniquen con antelación suficiente ([albertoindarte@rfen.es](mailto:albertoindarte@rfen.es)).
- Desde las 00:00 del lunes 14 de junio** y como **fecha límite el miércoles 16 de junio** todos los participantes deberán cumplimentar el **cuestionario online médico-epidemiológico** disponible en el PORTAL DEL DEPORTISTA.

### 1.- PROGRAMA DE PRUEBAS, CATEGORÍAS, NUMERACIÓN DORSALES, MARCAJE, HORARIOS:

Día	Sesión	Prueba	Categoría	(1) Nº Dorsal Nadador/a	(2) - (3) Recogida Dorsales	(4) Reunión previa Briefing	(5) Estimación Horas Salidas
Viernes 18.Junio.2021	Mañana	10 km	Absoluta y Junior-2 * Masculina	001-015 028-029 / 033-039	08:00-09:15	09:45	10:00
			Absoluta y Junior-2 * Femenina	016-024 114-118 126-131			10:10
		5 km	Infantil * Masculina	083-113 / 172	11:00-12:15	12:45	13:00
			Infantil * Femenina	025-026 / 153-190			13:10
Sábado 19.Junio.2021	Mañana	5 km	Absoluta * Masculina	001-014 030-032	08:00-09:15	09:45	10:00
			Absoluta * Femenina	016-018 / 020-026 119-125			10:10
		7,5 km	Junior-1 * Masculina	040-082	09:45-11:00	11:30	11:45
			Junior-1 * Femenina	132-152			11:55
Sábado 19.Junio.2021	Tarde	3 km	Máster * Masculina – 1ª salida	194-222	12:00-14:00 15:00-16:15	16:45	17:00
			Máster * Masculina – 2ª salida	223-257		16:55	17:10
			Máster * Masculina – 3ª salida	258-285		17:05	17:20
			Máster * Masculina – 4ª salida	286-318		17:15	17:30
			Máster * Masculina – 5ª salida	319-338		17:25	17:40
			Máster * Masculina – 6ª salida	339-361		17:35	17:50
			Máster * Masculina – 7ª salida	362-372		17:45	18:00
			Máster * Femenina – 1ª salida	373-408		17:55	18:10
			Máster * Femenina – 2ª salida	409-433		18:05	18:20
Máster * Femenina – 3ª salida	434-461	18:15	18:30				
Domingo 20.Junio.2021	Mañana	Relevo 5 km (4x1,25 km)	Absoluta	001-008	08:00-09:15	09:45	10:00
			Máster	010-027	09:45-10:30	11:00	11:15

(1) [Recogida de Dorsales \(Todas las categorías\)](#)

Los deportistas deberán recoger su dorsal - según previsión horaria - y colocárselo en los espacios habilitados a tal efecto. La organización dispondrá de voluntarios para facilitar esta tarea.

Los deportistas de la categoría Máster podrán realizarlo en dos franjas distintas (12:00 y 15:00h)

(2) [Briefing](#)

Reunión previa con los/as nadadores/as, 15 minutos antes de la salida de cada prueba.

Una vez validado el bañador en Cámara de Salidas, se efectuará una reunión para ultimar todos los detalles de la prueba con Dirección de Competición y el Juez Árbitro.

**2.- PLANO GENERAL DE LA INSTALACIÓN – CIRCUITOS – DESCRIPCIONES DE RUTAS**

## ZONA COMPETICIÓN



**CLUB NATACIÓ BANYOLES – ZONAS**

- Organización – Control
- Secretaría del Campeonato - Competición
- Marcaje Dorsales Participantes
- Salida / Toma de Relevo
- Cámara de Salidas
- Pantalán de Avituallamiento
- Arco de Llegada - META
- Zona Entrenamiento 400 m.

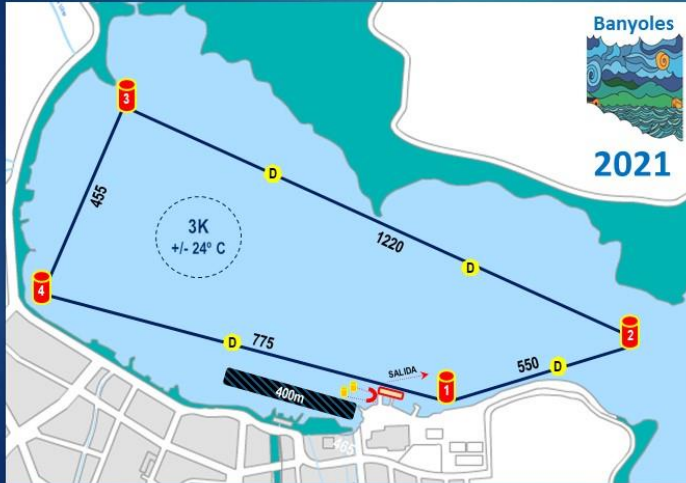
## CIRCUITO 5K-7.5K-10K



**DESCRIPCIÓN RUTA**

	DESCRIPCIÓN RUTA			
	5K	7.5K	10K	
<b>VUELTA</b>	1	2	3	4
Boya (1) 2	300	2800	5300	7800
Boya 3	1270	3770	6270	8770
Boya 4	1725	4225	6725	9225
<b>META</b>	2500	5000	7500	10000

## CIRCUITO MASTER 3K



### DESCRIPCIÓN RUTA

3K

VUELTA 1

Boya (1) 2 550

Boya-3 1770

Boya-4 2225

META 3000

## CIRCUITO RELEVO 5K



### DESCRIPCIÓN RUTA

5K

VUELTA 1 2 3 4

Boya (1) 2 300 1550 2800 4050

Boya-3 725 1975 3225 4475

Boya-4 1000 2250 3500 4750

META 1250 2500 3750 5000

### 3.- ENTRENAMIENTOS y CALENTAMIENTOS PREVIOS

Disposición de dos zonas para efectuar entrenamientos y calentamientos bajo la siguiente distribución de espacios y horarios  
 Se ruega la máxima colaboración para que las zonas se utilicen en los horarios previstos

INF / JUNIOR / ABS		CIRCUITO DE COMPETICIÓN	CANAL ENTRENAMIENTO 400m.
Jueves 17.Junio.2021	AM	<i>No disponible</i>	10:00-13:00
	PM	17:30-20:00	17:30-20:00
Viernes 18.Junio.2021	AM	08:00-09:30	08:00-14:30
	PM	<i>No disponible</i>	17:30-20:00
Sábado 19.Junio.2021	AM	08:00-09:30	08:00-14:30
	PM	<i>No disponible</i>	17:30-20:00
Domingo 20.Junio.2021	AM	08:00-09:30	08:00-12:00

MÁSTER		CIRCUITO DE COMPETICIÓN	CANAL ENTRENAMIENTO 400m.
Sábado 19.Junio.2021	AM	<i>No disponible</i>	<i>No disponible</i>
	PM	15:30-16:30	12:00-14:00 15:30-20:00
Domingo 20.Junio.2021	AM	08:00-09:30	08:00-12:00

### 4.- REUNIONES TÉCNICAS

Día	Sesión	CLUB NATACIÓ BANYOLES -Sala Reuniones-
Jueves 17.Junio.2021	Tarde	19:30 REUNIÓN PRUEBAS - 10 km, 7,5 km, 5 km, Relevé 5k
Sábado 19.Junio.2021	Mañana	11:30 REUNIÓN PRUEBAS - Categoría Máster: 3k, Relevé 5k

**15 minutos antes de cada salida** de todas las pruebas, tanto en categoría masculina como femenina, se efectuará en la Cámara de Salidas una reunión previa -briefing- con las últimas instrucciones por parte de Dirección de Competición y el Árbitro Jefe  
 Para la categoría Máster, la reunión previa se efectuará  
**15 minutos antes de cada una de las salidas**

Con motivo de las restricciones sanitarias derivadas del Covid-19, sólo podrá asistir a la reunión técnica UN representante por club.

### 5.- RECLAMACIONES

- Según lo dispuesto en el Reglamento General de la RFEN para Competiciones Nacionales, en su artículo nº 11, puntos 1.2.3 y 4.

### 6.- FORMULARIO DE BAJAS

- Se deberán enviar **hasta 60' minutos antes** del inicio de la sesión correspondiente.
- Para ello, es imprescindible utilizar el **formulario online** facilitado por la organización.
- Estará disponible en la web de la competición.

### 7.- FORMULARIO PRUEBAS DE RELEVOS (composición)

- Se deberán enviar **hasta 45' minutos antes** del inicio de la sesión correspondiente.
- Una vez enviado, NO se admitirán cambios.
- Para ello, es imprescindible utilizar el **formulario online** facilitado por la organización.
- Estará disponible en la web de la competición.

## 8.- MARCAJE DORSALES PARA CADA NADADOR/A:

- Se realizará la entrega de dorsales en la zona de Secretaría de Competición.
- El marcaje del número para cada nadador/a debe efectuarse en ambos lados de la espalda (parte superior), brazos y manos.
- Para la **Categoría Máster**, el marcaje debe efectuarse SOLO en espalda y brazos.
- Se deberán respetar los horarios de entrega previstos en este documento.

## 9.- PRE-CAMARA Y CAMARA DE SALIDA

### ▪ Pre-Cámara de Salidas (normativas F.I.N.A.)

Los nadadores deberán presentarse en la pre-cámara de salidas **30 MINUTOS ANTES DEL INICIO DE SU PRUEBA** para realizar la inspección sobre normativa de bañadores.

### ▪ Cámara de Salidas:

Realizada la inspección en la pre-cámara y después de la reunión técnica – briefing- deberán esperar en la cámara de salidas hasta que se realice la presentación del nadador/a y acceder a la zona de salida de la prueba.

## 10.- NORMAS SOBRE UTILIZACIÓN DE BAÑADORES

- Se regulará atendiendo los acuerdos publicados por F.I.N.A. y R.F.E.N. (GR.5.4. FINA Swimwear rules, cláusulas BL 8) Periodo valido desde el 01 de enero de 2019 al 30 de septiembre de 2021.

## 11.- SALIDAS

- Para todas las pruebas, las salidas se realizarán desde dentro del agua en la zona destinada para tal efecto.
- Se accederá desde la cámara de salidas **DOS** minutos antes de efectuarse la salida en cada una de las pruebas.
- Durante los **DOS** minutos antes de cada salida, se comunicará por megafonía los tiempos previos restantes (2', 1'30", 1'...)

## 12.- PLATAFORMA-PANTALÁN DE AVITUALLAMIENTO

- La plataforma-pantalán de avituallamiento se utilizará para las pruebas de 10 km y 7,5 km. Estará ubicada en el pantalán situado a continuación del arco de llegada.
- El acceso a la plataforma se activará para los dos días (viernes-18 y sábado-19) una vez efectuadas las salidas de la categoría femenina de ambas pruebas.
- **MUY IMPORTANTE.- Solo se permitirá el acceso al pantalán de avituallamiento a un/a técnico/a o delegado/a por nadador/a. Debido a la situación sanitaria actual, el pantalán estará delimitado en zonas de uso individual. Serán ocupadas por riguroso orden de acceso hasta que finalice la prueba. Se ruega máxima colaboración.**

## 13.- AVITUALLAMIENTO DURANTE LA PRUEBA

- El Estany de Banyoles es una zona protegida con un ecosistema natural. Por ello, el uso de geles se recomienda que se limite a la zona del pantalán de avituallamiento. En caso de realizarse en otra parte del recorrido, quedará totalmente prohibido arrojar cualquier residuo al agua.

## 14.- NORMAS SOBRE LA UTILIZACIÓN DE PERTIGAS EN LA PLATAFORMA DE AVITUALLAMIENTO

- Se regulará según normativa F.I.N.A. y R.F.E.N. (OWS – AA, 6.16) debiendo ser validadas en la zona de marcaje en los mismos horarios destinados a los nadadores.  
[http://www.fina.org/sites/default/files/2017\\_2021\\_ows\\_11102017\\_ok.pdf](http://www.fina.org/sites/default/files/2017_2021_ows_11102017_ok.pdf)
- Una vez validadas las pértigas, se facilitará el distintivo para acceder a la plataforma de avituallamiento.

## 15.- SEGUIMIENTO DE LAS PRUEBAS

- Navegación de embarcaciones:  
Solo estarán disponibles para:  
Jurado de la Competición, Dirección Técnica de Competición, Servicios Médicos, Seguridad y Organización  
No podrán acceder al circuito ninguna otra embarcación que no esté previamente acreditada por la organización.

## 16.- CRONOMETRAJE

- Se realizará con el sistema de cronometraje microchip.
- La entrega del microchip se efectuará después de la recogida de dorsales de cada participante.

## 17.- TIEMPOS LÍMITE

- Pruebas de 10k. – 7,5k. – 5k.
- Según reglamento FINA de aguas abiertas 2017-2021.

- Norma AA. 6.6 LA CARRERA  
 AA 6.17.- En todas las pruebas, los límites de tiempo se aplicarán después de terminar el primer nadador atendiendo a:  
 15 minutos por cada 5 kms. (o fracción) con un límite de 120 minutos  
 Infantil 5k \* + 15' 00" del primer clasificado en cada categoría (masculina o femenina)  
 Junior-1 7,5k \* + 30' 00" del primer clasificado en cada categoría (masculina o femenina)  
 Absoluto y Junior-2 10k \* + 30' 00" del primer clasificado en cada categoría (masculina o femenina)

- **Prueba de 3k. (categoría Máster)**
- Según reglamento FINA de aguas abiertas en la categoría Máster
- En todas las pruebas, los límites de tiempo se aplicarán después de finalizar el primer nadador masculino y femenino, en función de cada una de las salidas: límite 1h 30'.

### **18.- CEREMONIA DE ENTREGA DE MEDALLAS Y TROFEOS (todas las categorías)**

- Se realizará según lo establecido en el programa del Campeonato.
- Los/as delegados/as, entrenadores/as, nadadores/as deberán estar muy atentos a la llamada por megafonía donde se avisará a los nadadores que han obtenido medalla y a la mayor brevedad posible deberán personarse en el lugar indicado (zona de premiaciones).
- Únicamente se realizará **dos llamadas** de aviso a los/as medallistas, y se iniciará la entrega, aunque falten nadadores/as en el momento de efectuarlas, pudiendo retirar los premios que no se hayan entregado, en la mesa de secretaría de competición una vez celebrada la ceremonia oficial.
- Las ceremonias de entrega de medallas y trofeos en caso de sufrir variaciones se indicarán oportunamente.

#### **PREVISIÓN:**

Día	Sesión	Pruebas	Estimación de horarios
Viernes 18.Junio.2021	Mañana	10 km Absoluto y Junior-2 Masculino / Femenino	≈ 13:30
		5 km Infantil Masculino / Femenino	≈ 14:30
Sábado 19.Junio.2021	Mañana	5 km Absoluto Masculino / Femenino	≈ 12:15
		7,5 km Junior-1 Masculino / Femenino	≈ 14:15
	Tarde	3 km – Categoría Máster Masculina	Al finalizar última prueba
		3 km – Categoría Máster Femenina	
Domingo 20.Junio.2021	Mañana	Relevo 5 km – Categoría Absoluta	≈ 11:30
		Entrega de Trofeos – Categoría. Absoluta	
		Relevo 5 km – Categoría Máster	≈ 12:45
		Entrega de Trofeos – Categoría Máster	

### **19.- CEREMONIA DE ENTREGA DE MEDALLAS – (solo categoría Master)**

- Se habitará una zona para la entrega de medallas para la categoría Máster.
- Dichas entregas se realizarán una vez finalizadas todas las pruebas.
- Los nadadores premiados deberán identificarse presentado el DNI para poder recoger las medallas.
- Al finalizar la competición, se celebrará ceremonia de entrega de trofeos a los clubes ganadores.

### **20.- PRESENTACION EN EL PODIUM (categorías Absoluta, Junior e Infantil)**

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

### **21.- ENTREGA DE RESULTADOS**

- Se publicarán en la web del Campeonato aproximadamente media hora después de finalizar cada prueba.
- No se entregarán en formato papel.

### **22.- CONTROL ANTIDOPAJE**

- La Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD) será la encargada de la realización de controles.  
 LO QUE DEBES SABER - [enlace](#)

▪ **MUY IMPORTANTE:**

Los nadadores deberán ir provistos del D.N.I. durante todas las sesiones del Campeonato como documento acreditativo para formalizar el control.

**23.- CONTROL Y DIRECCIÓN DE COMPETICIÓN:**

- Director Técnico de Competición RFEN:
- Adjunto Director Técnico de Competición FCN:
- Responsable de Seguridad RFEN:
- Gestión de Resultados RFEN:
- Gestión de Resultados FCN:
- Cronometraje Electrónico Microchip:
- Control Antidopaje
- Responsable Operaciones Estany:
- Responsable Logística:
- Coordinación General CN Banyoles:

Sergio de la Calle  
Fernando Ibáñez  
Jordi Albuixech  
José Manuel Almarza  
Jaume García  
Championchip  
AEPSAD-Agencia Española Protección Salud Deporte  
Jordi Toca  
Jordi Carretero  
Albert Busquets

Real Federación Española de Natación  
Banyoles, junio de 2021