

## INSTRUCCIONES TÉCNICAS

### IMPORTANTE INFORMACIÓN COVID-19

- Los clubes deberán asignar un Delegado de Cumplimiento de Protocolo (DCP), ya sea un técnico o delegado, que esté familiarizado con el **Protocolo de Actuación Específico** elaborado por la R.F.E.N. para esta competición.
- Los participantes (incluido el staff), a través de su Club/FFAA, deberán tener acceso individual a su perfil del PORTAL DEL DEPORTISTA – LEVERADE.
- Los clubes podrán asistir a la competición con el número de técnicos que se ajuste al siguiente ratio:  
**1 técnico X cada 5 deportistas en categoría masculina**  
**1 técnico X cada 5 deportistas en categoría femenina**
- Los centros de entrenamiento de las distintas FFAA podrán acudir con un máximo de 2 técnicos.
- Desde las 00:00 del martes 02 de marzo** y como **fecha límite el jueves 04 de marzo** todos los participantes deberán cumplimentar el **cuestionario online médico-epidemiológico** disponible en el PORTAL DEL DEPORTISTA – LEVERADE.

#### 1.- HORARIOS

	Jueves, 04.mar.2021	Viernes, 05.mar.2021	Sábado, 06.mar.2021	Domingo, 07.mar.2021
Sesión mañana		Entrenamientos Previos	(M) 09:30-10:25 (F) 11:55-13:30	(M) 09:30-10:30 (F) 12:00-13:30
Sesión tarde	Entrenamientos Previos	(M) 16:00-17:25 (F) 18:55-20:20	(M) 16:30-17:10 (F) 18:40-19:35	

(\*)

M = MASCULINO - 1º Turno

F = FEMENINO - 2º Turno

#### 2.- CALENTAMIENTOS

- Piscina de Competición:** estará abierta **45 minutos antes** del inicio de cada sesión para cada turno.
- MUY IMPORTANTE: 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, aletas, 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/as nadadores/as deberán evitar agarrarse a las placas y corcheras
- Los calentamientos finalizarán 15 minutos antes del comienzo de la sesión para el primer turno y 5 minutos antes para el segundo.
- Rogamos la máxima colaboración para que la **piscina de COMPETICIÓN se utilice solo para el CALENTAMIENTO de los/as nadadores/as que participen en la sesión correspondiente.**
- Los últimos 15 minutos de los calentamientos en la piscina de competición, la disposición de espacios será el que se muestra en la tabla.

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

### ▪ **IMPORTANTE:**

El acceso a la instalación podrá realizarse 15' antes del inicio del calentamiento de cada sesión (según protocolo específico).

Los nadadores del primer turno deberán abandonar la instalación una vez finalizada la sesión. No está permitido permanecer en la piscina para nado suave, estiramientos, etc.

### ▪ **Piscina anexa (p25 - 6 calles).**

Estarán disponibles con los mismos horarios que la piscina de competición hasta que finalice la misma.

Durante el desarrollo de la competición, quedarán libres según la distribución de espacios-calles 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**

- Las bajas deberán entregarse como máximo **HASTA 60' MINUTOS ANTES** del inicio de cada sesión.
- Para ello, es imprescindible utilizar el formulario online facilitado para tal efecto.

### **5.- FICHAS PRUEBAS DE RELEVOS**

- Deberán entregarse **HASTA 45 MINUTOS ANTES DEL INICIO DE CADA SESIÓN**, con el fin de efectuar las comprobaciones necesarias y la introducción de datos en el programa de competición.
- Para ello, es imprescindible utilizar el formulario online facilitado para tal efecto.

### **6.- PRE-CÁMARA Y CÁMARA DE SALIDA (ver planos)**

- **Pre-Cámara de Salidas (normativas F.I.N.A.: N.3.2.4 y N.1.5)**

Los/as nadadores/as deberán presentarse en la precámara de salidas **10-12 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 correspondiente.

### **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 2021 al 31 de diciembre de 2021.

### **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 espalda y 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.  
Los nadadores/as deberán abandonar la piscina de competición según circulaciones establecidas (ver plano).

### **9.- PRUEBAS DE 50 METROS LIBRE (nº 01 y 02)**

- Se realizarán las salidas en el mismo lado de las demás pruebas del programa.
- Al finalizar la prueba se entregará a los nadadores/as una mascarilla para que, al volver a recoger sus

### **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.- PRUEBAS DE RELEVOS**

- Las series estarán compuestas por un máximo de cinco equipos.
- La asignación de calles será la siguiente: calles 1, 3, 5, 7 y 9.

### **12.- 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 piletta por las escaleras laterales.

### **13.- RECORDS Y MEJORES MARCAS**

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

#### 14.- CEREMONIA DE ENTREGA DE MEDALLAS Y TROFEOS

- Se realizará según lo establecido en el programa para este Campeonato, atendiendo las clasificaciones de pruebas individuales y relevos (puntos 9.1 y 9.2 normativa) y clasificaciones finales por clubes (9.3).
- Los/as delegados/as y 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 **UN nadador/a** para la ceremonia de entrega de medallas de las pruebas de relevos y Trofeos.

#### 15.- PRESENTACION EN EL PODIUM

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

#### 16.- 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.

#### 17.- DIRECCIÓN Y CONTROL DE COMPETICIÓN:

Director Técnico de la Competición:	Sergio de la Calle
Gestión de Resultados:	Marcos Zarza - R.F.E.N.
Cronometraje electrónico	Arturo García - Pedro Soriano - F.A.N.
Videomarcador	Antonio Zaragoza - F.A.N.
Coordinación General F.A.N.:	José Antonio Latorre

Real Federación Española de Natación  
Madrid, febrero de 2021