

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, deberán tener acceso individual a su perfil del PORTAL DEL DEPORTISTA – LEVERADE.
- Para la asignación de plazas de Staff (técnicos, delegados, fisioterapeutas, ..), cada club dispondrá de:
 - o 1 plaza 1 a 3 nadadores/as
 - o 2 plazas 4 a 6 nadadores/as
 - o 3 plazas 7 a 9 nadadores/as
- Desde las 00:00 del jueves 28 de enero y como fecha límite el sábado 30 de enero todos los participantes deberán cumplimentar el cuestionario online médico-epidemiológico disponible en el PORTAL DEL DEPORTISTA – LEVERADE.

1.- HORARIOS

| Domingo, 31 de enero de 2021 | | | |
|--|---------|--------|---|
| 07:50h – Apertura Centro de Acreditación (validación QR) | | | |
| 09:30h - +/-14:00h - COMPETICIÓN | | | |
| HORARIOS DE ACCESO A LA INSTALACIÓN Y CALENTAMIENTOS | | | |
| Sesión Mañana | SERIE 1 | 07:50h | 08:05-09:15h (1h10') CALENTAMIENTO PISCINA COMPETICIÓN |
| | SERIE 2 | 08:30h | 08:45h-09:55h (1h10') CALENTAMIENTO PISCINA ANEXA 30m |
| | SERIE 3 | 09:40h | 09:55h-11:05h (1h10') CALENTAMIENTO PISCINA ANEXA 30m |
| | SERIE 4 | 10:45h | 11:05h-12:15h (1h10') CALENTAMIENTO PISCINA ANEXA 30m |

2.- ESTRUCTURA DE SERIES

| Horario | Serie | Prueba | Calles | Categoría | Sexo | Observaciones (*) Puestos de inscripción |
|---|-------|-----------|-----------------------------|-----------|-----------------------|---|
| 09:30 | 1 | 3000 mts. | Dr. - 0 al 9 Iz.- 0 al 9 | Infantil | Masculino Femenino | IM - 1º a 10º IF - 1ª a 10ª |
| Entrega de medallas categorías INFANTIL - Masculinos y Femeninos SALIDA DE LA INSTALACIÓN | | | | | | |
| 10:15 | 2 | 5000 mts. | Dr. - 0 al 9 Iz.- 0 al 9 | Junior-1 | Masculino Femenino | J1M - 1º a 10º J1F - 1ª a 10ª |

| | | | | | | |
|---|--------------------|-----------|------------------------------|--------------------|-----------|---------------------------------|
| Entrega de medallas categorías JUNIOR-1 - Masculinos y Femeninos | | | | | | |
| SALIDA DE LA INSTALACIÓN | | | | | | |
| 11:20 | | | | | | |
| 11:25 | 3 | 5000 mts. | Dr. - 0 al 9 Iz. - 0 al 9 | Junior-2 Senior | Masculino | J2M – 1º a 10º SM – 1º a 10º |
| 12:30 | 4 | 5000 mts. | Dr. - 0 al 9 Iz. - 0 al 9 | Junior-2 Senior | Femenino | J2F – 1ª a 10ª SF – 1ª a 10ª |
| Entrega de medallas categorías: JUNIOR-2 - Masculinos y Femeninos SENIOR - Masculino y Femenino | | | | | | |
| Entrega de Trofeos | | | | | | |
| 13:45 | | | | | | |
| 14:00 | Final de la sesión | | | | | |

(*) SM: Sénior Masculino - JM: Junior Masculino - IM: Infantil Masculino - SF: Sénior Femenino - JF: Junior Femenino - IF: Infantil Femenino

3.- CALENTAMIENTOS

▪ Piscina de Competición

- Estará abierta **1 hora 30 minutos** antes del comienzo de la sesión (SOLO primer turno).
- El calentamiento finalizará **15 minutos** antes de iniciarse la sesión.
- Los nadadores evitarán agarrarse a las placas y corcheras.
- Los últimos **20 minutos** de la sesión de calentamiento, la disposición de la piscina será la siguiente:

| ZONA DE SALIDA | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------|-----------------------------------|---|---|---|---|---|---------------|--------------|--|
| CALLES | | | | | | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| Series 50 | Series 100 | Calentamientos, entreno, suave... | | | | | | Series 100 | Series 50 | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |

▪ Piscina Anexa:

- Estará abierta a partir de las 08:45 h, según distribución y espacios indicados en el punto 1.

4.- RECLAMACIONES

- Según lo dispuesto en el Reglamento General de la RFEN para Competiciones Nacionales, en su artículo nº 12, ptos.:1.2.3.4 y 5.

5.- FICHA DE BAJAS

- Las bajas deberán entregarse como máximo **HASTA 60' MINUTOS ANTES** del inicio de la sesión.
- Para ello, es imprescindible utilizar el **formulario online** disponible en la web de la competición.

6.- PRE-CAMARA Y CAMARA DE SALIDAS

- Antes de acceder a la Pre-Cámara de Salidas los nadadores recibirán una bolsa de plástico para guardar sus pertenencias.
- **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 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 que le corresponda.

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): [ENLACE](http://www.fina.org/competition/swimwear)
Periodo valido desde el 01 de enero de 2021 al 31 de diciembre de 2021.



XII CAMPEONATO DE ESPAÑA - LARGA DISTANCIA P50

CATEGORÍAS INFANTIL - JUNIOR/1 - JUNIOR/2 - SENIOR

Organiza: Real Federación Española de Natación

Piscina: CAR de Sant Cugat, 50x25 mts. - 10 calles

Sant Cugat, 31.enero.2021



8.- SALIDAS

- Para las cuatro series, todas las salidas se realizarán desde dentro del agua.

9.- AVITUALLAMIENTO

- Se podrá utilizar material de avituallamiento durante la prueba, dicho material deberá ser colocado en el lado opuesto de la zona de salida.
- Para ello, es necesario que la disposición del mismo esté debidamente colocada (calle, derecha-izquierda, ..)

10.-ULTIMOS 100 METROS

- Los últimos 100 mts. de cada nadador/a en cada una de las pruebas se señalarán con campana.
- La organización no facilitará carteles con numeración (metros restantes) para los entrenadores. Estos, podrán utilizar el indicador que consideren siempre que las indicaciones se realicen desde el lateral de la piscina.

11.- CEREMONIA DE ENTREGA DE MEDALLAS

- Se realizará según lo establecido en el programa del Campeonato.
- Los/as delegados/as deberán estar muy atentos a la llamada por megafonía para avisar y enviar a la mayor brevedad a los/as nadadores/as premiados/as al lugar indicado (cámara de recompensas).
- Únicamente se realizará **dos llamadas** de aviso a los/as vencedores/as, y se iniciará la misma, aunque falten nadadores/as en el momento de efectuarla, pudiendo retirar las medallas que no se hayan entregado, en la Mesa de Secretaría de Competición una vez celebrada la ceremonia oficial.
- Estas ceremonias en caso de sufrir variaciones se indicarán oportunamente.

12.- PRESENTACION EN EL PODIUM

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

13.- CEREMONIA DE ENTREGA DE TROFEOS, CLASIFICACIONES FINALES POR CLUBES

- Según las clasificaciones finales por Clubes (ver normativa competición puntos nº 9 y 10).
- Para las entregas de Trofeos, cada Club solo podrá presentar **un nadador en cada categoría**.

14.- RESULTADOS

- Estarán disponibles en la web del campeonato una vez haya terminado la serie correspondiente.

15.- CONTROL ANTIDOPAJE

- Ver información relacionada en el siguiente [ENLACE](#)
- 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 **Documento Nacional de Identidad** durante todas las sesiones del Campeonato como documento acreditativo para formalizar el control.

16. CONTROL Y DIRECCIÓN DE COMPETICIÓN

| | |
|--------------------------------------|---|
| Director Técnico de la Competición: | Sergio de la Calle |
| Gestión Resultados R.F.E.N: | Marcos Zarza |
| Cronometraje electrónico: | Federación Catalana de Natación |
| Videomarcador: | Federación Catalana de Natación |
| Control Antidopaje: | Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD) |
| Coordinación General CAR Sant Cugat: | Xavier Andreu |