

## INSTRUCCIONES TÉCNICAS

### IMPORTANTE - ACCESO C.N. BANYOLES

- Se llevará a cabo el control de todos los participantes inscritos en la competición (deportistas, técnicos, etc.). NO se enviarán códigos QR.
  - CATEGORÍA MÁSTER:** El punto de entrega del documento de **ACREDITACIÓN DE DELEGADOS** estará ubicado en la puerta de acceso.
- Público: Acceso libre.

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

Día	Sesión	Prueba	Categoría	(1) Nº Dorsal Nadador/a	(2) Recogida Dorsales	(3) Reunión previa Briefing	(4) Estimación Horas Salidas	
Viernes 20.Mayo.2022	Mañana	10 km	Absoluta y Junior-2 * Masculina	001 - 021 / 057 - 058 022 - 028 / 065 - 071	08:00-09:15	09:45	10:00	
			Absoluta y Junior-2 * Femenina	029 - 043 / 146 044 - 051 / 149 - 150			10:10	
		5 km	Infantil * Masculina	113 - 145	11:00-12:15	12:45	13:00	
			Infantil * Femenina	052 - 054 / 176 - 209			13:10	
Sábado 21.Mayo.2022	Mañana	5 km	Absoluta * Masculina	001 - 028 / 059 - 064	08:00-09:15	09:45	10:00	
			Absoluta * Femenina	029 - 054 / 147 - 148			10:10	
		7,5 km	Junior-1 * Masculina	072 - 112	09:45-11:00	11:30	11:45	
			Junior-1 * Femenina	151 - 175			11:55	
Sábado 21.Mayo.2022	Tarde	3 km	Máster * Masculina – 1ª salida	212 - 253	12:00-14:00 15:00-16:15	16:45	17:00	
			Máster * Masculina – 2ª salida	254 - 287			17:10	
			Máster * Masculina – 3ª salida	288 - 321			17:20	
			Máster * Masculina – 4ª salida	322 - 351			17:30	
			Máster * Masculina – 5ª salida	352 - 385			17:40	
			Máster * Femenina – 1ª salida	386 - 428			18:00	
			Máster * Femenina – 2ª salida	429 - 469			17:45	18:10
			Máster * Femenina – 3ª salida	470 - 504			18:20	
Domingo 22.Mayo.2022	Mañana	Relevo 5 km (4x1,25 km)	Absoluta	01 - 11	08:00-09:15	09:45	10:00	
			Máster	16 - 42	09:45-10:30	11:00	11:15	

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

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

Los deportistas de la categoría **Máster** podrán realizarlo en dos franjas distintas (**12:00-14:00 y 15:00-16:15**)

(3) [Reunión previa - Briefing](#)

Reunión previa con los/as nadadores/as 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 Juez Árbitro.

## 2.- PLANO GENERAL DE LA INSTALACIÓN – CIRCUITOS

- Disponible en la web del campeonato.

## 3.- ENTRENAMIENTOS y CALENTAMIENTOS PREVIOS

Disposición de tres 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	PISCINA 25 metros
Jueves 19.Mayo.2022	AM	<i>No disponible</i>	<i>No disponible</i>
	PM	16:30 - 19:30	<i>No disponible</i>
Viernes 20.Mayo.2022	AM	08:00 - 09:30	<i>No disponible</i>
	PM	<i>No disponible</i>	12:00 - 14:00
Sábado 21.Mayo.2022	AM	08:00 - 09:30	11:00 - 13:00
	PM	<i>No disponible</i>	17:00 - 20:00
Domingo 22.Mayo.2022	AM	08:00 - 09:30	<i>No disponible</i>

MÁSTER		CIRCUITO DE COMPETICIÓN	PISCINA 25 metros
Sábado 21.Mayo.2022	AM	<i>No disponible</i>	<i>No disponible</i>
	PM	15:30 - 16:30	
Domingo 22.Mayo.2022	AM	08:00 - 09:30	

- CANAL ENTRENAMIENTO 400 metros: disponible jueves 19 (10:00-14:00h / 16:30-19:30h) y durante el desarrollo de la competición.
- ENTRENAMIENTOS CIRCUITO DE COMPETICIÓN - **RECOMENDACIONES DE AUTOPROTECCIÓN:**
  - Realizar el calentamiento en las zonas más visibles, entre las boyas 1 y 4.
  - Ir acompañado. Si no es posible, usar exclusivamente el canal de nado.

## 4.- REUNIONES TÉCNICAS

Día	Sesión	CLUB NATACIÓ BANYOLES -Sala Reuniones-
Jueves 19.Mayo.2022	Tarde	19:30 REUNIÓN PRUEBAS - 10 km, 7,5 km, 5 km, Relevos 5k
Sábado 21.Mayo.2022	Mañana	11:30 REUNIÓN PRUEBAS - Categoría Máster: 3k, Relevos 5k

**15 minutos antes** del inicio de todas las pruebas, categoría masculina y femenina de forma conjunta, se efectuará en la Cámara de Salidas una reunión previa -briefing- con las últimas instrucciones por parte de Dirección de Competición y Árbitro Jefe  
 Para la categoría Máster, se efectuarán dos reuniones previas, **15 minutos antes**, del inicio de la pruebas masculina y femenina respectivamente

[Se recomienda la asistencia de un único representante por club. La presentación se dispondrá en la web del campeonato.](#)

## 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.- BAJAS

- Se deberán enviar **hasta 60' minutos antes** del inicio de la sesión correspondiente.
- Para ello, es imprescindible utilizar la **aplicación informática RFEN**.

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

- Se deberán enviar **hasta 60' minutos antes** del inicio de la sesión correspondiente.
- Una vez enviado, NO se admitirán cambios.
- Para ello, es imprescindible utilizar la **aplicación informática RFEN**.

### **8.- ENTREGA Y MARCAJE DE DORSALES:**

- 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 - NEOPRENOS**

- Se regulará atendiendo los acuerdos publicados por F.I.N.A. y R.F.E.N. - [FINA APPROVED SWIMWEAR](#)
- Se permite el uso de cualquier marca y modelo de neopreno, siempre que tengan la forma reglamentaria y se utilicen en los rangos de temperatura permitidos e indicados en el reglamento de aguas abiertas (BL8 - [link](#))

### **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-20 y sábado-21) 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.

### **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 → [ENLACE](#)
- 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
- Tiempo 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.
- Los/as nadadores/as deberán presentarse en el pódium con el chándal completo de su equipo.
- Las ceremonias de entrega de medallas y trofeos en caso de sufrir variaciones se indicarán oportunamente.
- PREVISIÓN:

Día	Sesión	Pruebas	Estimación de horarios
Viernes 20.Mayo.2022	Mañana	10 km Absoluto y Junior-2 Masculino / Femenino	≈ 13:15
		5 km Infantil Masculino / Femenino	≈ 14:30
Sábado 21.Mayo.2022	Mañana	5 km Absoluto Masculino / Femenino	≈ 12:00
		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 22.Mayo.2022	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.- RESULTADOS

- Provisionales: se publicarán en la web del campeonato a través del enlace facilitado por la empresa de cronometraje Championchip.
- Oficiales: se publicarán en la web del campeonato aproximadamente media hora después de finalizar cada prueba.

### **21.- 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.

### **22.- CONTROL Y DIRECCIÓN DE COMPETICIÓN:**

- |   |  |
|---|--|
| ▪ Director Técnico de Competición RFEN: | Sergio de la Calle                               |
| ▪ Director Técnico de Competición FCN:  | Fernando Ibáñez                                  |
| ▪ Gestión de Resultados RFEN:           | José Manuel Almarza                              |
| ▪ Gestión de Resultados FCN:            | Jaume García                                     |
| ▪ Cronometraje Electrónico Microchip:   | Championchip                                     |
| ▪ Control Antidopaje                    | AEPSAD-Agencia Española Protección Salud Deporte |
| ▪ Responsable de Seguridad RFEN-FCN:    | Fernando Ibáñez                                  |
| ▪ Responsable Operaciones Estany:       | Jordi Toca                                       |
| ▪ Responsable Logística:                | Jordi Carretero                                  |
| ▪ Coordinación General CN Banyoles:     | Albert Busquets                                  |

Real Federación Española de Natación  
Banyoles, mayo de 2022