



# X CAMPEONATO DE ESPAÑA LARGA DISTANCIA

CATEGORIAS INFANTIL, JUNIOR-1, JUNIOR-2 y SENIOR

Organiza: Centre Natació Mataró

Piscina: Complex Joan Serra, 50x25 mts. descubierta, 10 calles

Mataró (Bcn), 23 de febrero de 2019



## INSTRUCCIONES TÉCNICAS

### 1.- HORARIOS

Sábado, 23 de febrero de 2019	
Sesión Mañana	07:45 – 09:15 – Calentamiento Piscina Competición
	08:00 - 09:15 h. – Entrega documentación
	09:30 - +/-14:00 - COMPETICIÓN

### 2.- ESTRUCTURA DE SERIES

Horario	Serie	Prueba	Calles	Categoría	Sexo	Observaciones (*) Puestos de inscripción
09:30	1	3000 mts.	Dr. - 0 al 9	Infantil	Masculino	IM - 1º a 10º
			Iz. - 0 al 9		Femenino	IF - 1ª a 10ª
10:10	2	5000 mts.	Dr. - 0 al 9	Junior-1	Masculino	J1M - 1º a 10º
			Iz. - 0 al 9		Femenino	J1F - 1ª a 10ª
11:15	Entrega de medallas categorías INFANTIL Masculinos y Femeninos JUNIOR-1 Masculinos					
11:25	3	5000 mts.	Dr. - 0 al 9	Junior-2	Masculino	J2M - 1º a 10º
			Iz. - 0 al 9	Senior		SM - 1º a 10º
12:30	4	5000 mts.	Dr. - 0 al 9	Junior-2	Femenino	J2F - 1ª a 10ª y J1F (11ª a 13ª)
			Iz. - 0 al 9	Senior		SF - 1ª a 10ª
13:40	Entrega de medallas categorías: JUNIOR-1 Femenino JUNIOR-2 Masculinos y Femeninos SENIOR Masculino y Femenino Entrega de Trofeos					
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 45 minutos** antes del comienzo de la sesión.
- El calentamiento finalizará **15 minutos** antes de iniciarse la sesión.
- 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	

- Los nadadores evitarán agarrarse a las placas y corcheras.

#### ▪ Piscina Anexa:

- Estará abierta a partir de las 09:00 h, según distribución y espacios facilitados por el C.N. Mataró



# X CAMPEONATO DE ESPAÑA LARGA DISTANCIA

CATEGORIAS INFANTIL, JUNIOR-1, JUNIOR-2 y SENIOR

Organiza: Centre Natació Mataró

Piscina: Complex Joan Serra, 50x25 mts. descubierta, 10 calles

Mataró (Bcn), 23 de febrero de 2019



## 4.- RECLAMACIONES

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

## 5.- FICHA DE BAJAS

- Las bajas deberán realizarse como máximo **HASTA 60' MINUTOS ANTES** del inicio de la sesión.
- Para ello, es imprescindible utilizar el impreso facilitado por la organización y rellenarlo en todos sus puntos, en especial la codificación del nadador o equipo (nº de prueba, serie, calle, lado), se hará en Secretaría de Competición **UNICAMENTE** al Director Técnico de la Competición: Sr. J. Jordi Cadens

## 6.- PRE-CAMARA Y CAMARA DE SALIDAS

- **Pre-Cámara de Salidas** (normativas F.I.N.A.: N.3.2.4 y N.1.5)  
Los nadadores deberán presentarse en la pre-cámara 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 pre-cámara, 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).  
<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

- 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.- AVISO ULTIMOS 100 METROS

- Los últimos 100 mts. de cada nadador/a en cada una de las pruebas se señalarán con campana.

## 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 máximo de **dos nadadores/as en cada categoría**.

## 14.- ENTREGA DE RESULTADOS

- Se realizará aproximadamente veinte minutos después de finalizar la sesión contra la entrega del cupón correspondiente en la oficina de resultados habilitada al efecto.



# X CAMPEONATO DE ESPAÑA LARGA DISTANCIA

CATEGORIAS INFANTIL, JUNIOR-1, JUNIOR-2 y SENIOR

Organiza: Centre Natació Mataró

Piscina: Complex Joan Serra, 50x25 mts. descubierta, 10 calles  
Mataró (Bcn), 23 de febrero de 2019



## 15.- CONTROL ANTIDOPAJE

- Ver información relacionada en:  
[http://www.rfen.es/publicacion/userfiles/dopaje\\_lo\\_que\\_debes\\_saber.pdf](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.

## 16. CONTROL Y DIRECCIÓN DE COMPETICIÓN

- |  |   |
|--|---|
| ▪ Director Técnico de la Competición:    | J. Jordi Cadens                             |
| ▪ Programa Competición:                  | Marcos Zarza                                |
| ▪ Cronometraje Electrónico y Marcador:   | Josep Pla – Esther Ejarque – Gustavo Gotera |
| ▪ Control Antidopaje:                    | Agencia Estatal Antidopaje                  |
| ▪ Organización y Coordinación CN Mataró: | Tresa Forne y Joan Masrriera                |

Real Federación Española de Natación  
Madrid, febrero de 2019