



I CAMPEONATO DE ESPAÑA LARGA DISTANCIA

CATEGORIAS INFANTIL, JUNIOR Y SENIOR

Organiza: Federación Madrileña de Natación

Piscina: Centro Natación M'86, 50 metros – 10 calles

Madrid, 27 de Febrero de 2010



INSTRUCCIONES TÉCNICAS

1.- HORARIOS

	Viernes 26.Febrero.2010	Sábado 27.Febrero.2010
Sesión Mañana		A partir de las 09:15 h. - Documentación 11:00 – 14:05 COMPETICIÓN
Sesión Tarde	A partir de las 19:00 h. - Documentación 18:00 – 20:30 Entrenamientos previos	

2.- CALENTAMIENTOS

▪ Piscina de Competición

- Estará abierta 2:00 horas 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 50-100	Calentamientos, entreno, suave,							Series 50-100	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

- Los nadadores evitarán agarrarse a las placas y corcheras.

▪ Piscinas Anexas:

- Estarán abiertas 2:00 horas antes del comienzo de la sesión.
- Durante el desarrollo de la competición, quedará como libre, según la disposición facilitada por la entidad organizadora.

3.- RECLAMACIONES

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

4.- PRE-CAMARA Y CAMARA DE SALIDAS

▪ Pre-Cámara de Salidas (nuevas 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 su serie.

5.- NORMAS SOBRE UTILIZACIÓN DE BAÑADORES

- Se regulará atendiendo los acuerdos publicados por F.I.N.A. y R.F.E.N. (BL.8.3 y N.10.8)

6.- SALIDAS

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

7.- AVITUALLAMIENTO

- Se utilizará en el lado opuesto a la salida, donde se podrá disponer del material para el avituallamiento durante la prueba.
- Para ello, es necesario que la disposición del mismo este debidamente colocada (calle, derecha-izquierda, ..)



I CAMPEONATO DE ESPAÑA LARGA DISTANCIA

CATEGORIAS INFANTIL, JUNIOR Y SENIOR

Organiza: Federación Madrileña de Natación

Piscina: Centro Natación M'86, 50 metros – 10 calles

Madrid, 27 de Febrero de 2010



8.- AVISO ULTIMOS 100 METROS

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

9.- RECORDS Y MEJORES MARCAS

- Al tratarse del I Campeonato de España oficial de Larga Distancia en piscina, se considerarán como Records del Campeonato la mejor marca en cada una de las categorías y distancias.
- También se establecerán como Records de España y Mejores Marca Nacionales en piscina de 50 metros, el mejor tiempo en cada una de las edades en este I Campeonato de España de Larga Distancia (ver modelo)

MASCULINOS	Absoluto-Senior	19 años	18 años	17 años	16 años	15 años
3000					--:--:--	--:--:--
5000	--:--:--	--:--:--	--:--:--	--:--:--		

FEMENINOS	Absoluto-Senior	18 años	17 años	16 años	15 años	14 años
3000					--:--:--	--:--:--
5000	--:--:--	--:--:--	--:--:--	--:--:--		

10.- CEREMONIA DE ENTREGA DE MEDALLAS

- Se realizará según lo establecido en el programa de este 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.

11.- PRESENTACION EN EL PODIUM

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

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

- Según las clasificaciones finales por Clubes (ver normativa competición puntos 10.2.1 y 10.2.2) cada solo podrá presentar un máximo de **dos nadadores/as en cada categoría** para la ceremonia de las entregas de Trofeos.

13.- ENTREGA DE RESULTADOS

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

14.- CONTROL ANTIDOPAJE

- Se regulará atendiendo a las normas específicas de doping de la Real Federación Española de Natación y de la F.I.N.A.

15. CONTROL Y DIRECCIÓN DE COMPETICIÓN

- Director Técnico Competición: Ángel Galán
- Coordinación Federación Madrileña de Natación: Alfredo Indarte

Madrid, 26 de Febrero de 2010