NADADORES PARTICIPANTES
CTO TERRITORIAL INFANTIL VERANO
SABADO Y DOMINGO, 2 Y 3 JULIO 2022

PISCINA: CEARD RÍO ESGUEVA (VALLADOLID)
ACCESO INSTALACIÓN: 8:45h -15:00h
CALENTAMIENTO: 8:45h; 15:00h

PRUEBAS: 10:15h; 16:30h

ENTRENADOR: Paula
JEFA/E EXPEDICIÓN: No disponible (Alejandra Orejas Apoyo)
DESPLAZAMIENTO: BUS. Salida 6:45h. Parking detrás IES Ordoño II

ALOJAMIENTO: Albergue Dominicas; C/ Camino de los Tramposos, 6. 47013 Valladolid; 983 232 539 (Necesario saco dormir o sábanas y toalla)

Actualizado: 29 junio 2022

IMPORTANTE
La participación de los deportistas está sujeta a su clasificación en las pruebas en las que está inscrito (marcadas con X). FECHA LÍMITE FIN DE BAJAS: miércoles 15 junio.
RECOMENDADO USO DE MASCARILLA
EL ACCESO A LA INSTALACIÓN IMPLICA LA ACEPTACIÓN DEL PROTOCOLO COVID 19 PARA COMPETICIONES DE NATACION (LUDENS)

	SABADO AM									SABADO PM								DOMINGO AM								DOMINGO PM								
PARTICIPANTES	**200BM**	**100EF**	**100LM**	**200MF**	**200ESTM**	**400LF**	**800LM**	**4X100LF**	**4X100ESTM**	**200BF**	**100EM**	**100LF**	**200MM**	**200ESTF**	**400LM**	**1500LF**	**4X200LM**	**50LM**	**200LF**	**100MM**	**100BF**	**400ESTM**	**200EF**	**1500LM**	**4X200LF**	**50LF**	**200LM**	**100MF**	**100BM**	**400ESTF**	**200EM**	**800LF**	**4X100LM**	**4X100ESTF**
AAP - ALONSO PENAS ARIADNE						X		TRIAL		X											X				4					X				TRIAL
AOV - OREJAS VALDERREY ALEJANDRA								1		X		X									X				2	X				X				2
ARG - ROMERO GRANJA ALICIA				X				3						X					X						3			X						4
LAS - ALONSO SAN JOSE LUCIA		X						4						X							X				TRIAL			X						1
LRR - RODRIGUEZ RUIZ LEYRE				X				2				X													1			X				X		3

INSTRUCCIONES TÉCNICAS
CAMPEONATO DE CASTILLA Y LEÓN INFANTIL DE VERANO
Temporada 2021-2022

1.FECHA: 2 y 3 de julio de 2022.
2.LUGAR45 Acceso deportistas y personal técnico.
9 .45 (P.50 m. 8 calles, cronometraje electrónico)
3. CATEGORÍA: Infantil
4. SESIONES: sábado mañana y tarde y domingo mañana y tarde

INSTRUCCIONES TÉCNICAS

1. Aspectos Generales.
Las normas e indicaciones dadas por el personal de organización, son de obligado cumplimiento por parte de todos los asistentes.
Queda terminantemente prohibido el acceso de cualquier persona al recinto de la piscina descubierta.
Queda terminantemente prohibido el acceso o la permanencia en el lugar reservado para deportistas y técnicos, de cualquier persona no acreditada en la competición.

2. Horarios:
Los horarios pueden sufrir modificaciones por motivos de organización

1ª JORNADA-1ª SESIÓN (sábado mañana)

Acceso a instalación
8:45 Acceso deportistas y personal técnico.
9.45: acceso de público.

Competición
8.45-10.00: calentamiento
10.15: inicio competición
12.30: fin de competición
12:40: abandono de instalación

1ª JORNADA-2ª SESIÓN (sábado tarde)

Acceso a instalación
15.00: accesos deportistas y personal técnico.
16.00: acceso de público.

Competición
15.00-16.15: calentamiento.
16.30: inicio de competición.
18.30: fin de competición
18.40: abandono de instalación

2ª JORNADA-3ª SESIÓN (domingo mañana)

8:45 Acceso deportistas y personal técnico.
9.45: acceso de público.

Competición
8.45-10.00: calentamiento
10.15: inicio competición
12.30: fin de competición
12:40: abandono de instalación

2ª JORNADA-4ª SESIÓN (domingo tarde)

Acceso a instalación
15.00: accesos deportistas y personal técnico.
16.00: acceso de público.

Competición
15.00-16.15: calentamiento.
16.30: inicio de competición.
18.50: fin de competición
19.00: abandono de instalación

3. Acceso a la instalación.
Se debe respetar el horario establecido de acceso para deportistas y público.

4. Calentamiento en agua.
4.1. Se deben cumplir en todo momento las indicaciones que sean dadas por la organización durante el periodo de calentamiento en agua de los deportistas.
4.2. Los Clubes organizarán a sus deportistas en las calles de calentamiento intentando respetar que el número de nadadores/calle no sea mucho mayor en unas calles que en otras.
4.3. Solamente se permitirá el uso de tabla y pull-boy como material de entrenamiento durante los periodos de calentamiento en el agua.
4.4. Durante el periodo de calentamiento en agua**, NO** se permitirá a los deportistas las salidas desde los poyetes, a excepción de los últimos 30 minutos del periodo de calentamiento en los que se habilitarán las calles 1 y 8 para nado de velocidad con salida y las calles 2 y 7 para ritmo de nado. En las calles 2 y 7 no se podrán hacer salidas desde los poyetes.
El comienzo de dicho periodo será comunicado por la organización.

5. Cámaras de salidas y prueba.

5.1. La cámara de salidas estará situada en el pasillo de vestuarios.

5.2. Se ruega a los deportistas estén atentos a la evolución de las distintas series, intentando evitar estar demasiado tiempo esperando en cámara de salidas.

5.3. Los deportistas deberán estar atentos a las indicaciones dadas por la organización.

5.4. Las salidas de cada serie se realizarán con los nadadores/as de la serie anterior en el agua (salidas lanzadas), a excepción de las pruebas de espalda.

5.5. Los deportistas deberán estar muy atentos a las indicaciones del Juez Arbitro, el cual indicará el momento en el que debe producirse la salida del agua.

5.6. La salida del agua debe producirse lo más rápido posible.

6. Entregas de medallas.

6.1. 1ª Jornada-1ª Sesión (sábado mañana)

1ª entrega: Al finalizar la prueba 4 se entregarán las medallas de las pruebas 1 a la 4 ambas inclusive.

2ª entrega: Al finalizar la prueba 7 se entregarán las medallas de las pruebas 5 a la 7.

6.2. 1ª Jornada-2ª Sesión (sábado tarde)

1ª entrega: Al inicio de la competición se entregarán las medallas de las pruebas 8 y 9.

2ª entrega: Al finalizar la prueba 13 se entregarán las medallas de las pruebas 10 a la 13 ambas inclusive.

3ª entrega: Al finalizar la prueba 16, se entregarán las medallas de las pruebas 14 a la 16 ambas inclusive.

6.3. 2ª Jornada-3ª Sesión (domingo a la 29 :ambas inclusive. 6 1 5 — . **Cámaras de salidas y prueba. 202** se entregarán las medallas de las pruebas **2 1** a la 1 ambas inclusive.

3 3 3ª entrega Al finalizar la prueba 32 , se entregarán las medallas de las pruebas 2 3 32 0 5.

. 4 2 de vestuarios **4 2** **3ª entrega**: Al finalizar la prueba

1ª entrega: Al inicio de la competición se entregarán las medallas de la prueba 25.

2ª entrega: Al finalizar la prueba 29 se entregarán las medallas de las pruebas 26 a la 29 ambas inclusive.

3ª entrega: Al finalizar la prueba 32, se entregarán las medallas de las pruebas 30 a la 32 ambas inclusive.

4ª entrega: Entrega de medallas de las pruebas 33 y 34; 4 el agua

7. Bajas y pruebas de relevos.

Las bajas y la composición de las pruebas de relevos, deberán enviarse a través del formulario on-line confeccionado a tal efecto, como máximo hasta 30 minutos antes del inicio de cada sesión. Dicho formulario estará disponible en la página web de la Federación de Castilla y León de Natación (www.fenacyl.org).

8. Ceremonia de entrega de medallas y Trofeos.

8.1. Se limitará el espacio destinado a la ceremonia de entrega de medallas y Trofeos.
8.2. Se habilitará una zona desde la que un representante de cada Club podrá realizar fotografías de las entregas. Se ruega respetar el espacio habilitado a tal efecto.
8.3. La cámara de premiación estará situada en el mismo lugar que la cámara de salidas.

9. Público.

9.1. Se permitirá la asistencia de público hasta completar aforo.
9.2. No se podrán reservar plazas en la grada, todo aquel asiento no ocupado por una persona podrá ser utilizado por otra.
9.3. La instalación no dispone de zona de aseos y baños para el público. **NO SE PERMITE** el acceso del público al pasillo de vestuarios de los deportistas.

EN COMPETICIÓN

Llega 5' antes. Aclimatar es muy importante. Las prisas y contratiempos frenan.

Cuando termine el calentamiento y después de cada prueba, rápido cámbiate el bañador por uno seco. Vas a estar más cómodo y evitas que te pongas malo.

Somos un equipo, no termina nuestra participación hasta que el último compañer● ha terminado de nadar o recogido su premio.

Lleva agua para beber y algún alimento ligero para la mitad de prueba, tipo barrita energética o un plátano. Somos deportistas, no comemos chuches, perjudican al rendimiento. Después de tanto esfuerzo entrenando, no lo tires por comer insano o dormir poco (acuéstate pronto los días de competición, 22:00h).

Actitud competitiva. Para ganar, también hay que perder. Necesitas aprender rápido, de tus errores y de los de otros. Atento.

Lleva siempre dos gorros, dos gafas, por si algo se rompe. Varios bañadores (deja tus favoritos para la competición), dos camisetas del equipo (una para la prueba y otra para marchar a casa seco) y pantalón corto.

Cuando termines cada prueba siempre vete a hablar con tu entrenad●r para comentar tu actuación.

Anima sin parar, seremos mejores.

En la competición y en los viajes siempre uniformado con la indumentaria del equipo. Cuando nos ponemos la ropa del equipo nos transformamos en los mejores deportistas que podamos ser.

Ayuda a tus compañer●s de equipo y también a los de otros equipos siempre que veas ocasión.

Tenemos la capacidad de perfeccionarnos