NADADORES PARTICIPANTES
COPA RFEN 2ª DIVISIÓN
SABADO Y DOMINGO, 3 y 4 DE DICIEMBRE 2022

PISCINA: CEARD RIO ESGUEVA (VALLADOLID)
ACCESO INSTALACIÓN: 08:30h - 15:30h

CALENTAMIENTO: 08:45h -15:45h
PRUEBAS: 10:15h - 17:15h

ENTRENADOR: Jesús
DESPLAZAMIENTO: Bus, salida: 6:45h. Parking detrás IES Ordoño II
ALOJAMIENTO Y COMIDAS: Albergue Dominicas; C/ Camino de los Tramposos, 6. 47013 Valladolid; 983 232 539 (Necesario saco dormir o sábanas y toalla)
JEFE / JEFA EXPEDICIÓN: Alejandra Orejas; Ariadne Alonso (supl.)

Actualizado: 02 12 2022

IMPORTANTE

Si no puedes participar, envía un correo electrónico a venatorianatacion@ludensweb.es o escribe un wassap al 679474246 indicando la baja.

FECHA LÍMITE FIN DE BAJAS: martes 22 noviembre

PARTICIPANTES	BUS	ACOMP	ALOJ	50M	50E	50B	50L	100M	100E	100B	100L	200EST	200M	200E	200B	200L	400EST	400L	800L	1500L	4X50L	4X50 EST	4X100 EST	4X100 L	4X200 L
AAP - ALONSO PENAS ARIADNE	1		1			1				1		1			1										
AOV - OREJAS VALDERREY ALEJANDRA	1		1			1				1					1				1						
ARG - ROMERO GRANJA ALICIA	1		1		1				1				1	1											
DDB - DIAZ BAYON DAVID	1		1				1				1							1		1	1	1	1	1	1
DGP1 - GALLARDO PEREZ DAVID	1		1						1				1	1	1						1	1	1	1	1
JEA - ENCINA ALVAREZ JAVIER	1		1			1				1		1			1										
JGN - GONZALEZ NIÑO JIMENA	1	1	1					1			1					1	1								
JMR - MARTINEZ ROMERO JAVIER	1		1	1														1	1	1	1	1	1	1	1
LAS - ALONSO SAN JOSE LUCIA	1		1		1				1			1		1											
LMA - MERINO ALVAREZ LUIS	1		1							1	1	1					1				1	1	1	1	1
LRR - RODRIGUEZ RUIZ LEYRE	1		1														1	1	1	1					

INSTRUCCIONES TÉCNICAS
XXVIII COPA DE CLUES DE NATACIÓN-SEGUNDA DIVISIÓN
Temporada 2022-2023

1.FECHA: 3 y 4 de diciembre de 2022.
2.LUGAR: Valladolid
Piscina: CEAR Río Esgueva (P.25 m. 8 calles accesos deportistas y personal técnico
3. Absoluta/Junior/Infantil
4. SESIONES: sábado mañana y tarde y domingo mañana y tarde

INSTRUCCIONES TÉCNICAS

1. Aspectos Generales.
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
8:30 Acceso deportistas y personal técnico.
9.45: acceso de público.

Competición
8.30-11.00: calentamiento
45: : inicio competición
13.10: fin de competición
2023 abandono de instalación

1ª JORNADA-2ª SESIÓN (sábado tarde)

Acceso a instalación
15.: : accesos deportistas y personal técnico.
16.30: acceso de público.

Competición
15.15-16.45: calentamiento.
17.00: inicio de competición.
19.45: fin de competición
19.50: abandono Queda terminantemente prohibido el acceso o la permanencia en

2ª JORNADA-3ª SESIÓN (domingo mañana)

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

Competición
8.45-10.15: calentamiento
10.30: inicio competición
13:00: fin de competición
13:05 abandono de instalación

2ª JORNADA-4ª SESIÓN (domingo tarde)

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

Competición
15.00-16.30: calentamiento.
16.45: inicio de competición.
19.15: fin de competición
19.20: abandono de instalación

3. Acceso a la instalación.
Se debe respetar el horario establecido de acceso para deportistas y público.
No se permitirá el uso de las sillas y bancos para depositar objetos personales.

4. Calentamiento en agua.
4.1. 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.
4.2. Solamente se permitirá el uso de tabla y pull-boy como material de entrenamiento durante los periodos de calentamiento en el agua.
4.3. 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, 2, 7 y 8 del vaso de competición para nado rápido con salida.
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. 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.

5.4. 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.

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

6. 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).

7. Público.

7.1. Se permitirá la asistencia de público hasta completar aforo.

7.2. No se podrán reservar plazas en la grada, todo aquel asiento no ocupado por una persona podrá ser utilizado por otra.

7.3. 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.