



INSTRUCCIONES TÉCNICAS
2ª J NADADOR COMPLETO ABSOLUTO - 4ª J. LIGA BENJAMÍN
TEMPORADA 2020-2021

NORMATIVA COVID:

El protocolo elaborado por la Federación de Castilla y León de Natación ante la reanudación de competiciones, es de obligada observancia para el conjunto de los estamentos federativos: deportistas, técnicos, jueces, personal de organización y acompañantes. Dicho protocolo está publicado en la web de la Federación de Castilla y León de Natación

- 1.FECHA:** 11 de abril de 2021
- 2.LUGAR:** Zamora
Piscina: Los Almendros (P.25 m. 8 calles)
- 3. CATEGORÍAS:** Absoluto-Junior-Infantil / Benjamín

INSTRUCCIONES TÉCNICAS

1. Aspectos Generales.

- 1.El uso de mascarilla será obligatorio en todo momento para deportistas, técnicos, jueces y personal de organización. Únicamente podrán prescindir de su uso los deportistas que se encuentren dentro del agua.
2. Se recomienda que cada deportista disponga de gel hidroalcohólico de uso individual.
- 3.Se respetará en todo momento la distancia mínima de seguridad de 1.5 m. de distancia interpersonal como mínimo.
4. Las normas e indicaciones dadas por el personal de organización, son de obligado cumplimiento por parte de todos los asistentes.
5. Se debe respetar en todo momento el sentido de circulación dentro de la instalación. La circulación estará debidamente señalizada a través de cartelería.
6. Se deben evitar desplazamientos por la instalación que no sean absolutamente necesarios, atendiendo en todo momento las indicaciones dadas por el personal de la organización.

2. Acceso a la instalación.

1. Los grupos que vayan a acceder al “control de acceso” deben mantener el distanciamiento interpersonal, tanto entre los miembros del mismo grupo como con el resto de grupos.
2. Acceso a la Instalación por donde comunique organización.
3. Para acceder a la instalación es obligatorio presentar en control de acceso:
 - a) D.N.I. de la persona que vaya a acceder a la instalación.
 - b) Documento de trazabilidad y declaración responsable frente a COVID-19.
 - c) Bolsa de plástico individual para introducir el calzado de calle.
- 4.Una vez efectuado el control de acceso cada club se trasladará al lugar designado por la organización, permaneciendo en él hasta que el personal de organización indique el comienzo del periodo de calentamiento en agua.





INSTRUCCIONES TÉCNICAS
2ª J NADADOR COMPLETO ABSOLUTO - 4ª J. LIGA BENJAMÍN
TEMPORADA 2020-2021

Orden de entrada de los distintos Clubes a la Instalación.

1. C.N. San José Obrero
2. C.N. Castilla-Zamora
3. A.D.N. Zamora

4. Calentamiento en agua.

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.
2. Habrá dos turnos de calentamiento de 30 minutos comenzando por las categorías Absoluta-Junior e Infantil, con 5 minutos de descanso para el cambio de turno.
3. Se repartirá el espacio de calentamiento entre los Clubs participantes.
4. Es obligatorio respetar en cada momento el espacio asignado a cada club en cuanto a las calles, n.º de calles y nadadores por calle.
5. El Club deberá establecer los nadadores que harán uso de los espacios asignados. (Ver cuadrante de distribución Clubs/calles/Nº nadadores por calle).
6. Los nadadores no podrán salir del agua en ningún momento durante el periodo de calentamiento.
7. Será la organización la que indique a cada club la entrada y la salida del agua al comienzo y finalización del calentamiento.
8. Queda prohibido el uso de material de entrenamiento y botes de bebida durante el periodo de calentamiento en agua.

5. Cámaras de salidas y cámara de recuperación.

1. El nadador deberá acceder a precámara de salidas con el material de competición imprescindible y una bolsa de plástico en la que guardará su mascarilla durante su prueba.
2. Se ruega a los técnicos estén atentos a la evolución de las distintas series, intentando evitar que el nadador esté demasiado tiempo esperando en cámara de salidas.
3. Los deportistas deberán estar atentos a las indicaciones dadas por la organización.
4. Una vez finalizada la prueba el nadador saldrá del agua ante la indicación del juez árbitro por el lateral más cercano a su calle (las calles 1,2,3,4 saldrán por el lateral de la calle 1 y los nadadores de las calles 5,6,7 y 8, por el lateral de la calle 8), dirigiéndose a continuación a recoger sus objetos personales y a cámara de recuperación, permaneciendo en ella hasta que se le indique.
5. El deportista realizará el desplazamiento de su calle, a cámara de recuperación, con la mascarilla puesta, pudiéndosela quitar si lo desea, una vez haya llegado a la cámara de recuperación.
6. El deportista abandonará la cámara de recuperación cuando le sea indicado, dirigiéndose directamente al sitio designado a su Club.





INSTRUCCIONES TÉCNICAS
2ª J NADADOR COMPLETO ABSOLUTO - 4ª J. LIGA BENJAMÍN
TEMPORADA 2020-2021

6. Abandono de la Instalación.

1. Ninguna persona podrá, salvo causas absolutamente excepcionales, abandonar la instalación antes de la finalización de la competición.
2. La organización determinará y comunicará cualquier cambio al punto 6.1.
3. Deberán seguirse en todo momento las indicaciones del personal de organización de cara al abandono de la instalación.

7. Uso de baños:

El uso de los baños debe reducirse a lo realmente imprescindible.

8. Horarios.

Acceso a instalación.

10.00-10.10: Acceso personal de organización.

10.15-10.25: Acceso deportistas y personal técnico.

11.20-11.30: Acceso del jurado.

Competición.

10.30-11.00: 1º turno de calentamiento categoría Absoluto.

11:05-11.35: 2º turno de calentamiento categoría Benjamín.

11:40: inicio de competición

13.30: fin de competición

13.40: abandono de la instalación

- **El horario puede sufrir modificaciones por motivos de organización.**



INSTRUCCIONES TÉCNICAS
2ª J NADADOR COMPLETO ABSOLUTO - 4ª J. LIGA BENJAMÍN
TEMPORADA 2020-2021

9. Distribución de nadadores/calles/club/Nº nadadores-calle.

1º turno de calentamiento- Categorías Absoluto/Junior/Infantil		
	VASO COMPETICIÓN	
CALLE	CLUB/Nº NADADORES	Nº NAD
CALLE 8	A.D.N. ZAMORA	4
CALLE 7	A.D.N. ZAMORA	4
CALLE 6	A.D.N. ZAMORA	4
CALLE 5	A.D.N. ZAMORA	4
CALLE 4	A.D.N. ZAMORA	4
CALLE 3	SAN JOSÉ OBRERO	5
CALLE 2	CASTILLA-ZAMORA	4
CALLE 1	CASTILLA-ZAMORA	4

2ª turno de calentamiento-Categoría Benjamín		
	VASO COMPETICIÓN	
CALLE	CLUB/Nº NADADORES	Nº NAD
CALLE 8	A.D.N. ZAMORA	2
CALLE 7	A.D.N. ZAMORA	3
CALLE 6		
CALLE 5	SAN JOSÉ OBRERO	2
CALLE 4	SAN JOSÉ OBRERO	3
CALLE 3		
CALLE 2	CASTILLA-ZAMORA	2
CALLE 1	CASTILLA-ZAMORA	2

*** Habrá dos turnos de calentamiento de 30 minutos con 5 minutos de descanso para el cambio de turno.**



INSTRUCCIONES TÉCNICAS
2ª J NADADOR COMPLETO ABSOLUTO - 4ª J. LIGA BENJAMÍN
TEMPORADA 2020-2021

10. Programa.

1. 100 Libres femenino Abs-Jun-Inf
2. 100 Libre masculino Abs-Jun-Inf
- 3. 100 Libre masculino 2010**
- 4. 100 Libres femenino 2012**
- 5. 200 Espalda masculino 2009**
- 6. 200 Espalda femenino 2011**
7. 100 Espalda femenino Abs-Jun_Inf
8. 100 Espalda masculino Abs-Jun-Inf
- 9. 100 Braza masculino 2010**
- 10. 100 Braza femenino 2012**
- 11. 200 Braza masculino 2009**
- 12. 200 Braza femenino 2011**
13. 200 Mariposa femenino Abs-Jun-Inf
14. 200 Mariposa masculino Abs-Jun-Inf

LA SEGURIDAD SANITARIA ESTÁ POR ENCIMA DEL ASPECTO COMPETITIVO

CONTAMOS CON VUESTRA COLABORACIÓN

