



INSTRUCCIONES TÉCNICAS
VI FASE AUTONÓMICA CYL LARGA DISTANCIA NATACIÓN
VI FASE AUTONÓMICA CYL LARGA DISTANCIA NATACIÓN MÁSTER
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:** 20 de diciembre de 2020.
- 2.LUGAR:** Valladolid
Piscina: CPTD Río Esgueva (P.25 m. 8 calles)
- 3. CATEGORÍAS:** Natación: Absoluto-Infantil y Natación Máster

INSTRUCCIONES TÉCNICAS

1.Aspectos Generales:

- 1.El uso de mascarilla será obligatorio en todo momento para deportistas, técnicos, jueces y personal de organización. No se permitirá el uso de mascarilla FFP2 y FFP3 con válvula. 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.
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 el lateral. (lugar habitual de acceso a competiciones)
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. (VER IMAGEN ADJUNTA DE ASIGNACIÓN DE ESPACIO).





INSTRUCCIONES TÉCNICAS
VI FASE AUTONÓMICA CYL LARGA DISTANCIA NATACIÓN
VI FASE AUTONÓMICA CYL LARGA DISTANCIA NATACIÓN MÁSTER
Temporada 2020-2021

Orden de entrada de los distintos Clubes a la Instalación:

1. C.N. Parquesol (Natación)
2. C.N. Ciudad de Ávila (Natación)
3. C.N. Torrelago-Wellness (Natación)
4. A.D.N. Zamora (Natación)
5. C.N. Acuático-Salamanca (Natación)
6. C.N. Bierzo-Ponferrada (Natación)
7. C.N. Acuático-León (Natación)
8. Centro de Tecnificación (Natación)
9. C.D. Tizona Burgos (Natación Master)
10. C.N. Abulense (Natación Master)
11. C.N. Bierzo-Ponferrada (Natación Master)
12. C.N. León (Natación Master)
13. C. Benavente Natación (Natación Master)
14. C.D. Upstream (Natación Master)

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 cada uno, con un periodo de tiempo establecido de 10 minutos 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 CLUBES/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 prueba.

1. El nadador deberá acceder a cámara 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 deportistas y técnicos estén atentos a la evolución de las distintas series, intentando evitar que el deportista 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



INSTRUCCIONES TÉCNICAS
VI FASE AUTONÓMICA CYL LARGA DISTANCIA NATACIÓN
VI FASE AUTONÓMICA CYL LARGA DISTANCIA NATACIÓN MÁSTER
Temporada 2020-2021

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 al lugar designado a su Club.

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.

6. Abandono de la Instalación

1. Debido a la duración de la jornada de competición, al número de pruebas que disputa cada nadador/a y de manera excepcional, los deportistas que ya hayan finalizado su prueba podrán abandonar la instalación.

2. El abandono de instalación se hará teniendo en cuenta las instrucciones de paso dadas por el personal de organización, ya que el desplazamiento de deportistas no puede suponer, en ningún momento, el interferir en el desarrollo de la competición.

3. En el caso de que no se respete lo indicado en el punto 2. el juez árbitro podrá determinar que, a partir de ese momento, ninguna persona abandone la instalación hasta la finalización de la jornada.

7. Uso de baños:

El uso de los baños debe reducirse a lo realmente imprescindible, debiendo respetar en todo momento las indicaciones dadas por el personal de organización.

8. HORARIOS:

Acceso a instalación

8.00-8.10: Acceso personal de organización.

8.30-08.45: Acceso deportistas y personal técnico.

9.50-10.00: Acceso del jurado.

Competición

9.00-9.30: 1º turno de calentamiento

9.40-10.20: 2º turno de calentamiento

10.30: inicio competición

13.30: Fin de competición

13:40: Abandono de instalación

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





INSTRUCCIONES TÉCNICAS
VI FASE AUTONÓMICA CYL LARGA DISTANCIA NATACIÓN
VI FASE AUTONÓMICA CYL LARGA DISTANCIA NATACIÓN MÁSTER
Temporada 2020-2021

DISTRIBUCIÓN CLUBES/CALENTAMIENTO

1º TURNO CALENTAMIENTO						
		VASO COMPETICIÓN-NATACIÓN		VASO 2-NATACIÓN MASTER		
CALLE	CLUB/Nº NADADORES		Nº NAD	CLUB/Nº NADADORES	Nº NAD	CALLE
CALLE 8	CENTRO TECNIFICACIÓN		4	UPSTREAM	3	CALLE 8
CALLE 7	CENTRO TECNIFICACIÓN		3	UPSTREAM	2	CALLE 7
CALLE 6	ACUÁTICO SALAMANCA		2	C.N. LEON	2	CALLE 6
CALLE 5	PARQUESOL		1	TIZONA BURGOS	2	CALLE 5
CALLE 4	A.D.N ZAMORA		1	BENAVENTE (1	CALLE 4
CALLE 3	TORRELAGO-WELLNESS		3	ABULENSE	1	CALLE 3
CALLE 2	ACUÁTICO LEÓN		1	BIERZO-PONFERRADA	1	CALLE 2
CALLE 1	CIUDAD DE AVILA		1			CALLE 1

2º TURNO CALENTAMIENTO						
		VASO COMPETICIÓN-NATACIÓN		VASO 2-NATACIÓN MASTER		
CALLE	CLUB/Nº NADADORES		Nº NAD	CLUB/Nº NADADORES	Nº NAD	CALLE
CALLE 8	CENTRO TECNIFICACIÓN		3	UPSTREAM	4	CALLE 8
CALLE 7	CENTRO TECNIFICACIÓN		3	UPSTREAM	3	CALLE 7
CALLE 6	ACUÁTICO-SALAMANCA		2	UPSTREAM	3	CALLE 6
CALLE 5	ACUATICO-LEON		1	TIZONA BURGOS	2	CALLE 5
CALLE 4	A.D.N. ZAMORA		1	C.N. LEÓN	1	CALLE 4
CALLE 3	BIERZO-PONFERRADA		2	BIERZO-PONFERRADA	2	CALLE 3
CALLE 2	TORRELAGO-WELLNESS		3	BENAVENTE NATACIÓN	1	CALLE 2
CALLE 1						CALLE 1

*** HABRÁ DOS TURNOS DE CALENTAMIENTO DE 30 MINUTOS DE DURACIÓN CON 10 MINUTOS PARA CAMBIO DE TURNO.**



INSTRUCCIONES TÉCNICAS
VI FASE AUTONÓMICA CYL LARGA DISTANCIA NATACIÓN
VI FASE AUTONÓMICA CYL LARGA DISTANCIA NATACIÓN MÁSTER
Temporada 2020-2021

9. Orden de Pruebas.

Vaso Competición

- 1. 3000 m. Abs/Junior Femenino**
- 2. 3000 m. Abs/Junior Masculino**
- 3. 2000 m. Infantil (serie 1 mixta)**

Vaso 2

- 1. 1500 m. Femenino Master (serie 1)**
- 2. 1500 m. Masculino Master (serie 2)**
- 3. 1500 m. Masculino Master (serie 3)**
- 4. 1500 m. Masculino Master (serie 4)**
- 5. 2000 m. Infantil (serie 2 mixta)**

LA SEGURIDAD SANITARIA ESTÁ POR ENCIMA DEL ASPECTO COMPETITIVO

CONTAMOS CON VUESTRA COLABORACIÓN