



## INSTRUCCIONES TÉCNICAS CAMPEONATO DE CASTILLA Y LEÓN ABSOLUTO Y JUNIOR (TROFEO CIUDAD DE VALLADOLID)

### **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:** 24 y 25 de abril de 2021
- 2.LUGAR:** Valladolid  
Piscina: CPTD Río Esgueva (P.50 m. 8 calles)
- 3. CATEGORÍAS:** Absoluta/Junior
- 4. SESIONES:** Sábado tarde y Domingo mañana y tarde.

## 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.
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.



**INSTRUCCIONES TÉCNICAS**  
**CAMPEONATO DE CASTILLA Y LEÓN ABSOLUTO Y JUNIOR**  
**(TROFEO CIUDAD DE VALLADOLID)**

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 plano de asignación de espacio).
5. Debido a las limitaciones de aforo en la instalación solo se permitirá la entrada de 1 técnico por cada 5 deportistas.

**3. Orden de entrada de los distintos Clubes a la Instalación.**

1. Centro de Tecnificación
2. C.N. Parquesol
3. C.D. Torrelago-Wellness
4. C.N. Ciudad de Ávila
5. C.N. Soriano
6. C.N. Benavente Natación
7. C.N. Palencia
8. C.N. Bierzo-Ponferrada
9. C.N. Acuático-León
10. C.D.N. Zamora
11. C.N. Abulense
12. C.N. Castilla-Burgos

**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 40 minutos cada uno, con 5 minutos entre los dos turnos.
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 de Clubs/Calles/Nº de nadadores por calle/lugar de entrada al calentamiento).
6. Se debe respetar el lugar de entrada y salida del agua en las calles asignadas indicadas en el cuadrante de distribución de espacios.
7. Será la organización la que indique a cada club el comienzo y la finalización de los periodos de calentamiento.
8. Queda prohibido el uso de material de entrenamiento y botes de bebida durante el periodo de calentamiento en agua.





**INSTRUCCIONES TÉCNICAS  
CAMPEONATO DE CASTILLA Y LEÓN ABSOLUTO Y JUNIOR  
(TROFEO CIUDAD DE VALLADOLID)**

**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 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. Pruebas de 50 metros: Los nadadores deben estar muy atentos y cumplir en todo momento las indicaciones del Juez Árbitro y el personal de organización en el desarrollo de las pruebas de 50 metros.

**6. Uso de baños:**

1. El uso de los baños debe reducirse a lo realmente imprescindible, debiendo respetar en todo momento las indicaciones dadas por el personal de organización.
2. Es obligatorio el uso de gel hidroalcohólico a la entrada y la salida del baño.

**7. Abandono de la Instalación**

1. Debido al elevado número de personas en la instalación, se ruega abandonar la misma en el momento en el que sea posible.
2. Deberán seguirse en todo momento las indicaciones del personal de organización de cara al abandono de la instalación.

**LA SEGURIDAD SANITARIA ESTÁ POR ENCIMA DEL ASPECTO COMPETITIVO**

**CONTAMOS CON VUESTRA COLABORACIÓN**



**INSTRUCCIONES TÉCNICAS**  
**CAMPEONATO DE CASTILLA Y LEÓN ABSOLUTO Y JUNIOR**  
**(TROFEO CIUDAD DE VALLADOLID)**

**1ª JORNADA-1ª SESIÓN (sábado tarde)**

**Horario:** El horario puede sufrir modificaciones por motivos de organización

**Acceso a instalación**

15.00-15.10: acceso personal de organización.

15.30-15.45 acceso deportistas y personal técnico.

17.00-17.10: acceso del jurado.

**Competición**

16.00-16.40: 1º turno calentamiento

16.45-17.25: 2ª turno de calentamiento.

17.40: comienzo de competición

19.35: fin de competición

19.40 abandono de instalación.

**Calentamiento:**

1º TURNO DE CALENTAMIENTO-Sábado tarde				
CALLE	Nº nadad.	CLUB	Nº nadad.	
CALLE 8	7	C.N. PALENCIA		
CALLE 7	2	C.N. ABULENSE	C.N. BIERZO-PONFERRADA	4
CALLE 6	5	C.D.N. ZAMORA		
CALLE 5		C.N. PARQUESOL	8	
CALLE 4	6	C.N. CASTILLA-BURGOS		
CALLE 3		C.N. CIUDAD DE AVILA	5	
CALLE 2	7	CENTRO DE TECNIFICACIÓN		
CALLE 1		C.D. TORRELAGO-WELLNESS	5	

  

2º TURNO DE CALENTAMIENTO-Sábado tarde				
CALLE	Nº nadad.	CLUB	Nº nadad.	
CALLE 8	7	C.N. PALENCIA		
CALLE 7	2	C.N. SORIANO	C.N. BENAVENTE	2
CALLE 6	4	C.D.N. ZAMORA		
CALLE 5		C.N. CIUDAD DE AVILA	6	
CALLE 4	7	C.N. ACUÁTICO-LEÓN		
CALLE 3		C.D. TORRELAGO-WELLNESS	5	
CALLE 2	8	C.N. PARQUESOL		
CALLE 1		CENTRO DE TECNIFICACIÓN	8	

- En los cuadrantes de calentamientos, aparece especificado el lugar de entrada al agua (por el lateral correspondiente al lugar de salidas de pruebas y el lado contrario al mismo).
- La salida de los deportistas, una vez finalizado el periodo de calentamiento se hará igualmente por el mismo lado de entrada.



**INSTRUCCIONES TÉCNICAS**  
**CAMPEONATO DE CASTILLA Y LEÓN ABSOLUTO Y JUNIOR**  
**(TROFEO CIUDAD DE VALLADOLID)**

**2ª JORNADA-2ª SESIÓN (domingo mañana)**

**Horario:** El horario puede sufrir modificaciones por motivos de organización.

**Acceso a instalación**

8.30-8.40: acceso personal de organización.  
9.00 -9.15 acceso deportistas y personal técnico.  
10.30-10.40: acceso del jurado.

**Competición**

9.30-10.10: 1º turno calentamiento  
10.15-10.55: 2ª turno de calentamiento.  
11.10: comienzo de competición  
12.50: fin de competición  
13.00: abandono de instalación.

**Calentamiento:**

<b>1º TURNO DE CALENTAMIENTO-Domingo mañana</b>			
<b>CALLE</b>	<b>Nº nadad.</b>	<b>CLUB</b>	<b>Nº nadad.</b>
<b>CALLE 8</b>	7	C.N. PALENCIA	
<b>CALLE 7</b>	2	C.N. SORIANO	C.N. BENAVENTE
<b>CALLE 6</b>	4	C.D.N. ZAMORA	
<b>CALLE 5</b>		C.N. CIUDAD DE AVILA	6
<b>CALLE 4</b>	7	C.N. ACUÁTICO-LEÓN	
<b>CALLE 3</b>		C.D. TORRELAGO-WELLNESS	5
<b>CALLE 2</b>	8	C.N. PARQUESOL	
<b>CALLE 1</b>		CENTRO DE TECNIFICACIÓN	8

  

<b>2º TURNO DE CALENTAMIENTO-Domingo mañana</b>			
<b>CALLE</b>	<b>Nº nadad.</b>	<b>CLUB</b>	<b>Nº nadad.</b>
<b>CALLE 8</b>	7	C.N. PALENCIA	
<b>CALLE 7</b>	2	C.N. ABULENSE	C.N. BIERZO-PONFERRADA
<b>CALLE 6</b>	5	C.D.N. ZAMORA	
<b>CALLE 5</b>		C.N. PARQUESOL	8
<b>CALLE 4</b>	6	C.N. CASTILLA-BURGOS	
<b>CALLE 3</b>		C.N. CIUDAD DE AVILA	5
<b>CALLE 2</b>	7	CENTRO DE TECNIFICACIÓN	
<b>CALLE 1</b>		C.D. TORRELAGO-WELLNESS	5

- En los cuadrantes de calentamientos, aparece especificado el lugar de entrada al agua (por el lateral correspondiente al lugar de salidas de pruebas y el lado contrario al mismo).
- La salida de los deportistas, una vez finalizado el periodo de calentamiento se hará igualmente por el mismo lado de entrada.



**INSTRUCCIONES TÉCNICAS**  
**CAMPEONATO DE CASTILLA Y LEÓN ABSOLUTO Y JUNIOR**  
**(TROFEO CIUDAD DE VALLADOLID)**

**2ª JORNADA-3ª SESIÓN (domingo tarde)**

**Horario:** El horario puede sufrir modificaciones por motivos de organización

**Acceso a instalación**

15.15-15.30: acceso personal de organización.

15.45-16.00 acceso deportistas y personal técnico.

17.15-17.25: acceso del jurado.

**Competición**

16.15-16.55: 1º turno calentamiento

17.00-17.40: 2ª turno de calentamiento.

17.55: comienzo de competición

19.30: fin de competición

19.40: abandono de instalación.

**Calentamiento.**

<b>1º TURNO DE CALENTAMIENTO-Domingo tarde</b>				
<b>CALLE</b>	<b>Nº nadad.</b>	<b>CLUB</b>	<b>Nº nadad.</b>	
<b>CALLE 8</b>	7	C.N. PALENCIA		
<b>CALLE 7</b>	2	C.N. ABULENSE	C.N. BIERZO-PONFERRADA	4
<b>CALLE 6</b>	5	C.D.N. ZAMORA		
<b>CALLE 5</b>		C.N. PARQUESOL	8	
<b>CALLE 4</b>	6	C.N. CASTILLA-BURGOS		
<b>CALLE 3</b>		C.N. CIUDAD DE AVILA	5	
<b>CALLE 2</b>	7	CENTRO DE TECNIFICACIÓN		
<b>CALLE 1</b>		C.D. TORRELAGO-WELLNESS	5	

  

<b>2º TURNO DE CALENTAMIENTO-Domingo tarde</b>				
<b>CALLE</b>	<b>Nº nadad.</b>	<b>CLUB</b>	<b>Nº nadad.</b>	
<b>CALLE 8</b>	7	C.N. PALENCIA		
<b>CALLE 7</b>	2	C.N. SORIANO	C.N. BENAVENTE	2
<b>CALLE 6</b>	4	C.D.N. ZAMORA		
<b>CALLE 5</b>		C.N. CIUDAD DE AVILA	6	
<b>CALLE 4</b>	7	C.N. ACUÁTICO-LEÓN		
<b>CALLE 3</b>		C.D. TORRELAGO-WELLNESS	5	
<b>CALLE 2</b>	8	C.N. PARQUESOL		
<b>CALLE 1</b>		CENTRO DE TECNIFICACIÓN	8	

- En los cuadrantes de calentamientos, aparece especificado el lugar de entrada al agua (por el lateral correspondiente al lugar de salidas de pruebas y el lado contrario al mismo).
- La salida de los deportistas, una vez finalizado el periodo de calentamiento se hará igualmente por el mismo lado de entrada.