



**INSTRUCCIONES TÉCNICAS**  
**CAMPEONATO DE CASTILLA Y LEÓN**  
**ABSOLUTO Y JUNIOR DE INVIERNO**  
**Temporada 2023-2024**

- 1. FECHA:** 27 y 28 de enero de 2024
- 2. LUGAR:** Valladolid  
**Piscina:** CEAR Río Esgueva (8 calles, cronometraje electrónico)
- 3. CATEGORÍAS:** Absoluto y Junior
- 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

HORARIOS				
	1ª J-1ª S	1ª J-2ª S	2ª J-3ª S	2ª J-4ª S
ACCESOS				
DEPORTISTAS Y TÉCNICOS	8.00 h.	15.15 h.	8.15 h.	15.30 h.
PÚBLICO	9.00 h.	15.45 h.	8.45 h.	16.00 h.
CALENTAMIENTO				
HORARIO CALENTAMIENTO	8.00-9.15 h.	15.15-16.30 h.	8.15-9.30 h.	15.30-16.45 h.
NADO RÁPIDO CON SALIDA (*)	8.45-9.15 h.	16.00-16.30 h.	9.00-9.30 h.	16.15-16.45 h.
RITMO PRUEBA (*)				
<b>HORARIO COMPETICIÓN</b>	9.30-13.40 h.	16.45-20.10 h.	9.45-13.45 h.	17.00-20.20 h.

(\*) Nado rápido con salida calles 1 y 8

(\*) Nado de ritmo de prueba sin salida calles 2 y 7.

El comienzo de los periodos de nado rápido con salida y ritmo de prueba, será comunicado por el personal de organización.

**3. Acceso a la instalación.**

Se deben respetar las indicaciones dadas por el personal de organización en el acceso a la instalación.

Cada Club se colocará dentro de la instalación en el lugar establecido e indicado por la organización.

No se permitirá el uso de las sillas y bancos para depositar objetos personales.



**INSTRUCCIONES TÉCNICAS  
CAMPEONATO DE CASTILLA Y LEÓN  
ABSOLUTO Y JUNIOR DE INVIERNO  
Temporada 2023-2024**

**4. Calentamiento.**

**4.1.** Solamente se permitirá el uso de tabla y pull-boy como material de entrenamiento durante los periodos de calentamiento en el agua.

**4.2.** 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 (consultar horario). Por motivos de seguridad, en las calles 1 y 8 solo se permitirá el nado rápido en la misma dirección de la salida.

**4.3.** Por motivos de seguridad, no se permite el uso fuera del agua, de material que suponga un riesgo para la integridad de los participantes.

**5. Cámaras de salidas y prueba.**

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

**5.2.** Las salidas de cada serie se realizarán con los nadadores/as de la serie anterior en el agua, a excepción de las pruebas de espalda y las pruebas de relevos.

**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](http://www.fenacyl.org)).

**7. Entrega de medallas y premios**

1ª Jornada-1ª Sesión:

1ª entrega: Al finalizar la prueba 4

2ª entrega: Al finalizar la prueba 9.

1ª Jornada-2ª Sesión:

3ª entrega: Al comienzo de la sesión, entrega de medallas de las pruebas 10 a la 13 ambas inclusive

4ª entrega: Al finalizar la prueba 17

5ª entrega: Al finalizar la prueba 21

2ª Jornada-3ª Sesión:

6ª entrega: Al comienzo de la sesión, entrega de medallas de las pruebas 22 a la 25 ambas inclusive

7ª entrega: Al finalizar la prueba 29

8ª entrega: Al finalizar la prueba 34



**INSTRUCCIONES TÉCNICAS  
CAMPEONATO DE CASTILLA Y LEÓN  
ABSOLUTO Y JUNIOR DE INVIERNO  
Temporada 2023-2024**

2ª Jornada-4ª Sesión:

9ª entrega: Al comienzo de la sesión, entrega de medallas de las pruebas 35 a la 38 ambas inclusive.

10ª entrega: Al finalizar la prueba 42

11ª entrega: Al finalizar la prueba 46

12ª entrega: Entrega de medallas de las pruebas 47 y 48 y entrega de premios del Campeonato.

Se ruega a los deportistas estén atentos a las entregas de medallas y acudan a cámara de salidas con la suficiente antelación.

### **8.Público.**

**8.1.** Se permitirá la asistencia de público hasta completar aforo.

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

**8.3. NO SE PERMITE** el acceso del público ni de cualquier persona no acreditada en la competición, al pasillo de vestuarios de los deportistas.