



LIGA NACIONAL NATACIÓN MÁSTER URUGUAY

DESAFÍO MASTER ACUÁTICO **4 HORAS de Nado Continuo por equipos**

PISCINA: Club Solís, Las Piedras / CANELONES

FECHA: SÁBADO 18 de diciembre.

HORARIO: 15:00 a 19:00 Horas

Reglamento deportivo DESAFÍO ACUATICO 4 HORAS

Se convoca a la participación de hasta diez (**10**) equipos de nadadores, cuya integración será de SEIS (6) a OCHO (8) nadadores.

Los equipos estarán compuestos por nadadores mayores de 18 años.

INSCRIPCIONES:

Desde la publicación del presente Reglamento, hasta completar cupos (10) o a la fecha **miércoles 15 de diciembre**, mediante preinscripción en página web www.natacionmasteruruguay.com y el pago total que se depositará en el colectivo **NATACION MASTER URUGUAY de ABITAB N° 120496.**

COSTOS:

La inscripción por nadador/a: \$ 280 para afiliados a la LNNM y CSLP, y \$ 560 para no afiliados (total: \$3360 seis integrantes, \$3920 siete integrantes, \$4480 ocho integrantes). Los comprobantes de pago del equipo, se deberán presentar todos juntos para confirmar el cupo vía WhatsApp al 099623074 ó email a secretariamaster2016@gmail.com junto a la lista de nadadores integrantes del equipo (mínimo seis), especificando quienes sean socios de LNNM o CSLP

Todos los participantes deberán tener carne de salud vigente

EQUIPOS: Cada equipo deberá asignar a **un colaborador** para realizar el control del equipo que comparte carril correspondiéndole en su totalidad el registro del equipo y carril asignado. Los carriles se asignarán por sorteo previo realizado en la piscina frente a delegados.

HANDICAPS:

Habrá un hándicap de 20 % si la **participación de relevo es netamente femenino.**

En **pasadas individuales** el hándicap será:

- ☞ Mujeres 10 %
- ☞ Mayores de 40 años (hombre o mujer) 10%. (total 20% si es mujer)
- ☞ Mayores de 60 años (hombre o mujer) 5 %. (total 15% si es varón y 25% si es mujer)

DESARROLLO:

El “Desafío Acuático” comprende un horario continuado de 4 horas de nado, entre las 15:00 a las 19.00hs. Cada participante podrá nadar un máximo de **2 entradas** individuales de 20 minutos y participar en un relevo.

Relevos

- 3x100 integrado por 3 nadadores.
- 3x50 integrado por 3 nadadores

Distribución de pasadas y relevos

1. pasada individual
2. pasada individual
3. pasada individual
4. pasada individual
5. relevo 3x 100 (tres participantes)
6. pasada individual
7. pasada individual
8. pasada individual
9. pasada individual
10. relevo 3 x 50 (tres participantes)
11. pasada individual
12. pasada individual

Cada nadador registrará una distancia determinada en metros y controlada por “colaboradores”, la sumatoria del metraje nadado por todos los integrantes del equipo (incluido el relevo) determinará la clasificación final en la actividad.

Para el inicio, en cada parcial del “Desafío” se hará sentir una bocina. Los metros realizados después de la “bocina” también serán incluidos por los “voluntarios” (completando el recorrido hasta cambio de nadador). Los relevos pueden efectuarse desde el agua, tomado de la pared o desde el borde (no cubos). El relevo debe iniciarse en el preciso momento que el integrante del equipo toca la pared.

No se realizará un salto o zambullida de inicio.

Ante una partida anticipada, **no se registrará los primeros** 25 metros y sí el resto.

En caso de empate, se considerará el lugar en que se hallaba el nadador al momento de sonar la bocina. **Al producirse el cierre de LAS 4 HORAS, el nadador debe detenerse en el lugar. Para determinar el equipo ganador en caso de empate.** El voluntario deberá registrar en la papeleta el lugar en que se encontraba el nadador final al momento del toque de corneta.

Los equipos registrarán un orden en la distribución de sus participantes, con el motivo de un mejor rendimiento y recuperación, para ello se marcará en ambos brazos la numeración correspondiente. Cada integrante deberá concurrir con 5 minutos de anticipación al punto de partida y presentar la hoja de control de nado.

No está permitido el uso de flotadores o materiales de propulsión (manoplas, etc.)

Los períodos de registros parciales se publicarán cada 1hs.

Normativas de uso de las instalaciones

Permanecer en vestuarios en menor tiempo posible (máx. 10' para la ducha).

Solo se puede ingresar al área de piscina con zapatillas (ojotas).

Medidas sanitarias:

Uso de tapabocas al ingreso y egreso del evento

Cada equipo tendrá un lugar asignado. Solo podrán salir sus integrantes para realizar su sus respectivas pasadas.

Al terminar su pasada debe salir rápidamente del agua y dirigirse a su sector asignado lo antes posible.

No habrá tiempo inicial de calentamiento en piscina, pero se destinará una zona donde previo a sus respectivas pasadas los nadadores podrán realizar movilidad articular.

El uso de los vestuarios sólo estará permitido a la salida instando a que su utilización no supere los 10 minutos por persona.

PREMIACIONES:

Se entregará Medalla de participación y regalo a todos los participantes.

Medallas diferenciadas a los ganadores de los relevos. Trofeo al equipo con mayor metros nadados.

Para evitar aglomeraciones, las premiaciones y medallas se entregará solamente al delegado de cada equipo, quien se encargará de distribuir entre su equipo.

Igualmente los deslindes de cada equipo ya impreso y firmado, los entregará el delegado a la mesa antes de ingresar a la piscina. Evitemos las aglomeraciones, gracias.

Secretaria Técnica

Consejo Directivo LNNM

www.natacionmasteruruguay.com

secretariamaster2016@gmail.com