



III DESAFÍO ACUÁTICO

4 HORAS

de Nado Continuo por equipos

Sábado 29 de abril /2023

La LIGA NACIONAL NATACION MASTER tiene el agrado de convocarles a para participar de la **III Edición del Desafío "4 HORAS DE NADO CONTINUO"**, a cumplirse el **sábado 29 de abril en Club Solís de Las Piedras**

Con gran expectativa se convoca a los equipos master amateur de todo el país a participar. Lugares limitados

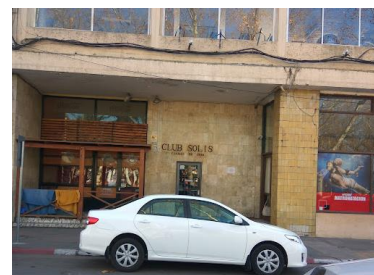
Sr. Walter Ramos
Secretario

Sra. Isabel Barreto
Presidente

Convocatoria

PISCINA: Club Solís de Las Piedras Av Artigas 632, 90200 Las Piedras, Departamento de Canelones

FECHA: SÁBADO 29 de abril/2023.
HORARIO: 14:30 a 18:30 Horas



Reglamento deportivo DESAFÍO ACUATICO "4 HORAS "

Se convoca a la participación de hasta doce (**12**) equipos de nadadores, cuya integración puede ser de SEIS (6) a DIEZ (10) integrantes.

Los equipos estarán compuestos por nadadores mayores de 17 años.

PREINSCRIPCIÓN: Ingresar a la página web www.natacionmasteruruguay.com , registrar el equipo (mínimo 6 nadadores) y confirmar el cupo, abonando \$1100 (equivalente a 2 nadadores) en colectivo ABITAB "Liga de Natación Master" nº 132263, registrando el nombre del equipo y enviando la foto del comprobante de pago en la preinscripción.

El plazo para completar el pago total será hasta el día **miércoles 26.**

COSTOS:

La inscripción por nadador/a: \$ 275 para afiliados a la LNNM, y \$ 550 para no afiliados (total: \$3300 seis integrantes, \$3850 siete integrantes, \$4400 ocho integrantes, etc.).

Los comprobantes de pago del equipo, se deberán presentar por el delegado del equipo **todos juntos** vía WhatsApp al 099623074 o email a secretariamaster2016@gmail.com junto a la lista de nadadores integrantes del equipo (mínimo seis, máximo 10).

Todos los participantes deberán tener carne de salud ficha medica vigente y presentar **deslinde impreso en mesa de Ratificación.**

EQUIPOS: Cada equipo deberá asignar a **un colaborador para realizar el control** del equipo que comparte carril correspondiéndole en su totalidad el registro de nado del equipo y carril asignado. Los carriles compartidos, se asignarán por sorteo previo en mesa de ratificación al recibir las planillas de control en la piscina frente a delegados.

En Mesa de Ratificación, se entregará al delegado: planilla, fichas de control, lapicera, marcador permanente para numerar a los nadadores en los hombros y kit.

La Mesa de Ratificación recibirá del delegado: la planilla de orden de nado del equipo, y los deslindes impresos individuales de los nadadores.

HANDICAPS:

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

En **pasadas individuales** el hándicap será:

- ☞ Mujeres 10 % se acumula al hándicap por edad.
- ☞ Mayores de 40 años (hombre o mujer) 5%
- ☞ Mayores de 50 años (hombre o mujer) 10 %
- ☞ Mayores de 60 años (hombre o mujer) 15%
- ☞ Mayores de 70 años (hombre o mujer) 20%

DESARROLLO:

El “Desafío Acuático” comprende un horario continuado de 4 horas de nado, entre las 14:30 a las 18:30hs. Cada participante podrá nadar en uno o en los dos relevos y en un máximo de **3 entradas** individuales de 15 minutos.

Relevos

- 4x100 integrado por 4 nadadores.
- 4x50 integrado por 4 nadadores

Distribución de pasadas y relevos

1. pasada individual
2. pasada individual
3. pasada individual
4. pasada individual
5. pasada individual
6. relevo 4 x 50 (cuatro participantes)
7. pasada individual
8. pasada individual
9. pasada individual
10. pasada individual
11. relevo 4x 100 (cuatro participantes)
12. pasada individual
13. pasada individual
14. pasada individual
15. pasada individual
16. 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 en el periodo de 4 horas, (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 “colaboradores” (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 desde cubos.

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

En caso de empate al finalizar las 4 hs, se registrará el lugar en que se hallaba el último nadador al momento de sonar la bocina. **Para ello**, el voluntario deberá registrar en la papeleta el lugar en que se encontraba el nadador al momento del toque final 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.)

Toda falta en general se sancionará con un descuento de 25 mt. (por ejemplo, avanzar tomado del andarivel, caminar, etc.)

Los períodos de registros parciales se publicarán cada 1hs.

Normativas de uso de las instalaciones

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

Cuidar la higiene de las instalaciones

Se pueden llevar sillas pliegables

PREMIACIONES:

- Primer Puesto: Trofeo individual a cada nadador del equipo con mayor metros nadados
- Segundo Puesto Medallas Plateadas a cada nadador del equipo
- Tercer Puesto Medalla Bronceada a cada nadador del equipo
- Premiación diferenciada a los relevos con mayor metraje acumulado
- Medalla de participación a cada nadador del cuarto puesto en adelante

En Hall de entrada se realizará entrega de premiaciones y sorteo de artículos.



www.natacionmasteruruguay.com

secretariamaster2016@gmail.com

@liganatacionmasteruy

Para enviar por mail antes del 25 de abril a secretariamaste2016@gmail.com

III DESAFIO ACUÁTICO
“LAS 4 HORAS A NADO CONTINUO” – LNNM/CSLP
PLANTILLA DE INSCRIPTOS

DATOS DEL EQUIPO

NOMBRE: MAIL:

DELEGADO: TELÉFONO:

EQUIPO DE NADADORES

Nº	Apellido y Nombre	edad	AÑO de Nacimiento	afiliado 2023	mail
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					

Para completar por la mesa de ratificación

Afiliados LNNM		
No afiliados		
total		
Pago en ABITAB		

.....

Recibido por la organización, fecha y hora

Para presentar en Mesa de ratificación **junto a deslindes**

III DESAFIO ACUÁTICO MASTER
“4 HORAS DE NADO CONTINUO” LNNM -- CSLP
PLANTILLA DE ORDEN DE NADO

DATOS DEL EQUIPO

NOMBRE: Acompañante:
DELEGADO: TELÉFONO:

pasada	Hora ENTRA	Nadador/ra Nombre y Número asignado en planilla de inscripción
1	14:00	
2	14.15	
3	14.30	
4	14.45	
5	15.00	
6	15.15	relevo (4) 4x50m
7	15.30	
8	15.45	
9	16.00	
10	16.15	
11	16.30	relevo (4) 4x100m
12	16.45	
13	17.00	
14	17,15	
15	17:30	
16	17.45	

HANDICAPS:

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

En **pasadas individuales** el hándicap será:

- ☞ Mujeres 10 % se acumula al hándicap por edad.
- ☞ Mayores de 40 años (hombre o mujer) 5%
- ☞ Mayores de 50 años (hombre o mujer) 10 %
- ☞ Mayores de 60 años (hombre o mujer) 15%
- ☞ Mayores de 70 años (hombre o mujer) 20%

Máximo de pasadas individuales por nadador/a: 3