



IV DESAFÍO ACUÁTICO 4 HORAS

Nado Continuo por equipos
"20 años" de la LNNM



Montevideo 22 de febrero/2024

La LIGA NACIONAL NATACION MASTER tiene el agrado de convocarles a para participar de la **IV Edición del Desafío "4 HORAS DE NADO CONTINUO"**, a cumplirse el **sábado 6 de abril en Complejo Deportivo Naval**. (Calle Lido entre Av Rivera y Rambla)

En el marco de la celebración de los "20 años" de creación de la LNNM, se convoca a los equipos de natación master amateur de todo el país a participar. Lugares limitados

Sra. Ma. Eugenia Viera
Secretaria

Dra. Isabel Barreto
Presidente

Convocatoria

PISCINA Complejo Deportivo Naval

FECHA: SÁBADO 6 de abril/2024.

HORARIO: 14:30 a 18:30 Horas o en 2 turnos si las inscripciones de equipos superan los 12 equipos de 13:00 a 17:00 (1er turno) y 17:30 a 21:30 (2do turno)

Reglamento deportivo DESAFÍO ACUATICO de nado continuo por equipos "4 HORAS "

Se convoca a la participación de hasta veinticuatro (**24**) 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 y confirmar el cupo, abonando \$1200 (equivalente a 2 nadadores) en colectivo ABITAB "Liga de Natación Master" nº 138120 , 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 3 de abril.**

COSTOS:

La inscripción por nadador/a: \$300 para afiliados a la LNNM 2024, y \$ 600 para no afiliados (total: \$3600 seis integrantes, \$4200 siete integrantes, \$4800 ocho integrantes, etc.).

Los comprobantes de pago del equipo, se deberán presentar por el delegado del equipo **todos juntos** vía WhatsApp al 098482123 y la lista de nadadores integrantes del equipo (mínimo seis, máximo 10).al email a secretariamaster2016@gmail.com

Todos los participantes deberán tener carne de salud o ficha médica vigente y presentar **deslinde impreso** en mesa de Ratificación. En caso de menores de edad, acompañando de fotocopia de Ci de padre/madre o tutor.

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 serán compartidos, asignándose por sorteo previo en mesa de ratificación en la piscina frente a otro delegado.

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. El nadador que ingrese a nadar su turno sin previa presentación de deslinde, generará para su equipo una sanción, correspondiendo a restar 50 mt de su nado por cada entrada. Si terminada la jornada aún no lo presentó, se eliminará su registro de nado.

HANDICAPS:

Habrá un hándicap de 15 % si la participación de relevo es netamente femenino.

En pasadas individuales el hándicap será:

- ☞ Mujeres 15 % 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 18:30 Horas

En caso de superar los 12 cupos, se generará un segundo turno para 12 equipos más
13:00 a 17:00 (1er turno) y 17:30 a 21:30 (2do turno).

Cada participante puede participar en un máximo de **3 entradas** individuales (15 minutos) y todos los relevos que desee.

Relevos 4x100 y 4x50 integrado por 4 nadadores

2x100 y 2x200 con ALETAS, integrado por 2 nadadores

Distribución de pasadas y relevos

1. pasada individual
2. pasada individual
3. relevo 4 x 50 (cuatro participantes)
- 4 pasada individual
5. pasada individual
- 6 pasada individual
7. relevo 2x 100 Aletas (dos participantes)
8. pasada individual
9. pasada individual
10. pasada individual
11. relevo 4x 100 (cuatro s participantes)
12. pasada individual
- 13 pasada individual
- 14 pasada individual
- 15 2x200 Aletas (dos participantes)



16 pasada individual

Cada nadador registrará una distancia nadada en metros para su equipo en el periodo de 4 horas, (incluido el relevo) el metraje logrado, 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 en metraje al finalizar las 4 hs, se considerará ganador al equipo cuya suma de edades de sus integrantes sea mayor. Al sonar la bocina de finalización de las 4 hs. el nadador deberá continuar nadando hasta llegar al borde más próximo. El voluntario deberá registrar en la papeleta el lugar del toque final del participante y contabilizará los metros hasta allí.

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, molestar al compañero de carril 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 plegables

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

Para cerrar en Hall de entrada se realizará entrega de premiaciones y sorteos.

www.natacionmasteruruguay.com

secretariamaster2016@gmail.com

@liganatacionmasteruy

Para enviar por mail antes del 3 de abril a secretariamaste2016@gmail.com

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

DATOS DEL EQUIPO

NOMBRE:

MAIL:

DELEGADO:

TELÉFONO:

EQUIPO DE NADADORES

Nº	Apellido y Nombre	edad	AÑO de Nacimiento	afiliado 2024	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**

IV DESAFIO ACUÁTICO MASTER 2024
“4 HORAS DE NADO CONTINUO” LNNM -- CDN
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	14.30	
2	14.45	
3	15.00	RELEVO 4 x 50m (4 nadadores)
4	15.15	
5	15.30	
6	15.45	
7	16.00	RELEVO 2 x100m ALETAS (2 nadadores)
8	16.15	
9	16.30	
10	16.45	
11	17.00	RELEVO 4 x 100m (4 nadadores)
12	17,15	
13	17:30	
14	17.45	
15	18.00	RELEVO 2 x 200m ALETAS (2 nadadores)
16	18.15	

HANDICAPS:

Habrá un hándicap de 15 % si la **participación de relevo es netamente femenino**.

En **pasadas individuales** el hándicap será:

- ☞ Mujeres 15 % 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

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