



XLIV CTOS. ABSOLUTOS DE ARAGON DE INVIERNO

E. M. OLIVAR - 25 metros - 8 calles

Zaragoza, 18, 19 y 20 de Diciembre de 2009

INSTRUCCIONES TÉCNICAS

1.- HORARIOS

	Viernes 18.Diciembre.20098	Sábado, 19.Diciembre.2009	Domingo, 20.Diciembre.2009
Sesión Mañana			10:30 – 12,15
Sesión Tarde	20:00 – 21,30	17:30 – 19,15	17:30 – 19,15

2.- CALENTAMIENTOS

- ☞ **Piscina de Competición:** estará abierta **1:00 horas antes** del comienzo de cada sesión, a excepción de la jornada del viernes. En esta jornada se dispondrá de 6 calles de 19,00 a 19,30, quedando 8 calles hasta la finalización del mismo.
- ☞ Los calentamientos finalizarán **10 minutos** antes de iniciarse la sesión correspondiente.
- ☞ Los calentamientos se ordenarán según la distribución colgada en la página web de la F.A.N.
- ☞ Los nadadores evitarán agarrarse a las corcheras, ni a las placas de cronometraje electrónico.
- ☞ Rogamos la máxima colaboración para que la piscina se utilice como CALENTAMIENTO de los nadadores que participen en la misma.
- ☞ Durante la competición, la piscina pequeña se podrá utilizar para suavizar, pero siempre bajo las instrucciones del socorrista. .
- ☞ Al finalizar cada sesión, quedará 15' minutos como libre disposición de los participantes.

3.- BAJAS

- ☞ Las bajas deberán hacerse, como máximo, **20 MINUTOS ANTES** del inicio de cada sesión.
- ☞ Para ello, es imprescindible utilizar el impreso facilitado por la organización, y rellenarlo en todos sus puntos, en especial la codificación del nadador o equipo (Nº de Prueba, Serie y Calle), se hará UNICAMENTE en la Mesa del Jurado, y/o al Director de Competición.

4.- CAMARA DE SALIDA

- ☞ Los nadadores deberán presentarse en la cámara de presalidas y salidas 3 series antes para las pruebas de 50-100 y 200 m., dos series antes para las pruebas de 400 y una serie antes de 800 y 1500.

5.- SALIDAS y LLEGADAS.

- ☞ Para todas las pruebas individuales, los/as nadadores/as deberán salir del agua antes de que se produzca la salida de la siguiente serie, debiendo abandonar la piscina por los laterales a la mayor brevedad posible.

6.- PRUEBAS DE RELEVOS (FICHAS)

- ☞ **20' ANTES DE COMENZAR CADA SESION**, se entregarán en la Mesa del Jurado, con el fin de efectuar las comprobaciones necesarias e introducir los datos en el ordenador.
- ☞ La ficha de relevos deberá estar **DEBIDAMENTE CUMPLIMENTADA**, en especial **EL ORDEN DE NADO, Nº DE LICENCIA (exclusivamente los nadadores que no compitan en ninguna prueba individual), NOMBRE-APELLIDOS Y AÑO DE NACIMIENTO.**
- ☞ La F.A.N. se reserva el derecho de no publicar los nombres de los nadadores que componen el equipo de relevos, si no se cumplen estas instrucciones.



XLIV CTOS. ABSOLUTOS DE ARAGON DE INVIERNO

E. M. OLIVAR - 25 metros - 8 calles

Zaragoza, 18, 19 y 20 de Diciembre de 2009

7.- PRUEBAS DE 800 y 1.500 METROS

- Se indicarán, en el lado de la salida, el número de metros que quedan por recorrer. Los últimos 50 mts. se señalarán con campana.

8- RECORDS Y MEJORES MARCAS

- Se anunciarán por megafonía en el momento de producirse la mejora ó igualdad, y figurarán en los Resultados Oficiales.

9.- ENTREGA DE MEDALLAS

- Se realizará según lo establecido en el programa de este Campeonato:
- Los delegados y/o los entrenadores deberán estar muy atentos a la llamada por megafonía para enviar a los deportistas premiados al lugar indicado (cámara de recompensas).
- Se solicita que los nadadores acudan a con la mayor rapidez posible, para no ralentizar el desarrollo de la competición.
- Únicamente se realizará DOS LLAMADAS de atención a los vencedores, y se comenzará la misma aunque falten nadadores en el momento de efectuarla, pudiendo retirar los premios que no se hayan entregado, en la Mesa de Secretaría una vez celebrada la ceremonia oficial.

10.- PRESENTACION EN EL PODIUM

- Los nadadores deberán presentarse en el podium con la equipación de su equipo.
- Los Delegados, Entrenadores y Nadadores deberán estar atentos a la llamada de megafonía para la ceremonia de entrega de medallas.
- Estas ceremonias pueden sufrir algunas variaciones, que se indicarán oportunamente.

11- RESULTADOS

- Se colgarán en la página web de la F.A.N. (www.fanaragon.com) al término de cada jornada.

12- NORMAS SOBRE BAÑADORES

- Estará vigente la limitación del uso de bañadores de nueva tecnología aprobada en la Asamblea General de esta federación.
- Asimismo estará vigentes las normas F.I.N.A. publicadas el 14 de marzo de 2009 en sus apartados:
 - El nadador solo podrá vestir un bañador para competir (FINA Rule BL.8.2)
 - El bañador no podrá extenderse hacia el cuello
 - El bañador no podrá sobrepasar ni hombros ni tobillos (bañador sin mangas)
 - No se permitirá la utilización de tiras terapéuticas adhesivas para competir (FINA Rule N.10.8).

Zaragoza, Diciembre de 2009

El Olivar

