



COLABORADORES INSTITUCIONALES

SPONSOR TÉCNICO



SALUD

ACOMODACIÓN

PARTNER



INSTITUCIONALES LOCALES

PARTNER LOCAL



MEDITERRANEAN AQUATICS CHAMPIONSHIPS

X CAMPEONATO AUTONÓMICO “OPEN” DE LARGA DISTANCIA MÁSTER

1. Lugar:

Piscina Municipal de Sedaví - Valencia (8 calles, 50 x 21mts). Cronometro manual.

2. Fecha:

Sábado 27 y domingo 28 de Mayo de 2023

El calentamiento en la piscina de competición comenzará 60 minutos antes de la competición. Durante la competición se dispondrá de calles de la piscina cubierta de 25 para calentar y suavizar. Se comunicará con antelación si la piscina de competición estará disponible para su uso el viernes 26 por la tarde.

3. Categorías:

20 a 24	2003-1999	Pre-Máster	2003-1999	20 a 24
25 a 29	1998-1994	25+	1998-1994	25 a 29
30 a 34	1993-1989	30+	1993-1989	30 a 34
35 a 39	1988-1984	35+	1988-1984	35 a 39
40 a 44	1983-1979	40+	1983-1979	40 a 44
45 a 49	1978-1974	45+	1978-1974	45 a 49
50 a 54	1973-1969	50+	1973-1969	50 a 54
55 a 59	1968-1964	55+	1968-1964	55 a 59
60 a 64	1963-1959	60+	1963-1959	60 a 64
65 a 69	1958-1954	65+	1958-1954	65 a 69
70 a 74	1953-1949	70+	1953-1949	70 a 74
75 a 79	1948-1944	75+	1948-1944	75 a 79
80 a 84	1943-1939	80+	1943-1939	80 a 84
85 a 89	1938-1934	85+	1938-1934	85 a 89
90 a 94	1933-1929	90+	1933-1929	90 a 94
95 a 99	1928-1924	95+	1928-1924	95 a 99
100 y más	1923 y anterior	100+	1923 y anterior	100 y más

La doble licencia sólo se permitirá a partir de la categoría 30+. Los nadadores premáster y categorías máster 25+ deberán de tener licencia absoluta o licencia máster.

Para el año 2023, en la categoría máster, EN TODOS LOS CASOS, la edad se entenderá cumplida al 31 de diciembre de 2023.

4. Programa:

SÁBADO (Sesión Continua) 09:30 horas		DOMINGO 09:30 horas	
1	1500 MIXTO (2 por calle)	3	3000 mixto (2 por calle)
2	800 MIXTO (2 por calle)		

COLABORADORES INSTITUCIONALES

SPONSOR TÉCNICO



SALUD

ACOMODACIÓN

PARTNER



INSTITUCIONALES LOCALES

PARTNER LOCAL



5. Participación e inscripción:

- Para nadadores/as de la Comunidad Valenciana será imprescindible haber solicitado la LICENCIA TERRITORIAL MÁSTER por la Comunidad Valenciana correspondiente a la presente temporada.

- Nadadores/as no afiliados/as a la FNCV:

Para los clubes y deportistas afiliados fuera de la Comunidad Valenciana, la cuota de inscripción es de 10 € para la primera prueba individual, 5€ por la prueba adicional. Para clubes afiliados a FNCV se aplicará la cuota de reparto en base a la normativa económica vigente (<https://www.fncv.es/web/es/normativas>).

El pago se formaliza mediante cargo en cuenta. Para ello, los clubes/participantes deberán rellenar la ficha de domiciliación bancaria solicitándola a coordinadorgeneral@fncv.es. La federación enviará la factura y posteriormente realizará el cargo en la cuenta indicada.

Para poder inscribirse será imprescindible estar en posesión de la licencia territorial/nacional máster correspondiente a la presente temporada de la federación territorial/nacional correspondiente. Para deportistas no adscritos a un club español será necesario justificante de la licencia territorial/nacional correspondiente.

- Cada deportista sólo podrá tomar parte en una ocasión en la Fase Territorial.

- Cada deportista sólo podrá nadar 2 de las 3 pruebas posibles de este campeonato. Habrá un cupo de partición para deportistas no afiliados a clubes de FNCV, máximo de 2 por serie, pudiéndose aumentar esta cantidad si no se cubren las plazas en cada serie con deportistas afiliados a FNCV.

- Para poder inscribirse en 3000, si no existe marca acreditada desde el 1 de octubre de 2020, se deberá de presentar la marca acreditada de la prueba de 1500 nadado desde la misma fecha a dalicante@fncv.es.

- Cada club podrá inscribir cuantos nadadores desee.

- **Fecha tope de Inscripción.** Las inscripciones deberán obrar en poder de la F.N.C.V. 12 días antes de la fecha del evento (15 de mayo 2023).

- La distribución de series y calles se realizará basándose en las marcas de inscripción.

- Marcas validas desde el 1 de octubre de 2020.

6. Fórmula de competición:

-Todas las series se organizarán por el sistema contrarreloj.

- Se configurarán 15 series de 800, 10 series de 1500 y 6 series de 3000 con las mejores marcas de inscripción. Las inscripciones se realizarán inscribiendo en primer lugar a la mejor marca de la categoría más alta masculina y femenina, en segundo lugar, a la siguiente, así hasta la categoría Pre-máster (+95, +90, +85, ...)

- En el momento que se acabe el plazo de inscripción la FNCV publicará los inscritos finales.

- Se nadará con dos nadadores por calle.



Federación Natación Comunidad Valenciana

-La salida de todas las pruebas se realizará desde dentro del agua con cada uno de los/las nadadores/as de cada calle. El/la nadador/a deberá de tener una mano en contacto con el borde de la piscina hasta el momento de la salida.

- Habrá una sola salida por serie. De esta manera todos los participantes de cada serie comenzarán a nadar a la vez.

- Las series se confeccionarán según los tiempos de inscripción, independientemente del género y/o sexo.

- Para una mayor agilidad en la competición, el juez árbitro podrá decidir parar a aquellos competidores que observe claramente van a sobrepasar el tiempo de 1h30' en los 3000m libre.

- Las bajas deberán comunicarse por escrito como mínimo 55 minutos antes del comienzo de la sesión a través del SGF.

- Se podrá realizar sustituciones por escrito HASTA 60 minutos antes del comienzo de cada sesión previa baja correspondiente, justificando la marca mínima.

7. Clasificaciones y premios:

- Puntuarán como máximo, dos nadadores/as por club, prueba y categoría.

- Las puntuaciones de las pruebas individuales serán: 19, 16, 14, 13, 12, ..., 2, 1.

- Habrá una clasificación para cada categoría.

- Habrá una clasificación con la suma total de puntos obtenida en cada categoría.

- Medallas a los tres primeros por categoría y sexo.

- Trofeos a los tres primeros clubes de la clasificación total.

Es un evento **MEDITERRANEAN AQUATICS CHAMPIONSHIPS**



2023 EDITION EVENTS

X CAMPEONATO AUTONÓMICO "OPEN" LARGA DISTANCIA (Sedaví – Valencia May 26-28, 2023)

Distance : 800-1500-3000 (50 meters swimming pool)

XII CAMPEONATO AUTONÓMICO "OPEN" MASTER DE VERANO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA (Sedaví – Valencia June 16-18, 2023)

Distance: 50-100-200-400-relays (50 meters swimming pool)

COLABORADORES INSTITUCIONALES



SALUD



INSTITUCIONALES LOCALES



ACOMODACIÓN



SPONSOR TÉCNICO



PARTNER



PARTNER LOCAL



ZONA CARPAS Y SOMBRA

Alrededor del vaso de 50 mtrs. se dispondrá de una zona para ubicar las carpas de los clubes, se contará con sillas a disposición de los participantes, así como zonas de sombra en el mismo recinto.



SERVICIO DE INFORMACIÓN DE NUTRICION

Se dispondrá de un Stand de información sobre Nutrición deportiva y general ofrecido por Cecilia Mesón :



COLABORADORES INSTITUCIONALES



SPONSOR TÉCNICO



SALUD



ACOMODACIÓN



PARTNER



INSTITUCIONALES LOCALES



PARTNER LOCAL



SERVICIO DE FISIOTERÁPIA



Tratamientos:

1. Masaje precompetitivo o de calentamiento

En esta fase, el cuerpo se prepara física y psíquicamente para el esfuerzo. Así, se trata de un masaje vigorizante, enfocado principalmente en optimizar las capacidades elásticas y contráctiles de los tejidos. Tiempo de aplicación: Entre 24 y 5 horas antes de la actividad o entrenamiento.

Objetivos:

- Aumento de la circulación sanguínea como enriquecimiento energético.
- Aumento de la temperatura interna del músculo y de las propiedades viscoelásticas del tejido muscular y conjuntivo, garantizando una adecuada respuesta contráctil y de tensión.
- Eliminación de adherencias y mialgias localizadas.

2. Masaje post-competitivo o de recuperación

En esta etapa lo que se busca es **relajar los músculos, reducir los espasmos musculares y facilitar la eliminación de toxinas** provocadas por la competencia o sobre entrenamiento. Previamente, el deportista debió haber realizado un enfriamiento activo, consistente de la disminución del ritmo, estiramientos, hidratación y normalización respiratoria y cardíaca.

Tiempo de aplicación

Entre 45 minutos y **cinco horas como máximo** después del fin de la actividad.

Objetivos:

- Disminución del estado de hipertonía muscular derivada de la actividad física intensa.
- Eliminación de desechos metabólicos, favoreciendo el retorno venoso y la difusión del ácido láctico al sistema linfático.
- Aumento del aporte sanguíneo.

COLABORADORES INSTITUCIONALES

SPONSOR TÉCNICO



3. Masaje de mantenimiento o descarga

Esta es la **fase de restitución secundaria o de recuperación profunda**, donde el masaje ayuda al deportista a lidiar con la carga de trabajo, así como a preparar la musculatura para la siguiente competencia.

Tiempo de aplicación: Tras la última prueba de competición

Objetivos:

- Eliminar el estado de hipertonía muscular.
- Mantener la elasticidad muscular.
- Prevenir lesiones por repetición como tendinitis o fracturas por estrés.

Las citas se encargarán y pagarán directamente a los Fisioterapeutas en la zona habilitada para ello

Tratamiento Piernas:

Duración: 20'

Aportación: 10€

Tratamiento Torso/Espalda:

Duración: 20'

Aportación: 10€

Tratamiento Piernas y Torso/Espalda:

Duración: 40'

Aportación: 18€

Otros tratamientos consultar con los Fisioterapeutas



COLABORADORES INSTITUCIONALES

SPONSOR TÉCNICO



SALUD

ACOMODACIÓN

PARTNER



INSTITUCIONALES LOCALES

PARTNER LOCAL



OFERTA HOTELERA

EVENTO: MEDITERRANEAN AQUATICS MASTERS OPEN CHAMPIONSHIPS

FECHAS: 26-28 de Mayo de 2023. Campeonato Autonómico Open Larga Distancia de la Comunidad Valenciana

16-18 de Junio de 2023. XII Campeonato Autonómico Open Master de la Comunidad Valenciana



MEDITERRANEAN

HOTEL ALBUFERA****

HABITACION INDIVIDUAL: 80.00€ / NOCHE

HABITACION DOBLE: 85.00€ / NOCHE

HABITACION TRIPLE: 110.00€ / NOCHE

APARTOTEL ALBUFERA ****

APARTAMENTO INDIVIDUAL: 70.00€ / NOCHE

APARTAMENTO DOBLE: 76.00€ / NOCHE

APARTAMENTO TRIPLE: 100.00€ / NOCHE

APARTAMENTO CUÁDRUPLE: 130.00€ / NOCHE

SUPLEMENTO CENA: 15.00€ / PERSONA

SUPLEMENTO COMIDA Y CENA: 27.00€ / PERSONA

PRECIOS EN BASE A ALOJAMIENTO Y DESAYUNO BUFFET

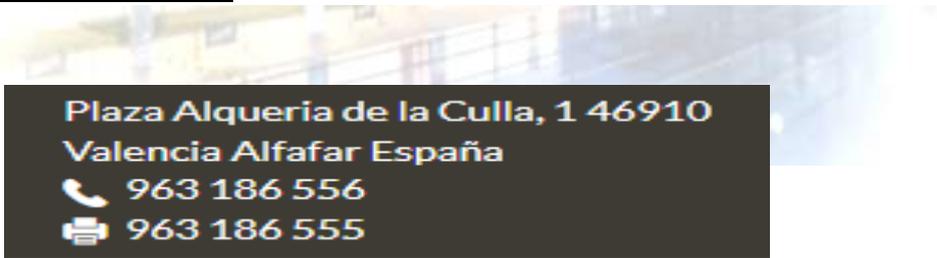
WIFI PREMIUM- SIN COSTE

PRECIOS NETOS CON IVA INCLUIDO

Reservas:

Correo electrónico: comercial@hotelalbufera.com

A la atención de Vanesa Castillo (jefa de recepción) o M. Ángeles Lopez, que confirmarán las mismas, por favor **Indicar Campeonatos de Natación**



COLABORADORES INSTITUCIONALES

SPONSOR TÉCNICO



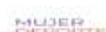
SALUD



ACOMODACIÓN



PARTNER



INSTITUCIONALES LOCALES



PARTNER LOCAL





HOTEL BENETÚSSER
Avd. Paiporta, 54 - 46910 Benetússer (Valencia)

Hotel Benetússer



Información y Reservas : 963751144 Fax 963760011 email : info@hotelbenetusser.net

Web www.hotelbenetusser.net



Tarifas Hotel Grupos 2023

Distribución en doble o múltiple

Precio por persona en AD 36€ + 10% IVA.

Precio por persona en MP 43€+ 10% IVA.

Suplemento en Individual 25€+ 10% IVA / noche.

Suplemento de bebida Vino 3€/persona.

Incluye los servicios de:

- ALOJAMIENTO
- DESAYUNO BUFFET LIBRE.
- MENUS SERVIDOS EN MESA (BEBIDA INCLUIDA AGUA)

Condiciones:

Para el bloqueo en firme solicitamos depósito del 30% , este depósito es No reembolsable.

COLABORADORES INSTITUCIONALES



SPONSOR TÉCNICO



SALUD



ACOMODACIÓN



PARTNER



INSTITUCIONALES LOCALES



PARTNER LOCAL



Federación Natación Comunidad Valenciana

Erasmus+ Programme (ERASMUS):

Be Active for Greener Sport (BAGS)

Sé Activo por un Deporte más Sostenible



Los campeonatos con sede en las piscinas de Sedaví, están comprometidos en el programa europeo Be a Greener Sport (Ser Activo por un Deporte más Sostenible), para ello:

- 1) En todo el recinto de la piscina se dispondrá de contenedores amarillos como puntos de reciclaje de botellas y envases de plástico, así como latas, para que deportistas y público puedan depositar los envases vacíos y segregarlos del resto de residuos.



- 2) Se ofrecen opciones de viaje-transporte-hoteles sostenible y cercanos.
 - a. Hoteles y transporte públicos cercanos a la piscina.
 - b. Puntos de recarga de baterías para vehículos eléctricos de forma gratuita en toda la zona. El más cercano en la fachada principal del Polideportivo.
 - c. Zona destinada a aparcamiento para autobuses de grupos y clubes en la calle este del Polideportivo.

COLABORADORES INSTITUCIONALES



SALUD



ACOMODACIÓN



SPONSOR TÉCNICO



PARTNER



INSTITUCIONALES LOCALES



PARTNER LOCAL



Federación Natación Comunidad Valenciana



COLABORADORES INSTITUCIONALES

SPONSOR TÉCNICO



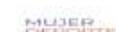
SALUD



ACOMODACIÓN



PARTNER



INSTITUCIONALES LOCALES



PARTNER LOCAL

RESTAURACIÓN Y MANUTENCIÓN

MENÚ



14,50€

1º PLATO

- SPAGHETTIS CON SALSA CARBONARA.
- SPAGHETTIS CON QUESO Y ACEITE.
- MACARRONES AL HORNO: CON CEBOLLA, BACON, ATÚN Y TOMATE.
- ENSALADA COMPLETA: MÉZCLUM DE LECHUGAS, TOMATE, MAÍZ, HUEVO COCIDO, ESPÁRRAGOS Y OLIVAS.
- ENSALADILLA RUSA.

2º PLATO

- PECHUGA DE POLLO CON PATATAS.
- HAMBURGUESA CON PATATAS.
- SARTÉN DE JAMÓN CON HUEVO Y PATATAS.
- TIMBAL DE MAR ENCEBOLLADO CON PATATAS.

POSTRE

PLATANO, MANZANA, NATILLAS CASERAS, HELADO, YOGUR GRIEGO CON CRUNCHYS.

INCLUYE: 1º+2º +PAN+POSTRE+ 1 BEBIDA: AGUA 500 ML, COCA-COLA, FANTA, COPA DE VINO, 1/3 SAN MIGUEL, TINTO DE VERANO.

“BAR DEL POLI” POLIDEPORTIVO DE SEDAVI

RESERVAS: 963185325

SOLO WHATSAPP: 687796390

COLABORADORES INSTITUCIONALES



SPONSOR TÉCNICO



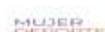
SALUD



ACOMODACIÓN



PARTNER



INSTITUCIONALES LOCALES



OFERTA TURÍSTICA

<https://www.visitvalencia.com/>

VALENCIA ES AHORA

Una selección de planes y visitas que te enamorarán de nuestra ciudad.



10 visitas imprescindibles



Monumentos y museos que no te puedes perder



Valencia en tres días es posible, ¡síguenos!



Barrio del Carmen: Un cóctel de historia y ocio



Por qué Valencia tiene que ser tu próxima escapada



12 ideas para montar una escapada perfecta



www.visitvalencia.com/visitas-y-actividades/visitas-origen-antiguas

Festividad del Corpus in Valencia

Organiza la festividad online en 2D!

Organiza la festividad online en 2D para compartir tus momentos más importantes con tus amigos y familiares. ¡Gracias a nuestra tecnología y gracias a tu apoyo, ¡haz que tu festividad online sea un momento inolvidable!

Organiza la festividad online en 2D para compartir tus momentos más importantes con tus amigos y familiares. ¡Gracias a nuestra tecnología y gracias a tu apoyo, ¡haz que tu festividad online sea un momento inolvidable!

ORGANIZADO POR VISITVALENCIA

PRECIO
36 € IVA incluido (IVA 21%)
20€ IVA incluido

USUARIOS
Compartición Plus de 4€ IVA incluido

<p>Descubre la geografía creativa en Borras Gens con «Earth: A retrospective» Del 05/10/2023 al 04/10/2023</p>	<p>Homenaje al maestro: el menú inspirado en la obra de Sorolla Del 05/10/2023 al 31/10/2023</p>	<p>Disfruta del mejor basket con la Liga Endesa y la Euroliga en La Fonteta Del 05/10/2023 al 30/06/2023</p>
<p>Flamenco en directo en Ciel del Duende Del 05/10/2023 al 31/10/2023</p>	<p>Elige tu tour guiado favorito y descubre la vida de Joaquín Sorolla Del 05/10/2023 al 31/10/2023</p>	<p>Vete de escape room en Valencia Del 05/10/2023 al 31/10/2023</p>
<p>Vive la mejor liga de fútbol en el campo del Mestalla Del 05/10/2023 al 04/06/2023</p>	<p>Disfruta de la carabela de Ferris de la Feria Del 05/10/2023 al 31/10/2023</p>	<p>Citas imprescindibles en el circo de Ricardo Torrado Del 15/10/2023 al 26/11/2023</p>
<p>El INIAI acoge una gran muestra sobre el tenis Roger Federer Del 16/10/2023 al 16/06/2023</p>	<p>Siente la riqueza y la diversidad del arte junto con «Las Artes es Flamenco» Del 24/10/2023 al 16/06/2023</p>	<p>Disfruta de la exposición «Caprichos de Goya» Del 28/10/2023 al 16/06/2023</p>
<p>Los orígenes de Sorolla en el Museo de Bellas Artes Del 20/10/2023 al 15/06/2023</p>	<p>10 Sorollas, el festival más espectacular de las artes vivas Del 04/06/2023 al 23/05/2023</p>	<p>Gracia Pina: concierto para voz y guitarra en Santa Catalina Del 05/06/2023 al 05/06/2023</p>
<p>Vuelve el festival sin etiquetas Valencia Rawfest Del 04/06/2023 al 04/06/2023</p>	<p>Exposición Arel al Regem en el INIAI Del 15/06/2023 al 10/08/2023</p>	<p>Gra Harlem Globetrotters 2023 World Tour Del 14/05/2023 al 14/05/2023</p>

COLABORADORES INSTITUCIONALES

SPONSOR TÉCNICO

<p>SALUD</p>	<p>ACOMODACIÓN</p>	<p>PARTNER</p>	<p>PARTNER LOCAL</p>
<p>INSTITUCIONALES LOCALES</p>			