



**MEDITERRANEAN AQUATICS CHAMPIONSHIPS****XII CAMPEONATO AUTONÓMICO “OPEN” MÁSTER DE VERANO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA****1. FECHA Y HORARIO:**

Sábado 17 y domingo 18 de Junio de 2023.

Inicio de las sesiones ininterrumpidas a las 10h.

Calentamiento comenzará 60 minutos antes del inicio de la competición.

**2. LUGAR SEDE:**

Piscina Municipal de Sedaví - Valencia (8 calles, 50x21mts). Cronometro electrónico (Quantum)

**3. CATEGORÍAS DE PARTICIPACIÓN**

Nacidos en 2003 y anteriores

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 pre-máster 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.

**1. PROGRAMA DE PRUEBAS**

Sábado-Sesión Única		Domingo-Sesión Única	
1.	4x100 estilos mixto	20.	4x100 libre mixto
2.	200 espalda masculino	21.	400 estilos femenino
3.	200 espalda femenino	22.	400 estilos masculino
4.	50 mariposa masculino	23.	50 braza masculino
5.	50 mariposa femenino	24.	50 braza femenino
6.	200 braza masculino	25.	200 libre femenino

## COLABORADORES INSTITUCIONALES

## SPONSOR TÉCNICO



## SALUD



## PARTNER



## INSTITUCIONALES LOCALES



## Federación Natación Comunidad Valenciana

7.	200 braza femenino	26	200 libre masculino
8.	100 libre masculino	27	100 espalda femenino
9.	100 libre femenino	28	100 espalda masculino
10.	200 estilos masculino	29	100 mariposa femenino
11.	200 estilos femenino	30	100 mariposa masculino
12.	50 espalda masculino	31	50 libre femenino
13.	50 espalda femenino	32	50 libre masculino
14.	200 mariposa masculino	33	100 braza femenino
15.	200 mariposa femenino	34	100 braza masculino
16.	400 libre masculino	35	4x100 estilos femenino
17.	400 libre femenino	36	4x100 estilos masculino
18.	4x100 libre masculino		
19.	4x100 libre femenino		<b>ENTREGA DE TROFEOS</b>

### 5. INSCRIPCIONES PRUEBAS INDIVIDUALES:

- Para poder participar 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 afiliados fuera de la Comunidad Valenciana, la cuota de inscripción es de 10 € para la primera prueba individual, 5€ por cada prueba adicional y 20€ para los relevos.

El pago se formaliza mediante cargo en cuenta. Para ello los clubes deberán rellenar la ficha de domiciliación bancaria solicitándola a [coordinadorgeneral@fncv.es](mailto:coordinadorgeneral@fncv.es). La federación enviará la factura y posteriormente realizará el cargo en la cuenta indicada.

- Un/a nadador o nadadora puede inscribirse en un máximo de TRES pruebas individuales, sin poder hacerlo en más de DOS por sesión al ser jornada única.

- Las inscripciones se realizarán a través del LEVERADE como máximo **hasta el lunes 5 de Junio de 2023.**

- Los costes arbitrales se repercutirán a los clubes adscritos a la FNCV en base a la normativa económica 2022-2023.

- Podrán participar todos los/las deportistas con marca acreditada **válida desde el 1 de septiembre de 2020.** No se admitirán inscripciones sin marca acreditada.

- En todas las pruebas individuales de la competición, se realizará la salida con el deportista de la serie anterior metido en el agua.

- Los/las deportistas deberán de acudir a la cámara de llamadas, con 20 minutos de antelación para evitar retrasos en la competición.

- En el caso de movilidad reducida o problemas para poder acceder al poyete, los clubes deberán de solicitar permiso el mismo día del plazo de inscripción.

- La FNCV se reserva el derecho de decidir el número de series por prueba en base a la preinscripción que exista, intentando dar cabida a más series en las pruebas con mayor demanda.

### 7. INSCRIPCIONES PRUEBAS DE RELEVOS:

- Los clubes realizarán las preinscripciones de equipos de relevos indicando la categoría en la que participan. Posteriormente no se admitirán cambios de categoría.

#### COLABORADORES INSTITUCIONALES



SALUD

ACOMODACIÓN

#### SPONSOR TÉCNICO



PARTNER



226ERS



INSTITUCIONALES LOCALES

PARTNER LOCAL



## Federación Natación Comunidad Valenciana

-Habrán 7 categorías y la Pre-máster, regladas según la normativa general máster de la RFEN. En todos los casos, **se entenderá cumplida la edad a 31 de diciembre 2023**.

- Sólo puede participar un solo equipo, por club y categoría
- Cada nadador o nadadora, sólo podrá formar parte de un equipo de relevos en cada prueba de relevos.
- Los nadadores de la categoría Pre-máster sólo podrán participar en los relevos de la categoría Pre-máster (+80 años).
- Podrán preinscribirse todos aquellos equipos con marca acreditada (bien en línea o por suma de marcas individuales) **válida desde el 1 de septiembre de 2020**. No se admitirán preinscripciones sin marca acreditada.
- La inscripción será definitiva, si el club tiene al menos cuatro nadadores inscritos (no preinscritos) en cualquier prueba individual en esta competición autonómica.

### 8. FÓRMULA DE COMPETICIÓN:

- Las pruebas se nadarán "contrarreloj", estableciéndose las clasificaciones en cada categoría de acuerdo con las marcas conseguidas.
- Las series de las pruebas de 50, 100 y los relevos se confeccionarán por categorías de edad, según los tiempos de inscripción, empezando por las de más edad. Las pruebas de 200 y 400 metros se confeccionarán sin distinción por categorías, según los tiempos de inscripción.
- Las series de las pruebas de 50 y 100 serán por categorías masculina y femenina, mientras que las pruebas de 200 y 400 serán mixtas.
- Puntuarán como máximo, dos nadadores por club, prueba y categoría.
- Las puntuaciones de las pruebas individuales serán: 19, 16, 14, 13, 12, ..., 2, 1.
- Las puntuaciones de las pruebas de relevos serán: 38, 32, 28, 26, 24, ..., 4, 2.
- Se podrán realizar sustituciones a través **del sistema SGF hasta 60 minutos antes del comienzo de cada sesión**, previa baja correspondiente (tramitada también a través del sistema SGF) por otro del mismo club, que no cause baja en otra prueba.
- Todas las bajas se deberán de realizar a través de la App del SGF.

### 9. CLASIFICACIONES Y PREMIOS:

- MEDALLAS a los tres primeros y tres primeras de cada prueba y categoría, de todos los participantes (pudiendo optar a ellas los deportistas no adscritos a la FNCV) que se entregarán durante la realización del campeonato.
- Del resultado de la suma de puntos conseguidos en cada prueba y categorías, habrá una clasificación por clubes total conjunta de los adscritos a la FNCV.
- Finalizada la competición, se entregarán TROFEOS a los tres primeros clubes adscritos a la FNCV de la categoría total conjunta.
- Cuadro conmemorativo para cada récord de España, Europa o Mundo realizado.

#### COLABORADORES INSTITUCIONALES



SALUD

ACOMODACIÓN

#### SPONSOR TÉCNICO



PARTNER



INSTITUCIONALES LOCALES

PARTNER LOCAL



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**



**ACOMODACIÓN**



**INSTITUCIONALES LOCALES**



**SPONSOR TÉCNICO**



**PARTNER**



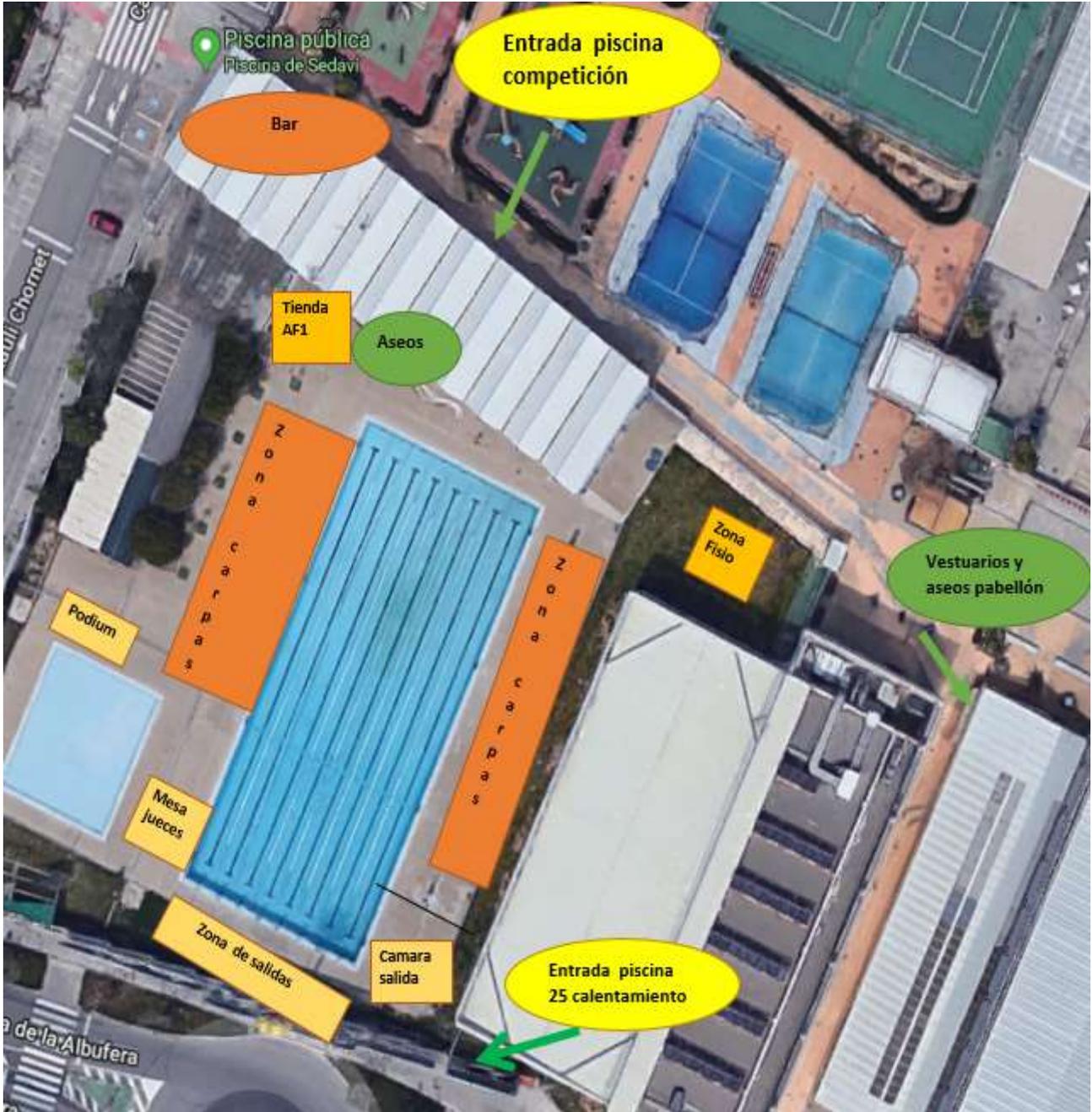
**PARTNER LOCAL**



**INSTALACIONES**

**PISCINAS MUNICIPALES SEDAVI (VALENCIA) - POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (C/ FERNANDO BAIXAULI CHORNET S/N)**

De fácil acceso y aparcamiento, situado al lado de los centros comerciales de Sedaví – Alfafar. Se cuenta con 3 zonas de vestuarios (en verde): Piscina exterior, Piscina cubierta y Pabellón cubierto



COLABORADORES INSTITUCIONALES



SPONSOR TÉCNICO



SALUD



ACOMODACIÓN



PARTNER



INSTITUCIONALES LOCALES



PARTNER LOCAL



**PISCINA COMPETICION DE 50 – 8 CALLES**



**PISCINA CUBIERTA 25 - CALENTAMIENTO**

Durante todo el campeonato se contará con 3 calles señalizadas para calentar y estirar en la piscina cubierta de 25 metros.



**COLABORADORES INSTITUCIONALES**



**SPONSOR TÉCNICO**



**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



SALUD



INSTITUCIONALES LOCALES



ACOMODACIÓN



SPONSOR TÉCNICO



PARTNER



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 hipertonia 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**



**SALUD**



**INSTITUCIONALES LOCALES**



**ACOMODACIÓN**



**SPONSOR TÉCNICO**



**PARTNER**



**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**



**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](mailto: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**



**HOTEL BENETÚSSER****Avd. Paiporta, 54 - 46910 Benetússer ( Valencia )****Hotel  
Benetússer**Información y Reservas : 963751144 Fax 963760011 email : [info@hotelbenetusser.net](mailto:info@hotelbenetusser.net)Web [www.hotelbenetusser.net](http://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



#### PARTNER



#### INSTITUCIONALES LOCALES



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.



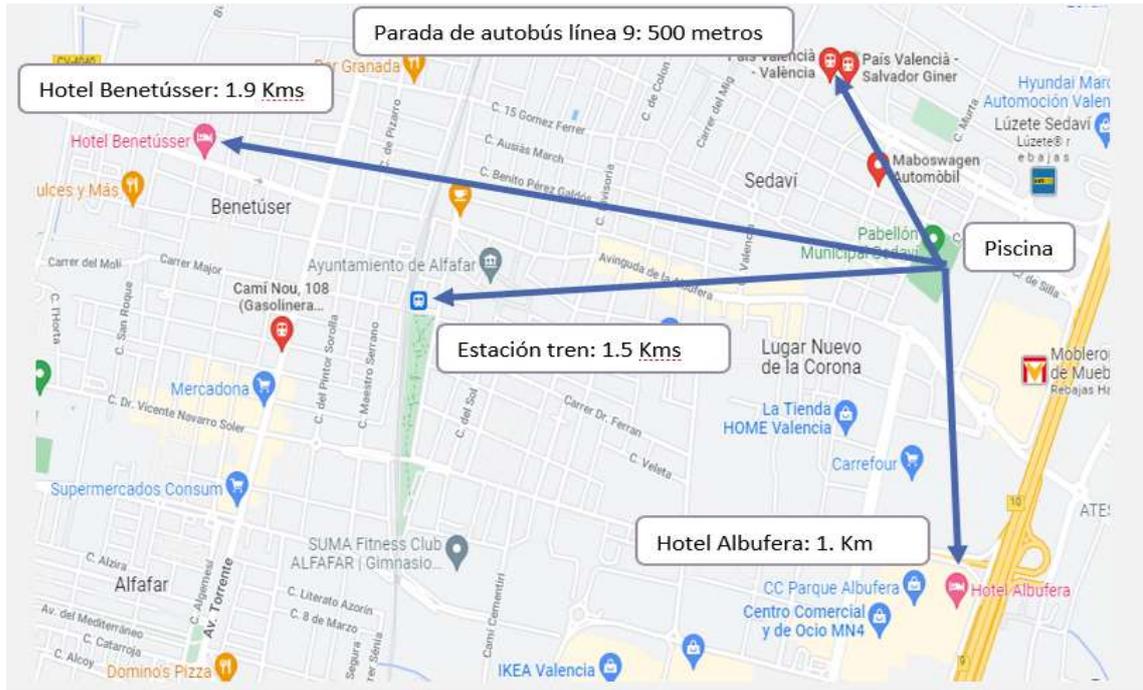
- 2) Se ofrecen opciones de viaje-transporte-hoteles sostenible y cercanos.
  - a. Hoteles y transporte públicos cercanos a la piscina.
  - b. Puntos de recarga de baterías para vehículos eléctricos de forma gratuita en toda la zona. El más cercano en la fachada principal del Polideportivo.
  - c. Zona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

COLABORADORES INSTITUCIONALES

SPONSOR TÉCNICO



### Federación Natación Comunidad Valenciana



COLABORADORES INSTITUCIONALES

SPONSOR TÉCNICO



SALUD



PARTNER



INSTITUCIONALES LOCALES



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



226ERS

## PARTNER



## INSTITUCIONALES LOCALES

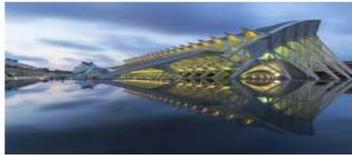


**OFERTA TURÍSTICA**

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

**VALÈNCIA 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**



**València en tres días es posible, ¡síguenos!**



**Barrio del Carmen: Un cóctel de historia y ocio**



**Por qué València tiene que ser tu próxima escapada**



**12 ideas para montar una escapada perfecta**



**Corpus Christi València**

Inicio / Agenda de eventos / Fiestas y tradiciones en València / Corpus Christi València

**Festividad del Corpus in València**

El origen de la festividad se sitúa en 1263

Domingo de la asagésima 80 días pascua. Estamos ante la celebración que históricamente ha sido considerada como la "Fiesta Grande" de la ciudad. Más allá del puro sentido católico, el Corpus es una muestra de la convivencia del espíritu festivo, simbólico, metafísico y religioso de la sociedad valenciana.

El origen de la festividad se sitúa en 1263, pero según el obispo de València Hugo de Fenollet (quien 5 años antes habría bautizado a San Vicente Ferrer) restauraría la procesión. Actualmente, gracias a la inmejorable labor de la Asociación Amics del Corpus de la Ciutat de

**INFORMACIÓN DE INTERÉS**

**FECHA:**

Del 16 al 19 de junio de 2022 (Domingo del Corpus)

**LUGAR:**

Centro Histórico, Plaza de la Virgen



Descubre la geografía creativa en Bombas Gens con «Earth: A retrospective»  
Del 07/07/2022 al 04/06/2023



«Homenaje al maestro»: el menú inspirado en la obra de Sorolla  
Del 01/11/2022 al 31/12/2023



Disfruta del mejor basket con la Liga Endesa y la Euroliga en La Fonteta  
Del 01/01/2023 al 30/05/2023



Flamenco en directo en Café del Duende  
Del 01/01/2023 al 31/12/2023



Elige tu tour guiado favorito y descubre la vida de Joaquín Sorolla  
Del 01/01/2023 al 31/12/2023



Vete de escape room en València  
Del 01/01/2023 al 31/12/2023



Vive la mejor liga de fútbol en el campo del Mestalla  
Del 01/01/2023 al 04/06/2023



Disfruta de la cartelería de l'Hemisfèric  
Del 01/01/2023 al 31/12/2023



Citas imprescindibles en el circuito Ricardo Tormo  
Del 15/01/2023 al 26/11/2023



El IVAM acoge una gran muestra sobre el danés Asger Jorn  
Del 16/02/2023 al 18/06/2023



Siente la riqueza y la diversidad del cante jondo con «Les Arts es Flamenco»  
Del 24/02/2023 al 19/05/2023



Disfruta de la exposición «Caprichos de Goya»  
Del 09/03/2023 al 14/06/2023



Los orígenes de Sorolla en el Museo de Bellas Artes  
Del 30/03/2023 al 11/06/2023



10 Sentidos, el festival más espectacular de las artes vivas  
Del 04/05/2023 al 21/05/2023



Gratia Plena: concierto para voz y cuerda en Santa Catalina  
Del 05/05/2023 al 05/05/2023



Vuelve el festival sin etiquetas València Flowfest  
Del 06/05/2023 al 06/05/2023



Exposición Aref el Rayes en el IVAM  
Del 11/05/2023 al 10/09/2023



Gira Harlem Globetrotters 2023 World Tour  
Del 14/05/2023 al 14/05/2023

**COLABORADORES INSTITUCIONALES**



**SALUD**



**ACOMODACIÓN**



**PARTNER**



**INSTITUCIONALES LOCALES**



**PARTNER LOCAL**

