



III TROFEO FEDERACIÓN 226ERS

INSTRUCCIONES TÉCNICAS

226ERS®

1. HORARIOS

	Sábado 19 Noviembre 2022	Domingo 20 Noviembre 2022
Sesión mañana		10:00h
Sesión tarde	17:00h	17:00h

2. CALENTAMIENTOS

PISCINA DE COMPETICIÓN:

Abierta 90 minutos antes del inicio de cada sesión

UTILIZACIÓN DEL MATERIAL DE ENTRENAMIENTO:

Durante los calentamientos en la piscina de competición sólo se permite la utilización de **pull-boy y/o tabla de pies**. Por seguridad **NO se podrá utilizar aletas, manoplas, gomas de resistencia, etc.** No se permitirá lanzarse al agua de cabeza excepto en las calles habilitadas para sprints en el tiempo establecido en estas instrucciones técnicas

- Los nadadores deberán evitar agarrarse a las placas y corcheras
- Los calentamientos finalizarán 15 minutos antes del comienzo de la sesión correspondiente
- La piscina de competición ha de usarse sólo para el calentamiento de los nadadores que participen en la sesión correspondiente.
- Los últimos 20 minutos de los calentamientos en la piscina de competición, la disposición será la siguiente:

ZONA DE SALIDA										
CALLES										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
SPRINTS 25mts	SPRINTS SERIES 50mts	CALENTAMIENTOS, ENTRENO, SUAVE				SPRINTS SERIES 50mts	SPRINTS 25mts	SPRINTS 15-25 mts		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

PISCINA ANEXA:

Abierta 90 minutos antes del inicio de cada sesión. Durante el desarrollo de la competición quedará libre según la distribución de espacios facilitados.

3. BAJAS Y PRUEBAS DE RELEVOS

Las bajas y las pruebas de relevos se rellenarán a través de la **Aplicación #SGF hasta 60 minutos antes** del inicio de la sesión correspondiente

4. PRE-CÁMARA Y CÁMARA DE SALIDA

Los nadadores deberán presentarse en la cámara de salidas 20 MINUTOS ANTES del inicio de su prueba, para realizar la inspección sobre normativa de bañadores.

5. DIRECCIÓN Y CONTROL DE COMPETICIÓN

Director técnico de la Competición: Miguel Vázquez
Secretaría de resultados: Mariló Sanz
Cronometraje Electrónico- Video Marcador: David Almela – Pedro Nova



PLANO DE LA PISCINA Y CIRCULACIÓN

