



LIGA NACIONAL NATACIÓN MÁSTER URUGUAY

DESAFÍO MASTER ACUÁTICO **IX MARATON ACUÁTICO "SOLEDAD FERNANDEZ"** **24 HORAS de Nado Continuo por equipos**

PISCINA: PLAZA DE DEPORTES N° 11 - Cerro

FECHA: SÁBADO 25/5/2018 AL DOMINGO 26/5/2018.
HORA DE INICIO: 13:00 Horas

Reglamento deportivo IX MARATON ACUATICA 24 HORAS "SOLEDAD FERNANDEZ"

Se convoca a la participación de hasta catorce (**14**) equipos de nadadores de ambos sexos, cuya integración será de doce (12) titulares y hasta cuatro (4) suplentes.

Los equipos estarán compuestos por nadadores mayores de 18 años, con opción de incluir hasta un máximo de cuatro (4) menores de 15 a 17 años (con autorización de padre, madre o tutor)

INSCRIPCIONES:

Desde la publicación del presente Reglamento, hasta el día **lunes 20 de mayo** mediante inscripción en página web www.natacionmasteruruguay.com y el pago de \$2100 de seña que se depositará en el colectivo NATACION MASTER de **ABITAB N° 98784** a modo de reserva de cupo.

COSTOS:

La inscripción: \$ 350 para afiliados 2019 a la LNNM y \$ 700 para no afiliados,
La pre-inscripción (adelanto): \$ 2100.- por equipo, **generando prioridad en la reserva del cupo**. Se tendrá plazo para completar el pago del 100% hasta la reunión de delegados a realizarse previo a la competencia en lugar y hora a determinar, En la misma se presentarán los comprobantes de pago en ABITAB y lista de nadadores (quienes no la hayan enviado por mail previamente a secretariamaster2016@gmail.com)

EQUIPOS: Cada equipo deberá asignar a **un colaborador para realizar el control** de otro equipo de acuerdo al sorteo previo realizado en la reunión de delegados, correspondiéndole en su totalidad el registro del equipo y carril asignado.

HANDICAPS:

Para estimular la presencia femenina en todos los equipos habrá un hándicap de 20 % en la **participacion de relevos netamente femenino**.

En **pasadas individuales** se sumará por cada item

- ☞ Mujeres 10 %
- ☞ Mayores de 40 años (hombre o mujer) 10%
- ☞ Mayores de 60 años (hombre o mujer) 5 %

DESARROLLO:

El "Desafío Acuático" comprende un horario continuado de 24 horas de nado, entre las 13:00 del sábado 24/5 a las 13.00 del domingo 25/5. Cada participante, titulares o suplentes podrá nadar un máximo de **4 entradas** individuales de 30 minutos (haciendo un total de 120 minutos máximo).

Equipos de Relevos:

Todos **los titulares** deben participar al menos en un relevo

Relevos

- 2 RELEVOS MEDIOS (4x200m) integrados por 4 nadadores cada uno
- 2 RELEVOS CORTOS (4x100), integrado por 4 nadadores cada uno
- 1 RELEVO TEMPO de 2x15 minutos, integrado por 2 nadadores
- 1 RELEVO LARGO de 2x400 metros, integrado por 2 nadadores

Detalle:

La disputa de los relevos se hará en franjas horarias pre establecidas para todos los equipos. En esas instancias se cumplirán **relevos cortos y medios de cuatro integrantes cada una**, y también se establecerá 1 instancia de relevo en parejas, en la distancia de 400 metros durante 30 minutos y otro relevo en parejas de 15 minutos por cada integrante.

Cada nadador registrará una distancia determinada y controlada por "voluntarios", que se sumará dando al equipo la clasificación final de 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 "voluntarios" (completa el recorrido hasta cambio de nadador). Los relevos pueden efectuarse desde el agua, tomado de la pared o desde el borde (no cubos) y realizar un salto o zambullida de inicio, recordando que el relevo debe efectuarse en el preciso momento que el integrante del equipo toca la pared señalada. Ante una partida anticipada, **no se registrará los primeros 25 metros** y sí el resto.

Al producirse el cierre de LAS 24 HORAS, **el nadador debe finalizar en la pared más próxima (completando los 25 o 50 mt)**, donde sus metros finales también serán computados. En caso de empate en el metraje total, se considerará el lugar en que se hallaba el nadador al momento de sonar la bocina.

Todos los equipos registrarán un orden y estrategia 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 competencia.

Los períodos de registros parciales mediante pizarra se publicarán cada 2 o 3 horas.

Normativas de uso de las instalaciones

Las instalaciones de la piscina nos ofrecen sectores de vestuarios y proporcionará un espacio para descanso durante la actividad. Se recomienda llevar **sobres y/o mantas de abrigo**.

No se puede comer o tomar mate en el área de piscina.

Solo se puede ingresar al área de piscina con zapatillas (ojotas) inclusive a las gradas.

PREMIACIONES:

Se entregarán a todos Medalla de participación y Remera alusiva del evento a cada participante (titular y suplente).

- ★ Se premiará con **COPA** a los **SEIS (6) EQUIPOS** que realicen mayor cantidad de metros acumulados en las 24 hs del Desafío.
- ★ Se entregará **Trofeo** a la dama y caballero con mayor cantidad de metros acumulados en las **pasadas individuales** (considerando hándicap).

Se entregará premiación:

- ☞ A los nadadores del equipo con mayor metraje **acumulado en la totalidad de los relevos** (que hayan participado en los mismos).
- ☞ Al cuarteto de nadadores con mayor metraje en postas CORTAS
- ☞ Al cuarteto de nadadores con mayor metraje en postas MEDIAS
- ☞ Al dueto de nadadores con mayor metraje en la posta LARGA
- ☞ Al dueto de nadadores con mayor metraje en la posta TEMPO

Finalizado el evento, se desarrollará Ceremonia de Premiación compartiendo un refrigerio.

Secretaria Técnica

Consejo Directivo LNNM

www.natacionmasteruruguay.com

secretariamaster2016@gmail.com