

- INSTRUCCIONES TÉCNICAS -

1. Horarios: * Apertura de la instalación 2h 15m antes del inicio de cada sesión.

	VIERNES 2	SÁBADO 3	DOMINGO 4
Sesión AM	Entrenamientos 9:30 -13:30	9:30 -13:46	9:30 - 13:46
Sesión PM	Entrenamientos 16:30 - 21:30	17:30 - 20:51	17:30 - 20:50

*Entrenamientos previos bajo solicitud.

2. Calentamientos:

	PISCINA DE COMPETICIÓN	PISCINA ANEXA
	SÁBADO Y DOMINGO	SÁBADO Y DOMINGO
Sesión AM	7:30 -9:15	7:30 - 13:45
Sesión PM	13:30 - 15:15	17:30 - 20:45

2.1 SOLO ESTA PERMITIDO EL USO DE PULL-BOY O TABLA.

2.2 Los calentamientos finalizarán 15 minutos antes del inicio de cada sesión.

2.3 La calle 9 de la piscina de competición esta reservada exclusivamente a nadadores con discapacidad durante toda la franja horaria de calentamientos. Esto no limita el uso de los mismos a las demás calles.

2.4 Disposición de los últimos 20 minutos de cada calentamiento según tabla:

Disposición de la piscina durante los últimos 20 minutos de calentamiento:

Calle 9	Calle 8	Calle 7	Calle 6	Calle 5	Calle 4	Calle 3	Calle 2	Calle 1	Calle 0
Natación adaptada	Sprints 25m y salidas	Sprints series 50m	Calentamiento /entrenamiento / suave				Sprints series 50m	Sprints 25m y salidas	ESPALDA sprints 25m y salidas
Calle 9	Calle 8	Calle 7	Calle 6	Calle 5	Calle 4	Calle 3	Calle 2	Calle 1	Calle 0

3. Público:

Libre. Solo se podrá acceder a las gradas por la entrada destina al público, sin superar aforo de instalación.

4. Bajas:

4.1 **Eliminatorias, 1500, 800 o relevos** se darán mediante la app #SGF. **1h antes del inicio de cada sesión.**

4.2 **Finales: hasta 30 minutos después de finalizar la prueba** que se ha nadado, rellenando la *ficha de baja (formato físico)* y entregándola en mesa de competición dentro del plazo señalado.

* Se facilitará vía email a los clubes no pertenecientes a la FNCV la app, usuario, contraseña e instrucciones. En caso de no haberlo recibido, solicitar a través del email ticc.cncastaliacastellon@gmail.com o en mesa de competición.

5. Relevos:

Se configurarán a través de la app #SGF, hasta **1h antes** del inicio de la sesión de dicho relevo.

6. Normas sobre utilización de bañadores

Se regulará atendiendo los acuerdos publicados por F.I.N.A. y R.F.E.N. - FINA APPROVED SWIMWEAR

7. Salidas y llegadas

7.1 sesiones de mañana: una vez finalizada cada serie, los/as nadadores/as deberán permanecer dentro del agua hasta que se realice la salida de la siguiente serie, con excepción de las pruebas de 50 metros, espalda (100-200) y relevos.

7.2 Una vez efectuada la salida de la siguiente serie, los/as nadadores/as deberán abandonar la piscina por los laterales a la mayor brevedad posible.

7.3 Sesiones de tarde (finales): Presentación individual. Los nadadores/as deberán abandonar la piscina de competición según circulaciones establecidas (ver plano).