



I TROFEO **12 HORAS** **NADO CONTINUO**

S O L I D A R I O

colaborando con: Asociación APNEA www.asociacionapnea.org

22 de enero de 2011, Elche

Organiza:

Club Tennis Elche. Sección Natación

Patrocinan:

Tiendanatacion.com

Vitalbodylife /226ers/ Scienceforyou

I TROFEO 12 HORAS NADO CONTINUO

S O L I D A R I O

Fecha: Sábado 22 de enero de 2011 **Horario:** 9:00 am a 21:00 pm

Lugar: Piscina Cubierta Pabellón Esperanza Lag 50m Elche

Modalidades: Individual 6 horas / Relevos 12 horas

Categorías: Individual Masculina y Femenina / Relevos Absolutos Mixtos / Relevos Master Mixtos / Libre

Normativa

Desarrollo de la prueba

Hora de entrega de documentación: 8:15 am

Calentamiento: 8:30am

Normativa Individuales

-La duración de la prueba será de 6 horas, y se desarrollará en dos turnos con nadadores distintos en cada uno de ellos.

-El nadador solo podrá nadar en la calle asignada

-El nadador podrá realizar los descansos para hidratarse, descansar o salir al baño cuando lo estime oportuno. Para la toma de alimentos será requisito obligatorio salir del vaso de agua.

-Está prohibido el uso de material auxiliar (tablas, palas, pull, aletas,...)

-Se irá actualizando el total de metros recorridos cada 30 minutos en las pizarras de metros.

-Se avisará mediante un largo silbido del fin de las 6 horas, y se deberá abandonar el vaso lo antes posible para no entorpecer el segundo turno de nado.

Normativa Relevos

-Los equipos estarán formados por un mínimo de 4 nadadores y un máximo de 12.

-La duración de la prueba será de 12 horas.

-El equipo solo podrá nadar en la calle asignada.

-El equipo podrá realizar los relevos a su libre elección, sin que esté estipulado el tiempo de nado de cada integrante.

-Está prohibido el uso de material auxiliar (tablas, palas, pull, aletas,...)

-Se irá actualizando el total de metros recorrido cada 30 minutos en las pizarras de metros.

-Se avisará mediante un largo silbido del fin de las 12horas.

-En cada relevo se deberá abandonar la calle de nado lo antes posible, procurando no entorpecer a los demás compañeros de otras calles.

Calle Cero

Se destinará una calle para el nado solidario, todo nadador que desee hacer uso de la instalación podrá realizar un donativo voluntario. (El cupo de la calle se limitará a 10 nadadores)

Normas de la Instalación

-Totalmente prohibido acceder a la piscina con ropa y calzado de calle. No se podrá salir de la zona vestuarios al exterior con chanclas.

- Obligatorio el uso del gorro de baño

Trofeos

Individual

Se concederá trofeo a los 3 primeros clasificados masculinos y femeninos.

Relevos

Se realizarán dos categorías:

- 1) Master**
- 2) Absoluto**

Entregando trofeos a los tres primeros equipos por categoría.

Además habrá obsequios a todos los participantes.

Nado Solidario

Inscripciones

Las inscripciones deberán formalizarse antes del 20 de Diciembre, abonando la inscripción en el nº de cuenta:-- APNEA: CAM 2090 3134 10 0200016083 , especificando "12 horas solidarias nado" y nombre equipo. Se deberá enviar formulario de inscripción junto a justificante de ingreso al correo electrónico: 12horasnadosolidario@gmail.com

Todo lo recaudado en las inscripciones irá destinado a la Asociación APNEA

Individuales: 25 euros

Relevos: 10 euros/nadador (Los equipos serán de 4-12 nadadores)