

COPA AUTONÓMICA DH/ 1ª 2024

INSTRUCCIONES TÉCNICAS

HORARIOS, ESPACIOS Y LOGÍSTICA DE LA INSTALACIÓN

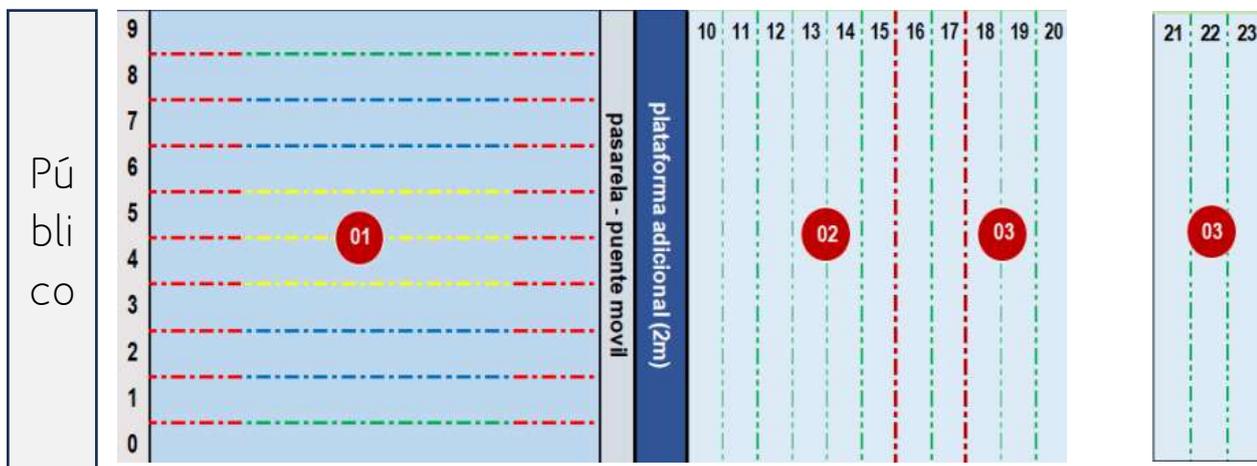
1ª división

Sesión	Calentamiento Piscina 1	Calentamiento Piscina 2 y 3 (calles 10-23)	Comienzo Competición	Desalojo gradas 1	Recuperación Piscina 2 (calles 10-12)	Recuperación Piscina 3 (calles 13-23)
Sábado AM	8:00-9:20	8:00-9:20	9:30	10:45	9:30-10:40	10:45-11:15
Sábado PM	14:30-15:50	14:30-15:50	16:00	18:00	16:00-17:55	18:00-18:30
Domingo AM	8:00-9:20	8:00-9:20	9:30	11:15	9:30-11:10	11:15-11:45
Domingo PM	14:30-15:50	14:30-15:50	16:00	17:20	16:00-17:55	18:00-18:30

División de Honor

Sesión	Calentamiento Piscina 3 (calles 13-23)	Calentamiento Piscina 1	Comienzo Competición	Ocupación gradas 1	Recuperación Piscina 2 y 3 (calles 10-23)
Sábado AM	9:45-10:40	10:40-11:05	11:15	10:50	11:15-12:30
Sábado PM	17:00-17:55	17:55-18:20	18:30	18:05	18:30-20:30
Domingo AM	10:15-11:10	11:10-11:35	11:45	11:20	11:45-13:45
Domingo PM	17:00-17:55	17:55-18:20	18:30	17:30	18:30-20:30

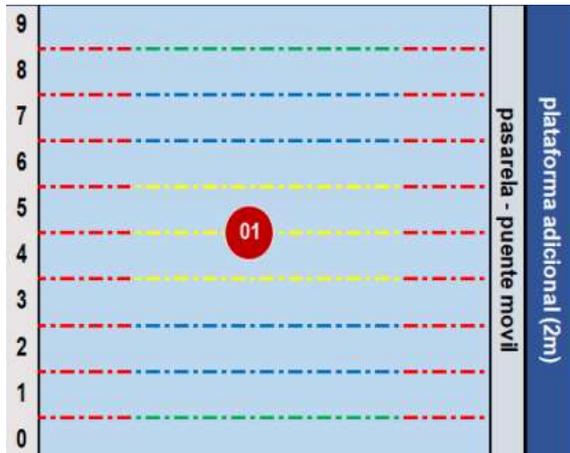
Público
GRADAS 1



GRADAS 2

1ª división:

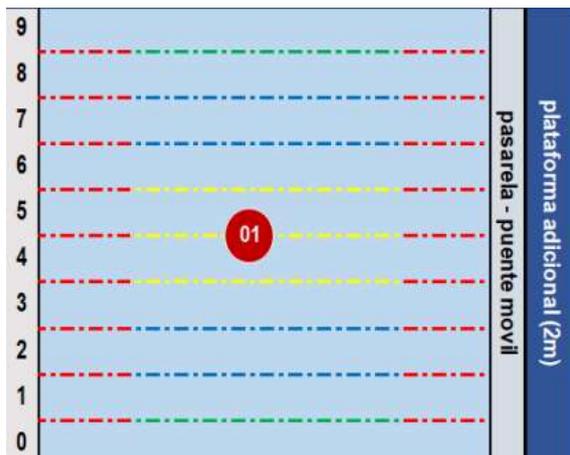
Vinaros San Vicente NIEGandia Mediterráneo Villena



Xàtiva Neptuno Piscis

División de Honor:

Nados Castalia Ferca Valenciano Tennis Elche



Trencaones Delfin KZM

CALENTAMIENTOS

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 10 minutos antes del comienzo de la sesión correspondiente.
- La piscina de competición (piscina 1) 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 (piscina 1), tanto para 1ª división como para división de honor, la disposición será la siguiente:

ZONA DE SALIDA									
CALLES									
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
SPRINT 25 mts ESPALDA	SPRINT 25 mts ESPALDA	RITMO DE PRUEBA	RITMO DE PRUEBA	RITMO DE PRUEBA	RITMO DE PRUEBA	RITMO DE PRUEBA	SPRINT 50 mts	SPRINT 25 mts	SPRINT 25 mts
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Los nados suaves y de recuperación se realizarán en la piscina 2 y 3

- Las piscinas 2 y 3 se mantendrán a disposición durante toda la competición. Se deberá de respetar los espacios asignados entre 1ª división y División de Honor de forma rigurosa.

COMPETICIÓN

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.