

VIII San Silvestre de Natación Abulense



Presentación y Agradecimiento

La octava edición de la "San Silvestre de Natación Abulense", tiene como objetivo fomentar el deporte en general y la práctica de la natación en particular. Siendo una prueba competitiva y a la vez entretenida, donde los nadadores de distintas edades, géneros y disciplinas deportivas, pueden practicar el deporte que les gustan de manera segura, en una fiesta tan entrañable.

Agradecemos la consejería del deporte del Excmo. Ayuntamiento de Ávila, su apoyo y colaboración.

Nuestro agradecimiento a las entidades deportivas de Ávila que con su participación hacen que sea posible la realización de esta prueba: CN Ciudad de Ávila, CN Rio Adaja, SOS Cisnes, Triávila.

NORMATIVA VIII EDICIÓN

1. OBJETIVO DEPORTIVO

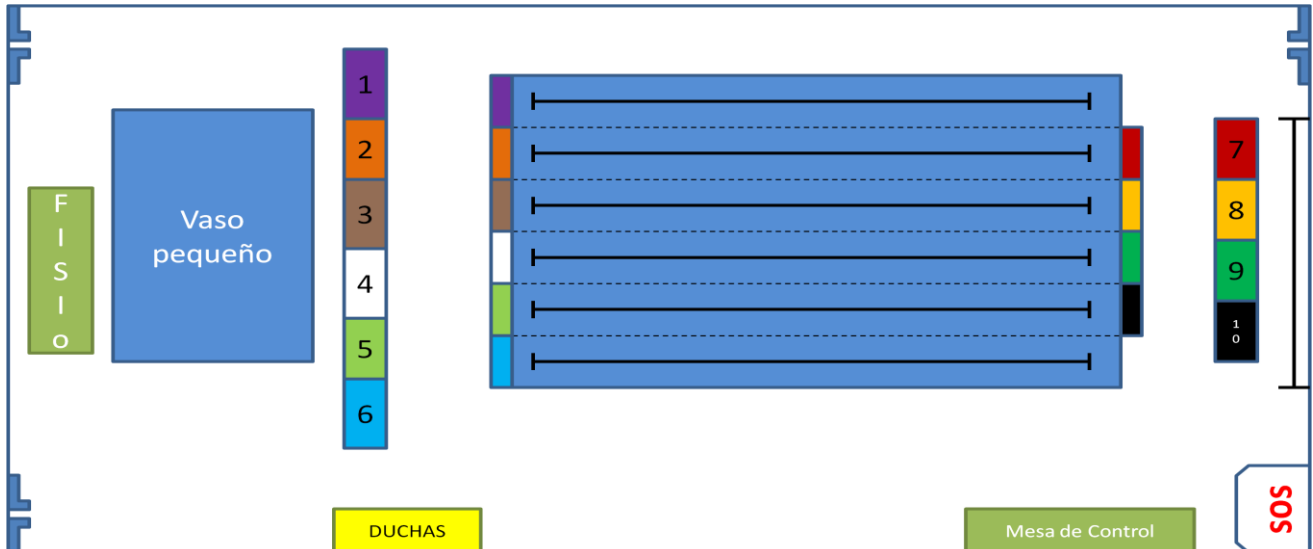
- I. Nadar máxima distancia en 2 horas

2. Formato de Participación

- I. Los Clubes inscritos presentaran equipos de 10 nadadores.
- II. Se nadaran relevos de 100 metros respetando el orden inicial.
- III. Cada equipo contará con un cronometrador que tomará tiempo de cada serie de 100m, que se entregará en la mesa de control las 10 marcas tras cada rotación (1000 m).
- IV. Durante la prueba 4 equipos saldrán de una pared (cristalera), sin utilizar las calles laterales, por evitar posibles incidentes con los bordillos, los otros 6 saldrán del lado opuesto, utilizando también las calles laterales, se hará un sorteo para definir en qué calle nada cada equipo, los equipos del las calles 2 a 5 compartirán calle con otro equipo.
- V. La prueba finalizará cuando se cumplan las 2 horas de natación. Computará como nadado el último largo completado dentro de las 2 horas.



3. Plano de la Instalación



4. Horario (orientativo)

18:00	Entrada para todos los participantes
18:05 a 18:40	calentamiento
18:40 a 18:55	presentación de los equipos y sorteo de calle
19:00 a 21:00	COMPETICIÓN
21:15	Entrega de Premios
21:45	Salida de la piscina

5. Premios

- I. Medalla al **primero**, **segundo** y **tercer** equipo de acuerdo con la distancia que pudo nadar en las dos horas.
- II. Premio al Nadador masculino y nadador femenino con mejor marca en 100 metros, siempre que finalicen las dos horas de competición.
- III. Todos los nadadores tendrán mochila/saco de la prueba con agua, fruta, etc....

ORGANIZA CLUB DE NATACIÓN ABULENSE