

Evento natatorio-festivo en el T3

PROGRAMA:

FECHA: Domingo 22.09.2019 A PARTIR DE LAS 10.00 HORAS

PISCINA: TENERIFE TOP TRAINING – Piscinas de 50 m. 10 calles y 25 m. 6 calles

LUGAR: La Caleta, Costa Adeje (TENERIFE)

ORGANIZADORES: Carrera por la Vida / Walk for Life, Ayuntamiento de Adeje, Tenerife Top Training, Rotary Club de Tenerife Sur, C.N. Isora Swim y Club Tenerife Masters.

CATEGORÍAS DE EDADES. No existen categorías. Podrá nadar cualquier persona con un mínimo de 12 años.

ORDEN DE PRUEBAS Y DE OTRAS ACTIVIDADES

De 10.00 a 11.30

- En la piscina de 50 metros: Entrenamiento conjunto de todos los participantes que lo deseen aprox. 2000 metros
- En la piscina de 25 metros: Calentamiento para los que prefieran no hacer entrenos

A partir de 11.30

Comienzo de las pruebas cronometradas y otras actividades lúdicas con el siguiente orden:

Piscina de 25 metros	Piscina de 50 metros
1ª.- 25 metros mariposa femenino	12ª.- 200 m. libre mixto con aletas
2ª.- 25 metros mariposa masculino	13ª.- 50 metros braza femenino
3ª.- 25 metros espalda femenino	14ª.- 50 metros braza masculino
4ª.- 25 metros espalda masculino	15ª.- 50 metros espalda femenino
5ª.- 25 metros braza femenino	16ª.- 50 metros espalda masculino
6ª.- 25 metros braza masculino	17ª.- 50 metros mariposa femenino
7ª.- 25 metros libre femenino	18ª.- 50 metros mariposa masculino
8ª.- 25 metros libre masculino	19ª.- 50 metros libre femenino
9ª.- 100 metros ESTILOS femenino	20ª.- 50 metros libre masculino
10ª.- 100 metros ESTILOS masculino	21ª.- Piscina 50 libre para calentar o refrescarse (incluso acompañantes)
11ª.- Pequeño descanso de 5 minutos para cambio piscina	22ª.- 100 metros espalda femenino
21ª.- Sesión de AQUAGYM (diversión y ejercicio con Teresa Guarino)	23ª.- 100 metros espalda masculino
31ª.- Foto de participantes	24ª.- 100 metros mariposa femenino
Y TERMINAMOS CON UNA MUY BUENA PAELLA...	25ª.- 100 metros mariposa masculino
	26ª.- 100 metros braza femenino
	27ª.- 100 metros braza masculino
	28ª.- 100 metros libre femenino
	29ª.- 100 metros libre masculino
	30ª.- 200 m. espalda mixto con aletas

PARTICIPACIÓN:

Abierta a todas las personas con o sin licencia federativa en vigor. Cada nadador podrá participar en un máximo de DOS pruebas. Tanto la sesión de Aquagym, como el uso de las piscinas que no se estén usando para competición o Aquagym en cada momento, están abiertas también a los acompañantes que se hayan inscrito como tal con la donación mínima sugerida.

FÓRMULA DE COMPETICIÓN:

Las series se confeccionarán según los tiempos de inscripción, sin distinción de edad.

Todas las pruebas se nadarán "contrarreloj", y se anunciarán y publicarán en el Facebook del Club

Tenerife Masters y del C.N. Isora Swim los tiempos que se realicen. Aunque contaremos con el colegio de árbitros de natación, las marcas no serán oficiales a efectos de posibles récords. Para todas las pruebas, incluidas aquellas con aletas, se podrá salir desde el banquillo, desde el bordillo de la piscina o desde el agua.

En las pruebas de espalda, incluidos los 200 metros con aletas, se podrá culebrear bajo el agua sin límite de metros, tanto en la salida como tras los virajes. De igual manera se podrá ir de forma submarina sin límite de metros, en los 200 m. libre con aletas.

PRUEBAS CON ALETAS

Las aletas a utilizar son las habituales que se usan en entrenamientos de nadadores, no las monoaletas o aquellas otras que son igualmente largas.

INSCRIPCIONES:

Las inscripciones se cierran a las 10.00 a.m. del lunes 16.09.2019.

A todos los nadadores o asistentes, se pide que aporten un donativo mínimo de 15 euros por persona, a través de <https://www.migranodearena.org/reto/20399/nadar-por-la-vida-2019> haciendo constar el nombre de los donantes. Si se trata de donantes que no asistirán al evento, por favor, hagan constar Fila Cero y luego el nombre que deseen. Recuerden que estas donaciones se benefician de importantes deducciones fiscales si el donante presenta IRPF (el beneficio fiscal será por la totalidad si el acumulado donado por persona en el año no excede de 150 euros) o Impuesto de Sociedades.

Todo aquel que quiera participar en la competición, o bien asistir sólo a la parte no competitiva, que contará con 1 sesión de Aquagym, momentos para el nado tranquilo y una paella posterior, debe enviar un e-mail a nadaporla vida@gmail.com con su nombre completo, copia de la donación realizada -para localizarla más fácil-, y, si van a competir, el año de nacimiento, y las pruebas a las que quiera apuntarse (25 m., 50 m. y/o 100 m. de cualquiera de los 4 estilos, 200 m. con aletas libre o espalda, así como la prueba de 100 estilos), con un máximo de 2 pruebas por persona, debiendo enviar una marca estimada para formar las series. Por razones organizativas, se limita a 200 los nadadores a participar (de un mínimo de 12 años de edad) y un máximo de 250 sumando a los asistentes que no vayan a nadar.

Los listados definitivos de participantes por prueba, se expondrán en el Facebook del Club Tenerife Masters y del C.N. Isora Swim a partir del viernes 20.09.2019

PUNTUACIÓN, CLASIFICACIONES Y TROFEOS: No existen puntos, clasificaciones y/o trofeos. En este evento ganamos todos los que participamos colaborando con las mujeres afectadas por el cáncer de mama en Tenerife, pues el importe íntegro de lo que se recaude irá íntegramente al BRA Proyecto BRA (sobre el que pueden leer más en <http://carreraporla vida.org/proyectobra/>) . Durante el almuerzo se sortearán algunos premios –con el nº del ticket que recibiremos en la llegada.

RECOMENDACIONES: En las piscinas es obligatorio el **uso de gorro de natación**, por favor, lleven uno (incluido los acompañantes que usen las piscinas), aunque se regalará un gorro conmemorativo a los primeros 150 que se inscriban para nadar. Aunque se va a poner la máxima sombra posible, se aconseja llevar gorra y crema solar para protegerse del sol.

En Adeje, a 24 de julio de 2019

LA COMISIÓN ORGANIZADORA