

Normativa I Trofeo “El langostino navideño”

Lugar: Piscina de las Instalaciones OK+ Sanlúcar

Fecha: Domingo 14 de Diciembre

Horario: 9.30 Reunión // 10.00 Competición // 11.30 Entrega de premios y preparación de la fiesta navideña.

Descripción del evento: Se formaran 6 equipos de relevos (uno por calle de la piscina). Estos se elaborarán de la forma más equilibrada posible según la marca que tengan en 50 m libre, asignándose al azar para que todos los equipos dispongan de las mismas oportunidades.

La competición consiste en cubrir la mayor distancia posible alternándose entre los compañeros que forman el equipo durante **una hora, nadando cada miembro 50 m.**

Cada componente del equipo tendrá un número correspondiente al orden que ocupa en su equipo y este orden no se puede modificar.

- Abierto para todos los nadadores de las secciones del club (Tiburones, Equipo de Competición, Equipo Master). También podrán inscribirse antiguos nadadores, pero su participación quedará a expensas de que los equipos cuenten con el mismo número de participantes
- El estilo será libre, por lo que se podrá nadar a cualquier estilo siempre y cuando se cumpla con la distancia de cada relevo.

Penalizaciones

- Romper el orden del relevo restará 25 m
- Saltar antes de que el compañero toque la pared restará 10 m

Inscripciones (Hasta el Jueves 11 de Diciembre)

- Lista que se ubicará en la sede del club.
- Lista que tendrán los entrenadores

Importe de inscripción

1 kilo de alimento no perecedero que se donará al banco de alimentos / Cáritas. Este será depositado el mismo día de la competición.