



15 AL 18 DE SEPTIEMBRE

REGLAMENTO



NATACIÓN



NATACIÓN

EVENTOS

- 50 metros dorso
- 100 metros dorso
- 200 metros dorso
- 50 metros pecho
- 100 metros pecho
- 200 metros pecho
- 50 metros Mariposa
- 100 metros Mariposa
- 200 metros Mariposa
- 50 metros estilo libre
- 100 metros estilo libre
- 200 metros estilo libre
- 200 metros Relevos Libre
- 400 metros estilo libre
- 200 metros combinado individual
- 200 metros Relevos Combinado
- 400 metros combinado individual
- 200 metros relevos mixto combinado

Nota: El registro para los eventos de relevos será realizado en el día y lugar de competencia



ORDEN DE EVENTOS

Viernes 16 de septiembre 2022. Afloje: 7:00 hrs Competencia: 8:00 hrs

No. EVENTO MIXTO	PRUEBA
1	400m libre
2	50m dorso
3	200m pecho
4	100m mariposa
5	50m libre
6	200m C.I.
7	100m dorso
8	50m pecho
9	4x50m rel. combinado mixto
10-11	4x50m rel libre

Sábado 17 de septiembre 2022 Afloje: 7:00 hrs Competencia: 8:00 hrs

No. EVENTO MIXTO	PRUEBA
12	200m mariposa
13	100m libre
14	200m dorso
15	100m pecho
16	50m mariposa
17	200m libre
18	400m C.I.
19-20	4x50m rel. combinado

COSTO

1 marzo al 30 de junio del 2022	\$ 250 pesos hasta 3 \$ 75 pesos por prueba extra
1 de julio al 31 de agosto del 2022	\$ 300 pesos hasta 3 pruebas \$100 pesos por prueba extra
1 de septiembre al 6 de septiembre	\$ 350 pesos por cada prueba \$ 125 pesos por prueba extra

* Se entregará un kit de competencia por participante.



EDAD Y DIVISIONES

1. Tanto hombres como mujeres las categorías de edad serán dadas cada 5 años conformándose de la siguiente manera: 25-29; 30-34; 35-39; 40-44; 45-49; 50-54; 55-59; 60-64; 65-69; 70-74; 75-79 y +80 años
2. de los equipos de relevos se basará en la edad del miembro más joven del equipo al 31 de diciembre del 2022.

FORMATO

1. Todos los eventos de natación serán finales contra reloj.
2. Habrá un área disponible para calentamiento
3. Los eventos se llevarán a cabo en una alberca cubierta de 50 m curso largo
4. Los nadadores pueden competir en un máximo de seis pruebas individuales.

REGLAS

1. Este torneo se llevará a cabo de conformidad con las reglas descritas en el presente documento.
2. Los SGM y el LOC se reservan el derecho de cambiar el formato del torneo para cualquier división de edad número de inscripciones, restricciones de espacio u otras circunstancias
3. Las divisiones por edad para los relevos serán determinadas por la edad del miembro más joven del equipo.
4. Los principales puntos de las reglas incluyen:
 - a. **Salidas:** La salida hacia delante puede realizarse desde los bloques de salida, la cubierta de la piscina o un empujón desde la pared. La salida de espalda se realiza desde la pared. Una salida falsa dará lugar a la descalificación.
 - b. **Vueltas o giros:** Las vueltas o giros de pecho y mariposa deben realizarse con ambas manos tocando la pared simultáneamente. Las pruebas de dorso y estilo libre requieren que alguna parte del cuerpo toque la pared.
 - c. **Dorso:** No hay reglas relativas a los movimientos de brazos o piernas. El nadador está autorizado a girar sobre su estómago durante la vuelta antes de tocar la pared.



- d. **Pecho:** Se requiere la brazada apropiada.
- e. **Mariposa:** Se requiere la brazada apropiada. La patada de látigo o la patada de delfín pueden ser usadas exclusiva o indistintamente mientras se realiza la mariposa.
- f. **Estilo libre:** Los nadadores deben tocar la pared en cada giro y en la llegada. Se puede utilizar cualquier estilo, y los nadadores pueden cambiar de brazada cuando lo deseen, excepto que en una prueba de medley individual, el estilo libre significa cualquier brazada que no sea mariposa, braza o espalda.
- g. **Medley o estilo combinado:** El orden de las brazadas en la prueba de medley o combinado individual es mariposa, espalda, braza y estilo libre. Las reglas de las brazadas individuales rigen las brazadas y las vueltas o giros.
- h. **Generalidades:** Cualquier nadador que utilice métodos inapropiados para obtener una ventaja sobre su competencia será descalificado de esa prueba.
- i. **Nota:** El registro para los eventos de relevos será realizado en el día y lugar de competencia

VESTIMENTA

1. Traje de baño completo en mujeres de colores oscuros y para hombre traje de baño de colores oscuros, gorra de natación, goggles, las pinzas para nariz **y** los tapones de oídos son opcionales.
2. Ningún atleta podrá usar dispositivos que puedan aumentar su velocidad y resistencia o mejorar su flotación, como aletas, guantes palmípedos, etc.
3. Todos los trajes de baño de los atletas deben de estar regulados.

PREMIACIÓN

1. Se premiará con medalla del 1º al 3º lugar de cada división de edad, sexo y por tipo de prueba.
2. Se premiará con trofeo al mejor equipo del evento.
3. El 1er lugar de cada división de edad obtendrá su inscripción (registro) a los Senior Games México a celebrarse en la CDMX



RECOMENDACIONES GENERALES

1. Se recomienda que los atletas ingieran alimentos ligeros 2 hrs antes del inicio del evento.
2. Será responsabilidad del entrenador y del propio atleta si el atleta no reúne las características físicas necesarias durante su participación
3. En caso de que el atleta se sintiera fatigado durante su participación en el evento se le recomienda abandonar la prueba.

DERECHOS Y OBLIGACIONES

1. Los participantes deberán realizar ejercicios de calentamiento en el área señalada para tal fin previo a su prueba (área anexa)
2. Los entrenadores y los participantes deberán conocer el reglamento de competencia el cual deberán cumplir.
3. Los entrenadores y participantes deberán respetar a los demás competidores, a los árbitros, al público y a los integrantes de los comités organizadores.
4. El competidor deberá verificar su inscripción a la prueba 30 min antes del inicio de esta.
5. Durante el desarrollo de las pruebas los competidores deberán permanecer fuera de la zona de la alberca de competencia (área de registro, área de control de atletas y área de competencia).
6. Todos los participantes deberán respetar y llevar a cabo las normas del protocolo COVID 19.

SANCIONES

1. Será motivo de descalificación que el competidor no esté presente al inicio de su prueba.
2. Si los competidores o entrenadores muestran una conducta irrespetuosa o agresiva durante el desarrollo de la competencia hacia los árbitros, **oponentes**, público, patrocinadores o comité organizador serán descalificados.



3. No se permitirá suplantar a participantes inscritos, en caso de que eso sucediera, el atleta registrado será descalificado.

REGISTRO

Puedes hacer tu registro en:

<https://seniorgamesmexico.com/inscripciones-leon/>

MAS INFORMACION Y REGISTRO EN

www.seniorgamesmexico.com

Correo electrónico: info@ishausa.com

WhatsApp: 55 9154 6216

Todo lo que no esté expuesto en los puntos del anexo serán resueltos por el director del evento y el director general de SGM.