



**TE INVITAN AL EVENTO
TODO POR NADAR Y DESARROLLO DE TALENTOS AOFM
SÁBADO 25 DE MAYO 2019
SEDE
ALBERCA OLÍMPICA FRANCISCO MARQUEZ**

A todas las Instituciones, Escuelas de Natación, Clubes Deportivos y a todos los Nadadores interesados a participar.

BASES

SEDE: Se realizará en las instalaciones de la Alberca Olímpica Francisco Márquez.
AV División del Norte 2233. Col Gral. Pedro María Anaya CP 033340
Delegación Benito Juárez.

- Alberca de 50 mts
- Programa meet manager
- Cronometraje electrónico.

FECHA: Sábado 25 de Mayo de 2019.

Informes: Email todopornadarnet@gmail.com

Whats App 5513642043

PARTICIPANTES: Podrán participar todos los nadadores **No afiliados a ninguna Asociación o FMN** que cubran los requisitos de la presente convocatoria.

RAMA: Femenil y Varonil.

CATEGORIAS: Estarán Determinadas por la edad al día de la competencia
(Indispensable Anotar fecha de nacimiento en la cédula de inscripción).

- 7 y 8 años,
- 9 y 10 años (Inf A)
- 11 y 12 años (Inf B)
- 13 y 14 años (Juv A)
- 15 y 17 años (Juv B)
- 18 y mayores (abierta).

RELEVOS: Mixtos Estarán conformados por cuatro nadadores de un sólo equipo, Previamente, inscritos en pruebas individuales de esta competencia.

INSCRIPCIONES: Quedan abiertas a partir de la presente publicación y se cerrarán el **Viernes 17 de mayo 2019, A LAS 20:00 HRS.**
Enviar cedula de inscripción Email: todopornadarnet@gmail.com

La cédula de inscripción deberá contar con nombre completo de la competidor fecha de nacimiento, número de evento, tiempo de inscripción y nombre del representante de equipo.

A los entrenadores se reembolsará 10% de sus inscripciones.

SISTEMA DE COMPETENCIA: Finales contra reloj.

Costos:

- Paquete **\$280.00**, Incluirá pruebas individuales y relevos.
- Pruebas individuales \$75.
- Taller **“La técnica CRAWL, consideraciones generales”** a entrenadores que inscriban a 10 nadadores por equipo.

Datos de cuenta:

A nombre: Juan Manuel Diaz Guerra

INBURSA

Cuenta 40130173847

Clabe Interbancaria: 036180401301738470

PREMIACIÓN: Pruebas individuales medalla del 1o. al 8o. en categorías menores de 8 años.
Pruebas individuales medalla del 1o. al 6o. en categoría mayores de 9 años.
Relevos medalla del 1o. AL 3o. por Rama y Categoría.
Placa a cada entrenador participante.
Diploma de participación a cada equipo
KIT al Campeón Individual por categoría y Rama, según sumatoria de puntos.
Premiación por equipos 1er Lugar, 2 Lugar 3 Lugar.
Premios especiales a todos los entrenadores y participantes

PUNTUACIÓN GENERAL

Individual						
Lugar	1º	2º	3º	4º	5º	6º
Puntos	9	7	6	5	4	3
Relevos						
Lugar	1º	2º	3º	4º	5º	6º
Puntos	18	14	12	10	8	6

JUNTA PREVIA: Se llevará a cabo quince minutos antes del inicio de la competencia.

- JUECES:** Serán designados por el comité organizador.
- REGLAMENTO:** F.I.N.A. Y F.M.N. VIGENTES.
- TRANSITORIOS:** LOS CASOS NO PREVISTOS EN ESTA CONVOCATORIA SERÁN RESUELTOS POR EL COMITÉ ORGANIZADOR.

Taller de “Planificación del Entrenamiento Deportivo”
Aprenderás a realizar una planificación
Sin costo a los entrenadores que tengan 10 competidores inscritos en
la competencia de natación
Aval
Escuela Técnico-Deportiva
Instituto de Estudios en Ciencias del Deporte AC.

08:45	REGISTRO
9:00 hrs a 12:00 hrs	PROGRAMA <ul style="list-style-type: none"> • Principios del entrenamiento Biológicos Pedagógicos • Carga y aspectos determinantes Carga Supercompensación Fatiga Recuperación • Planificación y Programación del Entrenamiento • Fases del proceso de planificación

Necesario enviar los siguientes datos del entrenador que asistirán al taller:

- **Nombre completo del entrenador.**
- **RFC**
- **CURP**
- **Correo Electrónico.**
- **Institución a la que representa.**

Atentamente
 Lic, Juan Manuel Díaz Guerra

Programa Competencias

SESIÓN		Sábado 25 de mayo, 2019.	
No. EVENTO	Afloje: 14:00 a 14:50 hrs.	CATEGORÍA	No. EVENTO
FEMENIL	COMPETENCIA: 15:00 hrs.		VARONIL
1	50 mts Pecho	7 y 8 años	2
3	50 mts Pecho	INF A	4
5	50 mts Pecho	INF B	6
7	50 mts Pecho	JUV A	8
9	50 mts Pecho	JUV B	10
11	50 mts Pecho	18 años y mayores	12
13	50 mts Crawl	7 y 8 años	14
15	50 mts Crawl	INF A	16
17	50 mts Crawl	INF B	18
19	50 mts Crawl	JUV A	20
21	50 mts Crawl	JUV B	22
23	50 mts Crawl	18 años y mayores	24
25	50 mts Dorso	7 y 8 años	26
27	50 mts Dorso	INF A	28
29	50 mts Dorso	INF B	30
31	50 mts Dorso	JUV A	32
33	50 mts Dorso	JUV B	34
35	50 mts Dorso	18 años y mayores	36
37	50 mts Mariposa	7 y 8 años	38
39	50 mts Mariposa	INF A	40
41	50 mts Mariposa	INF B	42
43	50 mts Mariposa	JUV A	44
45	50 mts Mariposa	JUV B	46
47	50 mts Mariposa	18 años y mayores	48
49	4x50 mts R. Libre MIXTO	8 años y menores	49
50	4x50 mts R .Combinado MIXTO	INF A	50
51	4x50 mts R .Combinado MIXTO	INF B	51
52	4x50 mts R. Combinado MIXTO	JUV A	52
53	4x50 mts R .Combinado MIXTO	JUV B	53
54	4x50 mts R .Combinado MIXTO	18 años y mayores	54