



## EUSKAL HERRIKO NEGUKO JUNIOR ETA ABSOLUTU TXAPELKETA

### 2022KO MARTXOAK 19-20a

#### JARRAIBIDE TEKNIKOAK

2022ko martxoaren 19a, LARUNBATA 10:00etan eta 17:00etan – Mendizorrotza Kirol Esparrua - Instalazioa irekitzea 8:30ean eta 15:30ean

2022ko martxoaren 20a, IGANDEA 10:00etan eta 17:00etan - Mendizorrotza Kirol Esparrua- Instalazioa irekitzea 8:30ean eta 15:30ean

#### INSTALAZIORA SARTZEA:

Parte hartzen duten klubak **PORTAL DE LASARTE** kaleko instalazioko alboko atletik sartu beharko dira (Mendizabala LHKren aurrean, **ikusi erantsitako argazkia**) BERE KIDE GUZTIEKIN: igerilariak, entrenatzaileak eta ordezkariak.

**Klubetako kideak saio bakoitza baino ordu eta erdi lehenago** sartu ahal izango dira instalazioetara.

Klubak igerilekuko hondartzako bankuetan eta haientzat egokitutako harmailetako gunen txiki batean -seinaleztatuta egongo dena- kokatuko dira.

**Ikusleak saio bakoitza hasi baino ordubete lehenago** sartuko da, horretarako gordetako ESERLEKUAK BETE ARTE. Ikusleak ezingo dira inoiz zutik egon, eta maskara nahitaez erabili beharko dute eta harmailetako sarbide-korridoreak libre utzi beharko dituzte.

**INOR EZIN IZANGO DA INSTALAZIORA SARTU MENDIZORROTZAKO ATE NAGUSIETATIK,** horiek lehiaketatik kanpoko instalazioetako bazkideek bakarrik erabili ahal izango baitituzte.

**Instalaziora sartzen den bakoitzean,** aurretik adierazitako arauen arabera egin beharko da.

**MUSUKOAREN ERABILERA DERRIGORREZKOA DA DENBORA GUZTIAN ETA ESPARRU OSOAN,** igerilariak uretara sartzen diren uneetan izan ezik.

#### ALDAGELAK:

Igerilariak, entrenatzaileak eta ordezkariak **udako aldagelak eta armairuak** erabili beharko dituzte eta bigarren solairuko aldagelak instalazioko bazkideentzat izango dira.

#### KRONOMETRATZAILEAK, EPAILEAK, ARBITROAK ETA IDAZKARITZA-MAHAIKO LANGILEAK:

Sarrera **PORTAL DE LASARTE**tik izango da (Mendizabala LHI aurrean) **8:50ean eta 15:50ean. Udako aldagelak eta armairuak** erabiliko dituzte.

#### BEROKETA:

Igerilekua saio bakoitza baino ordu eta erdi lehenago irekiko da **beroketarako**, eta saioa hasi baino 15 minutu lehenago igerilekua libre utzi beharko da.

**Beroketaren azken 30 minutuak erritmo- eta igeri egite-geldo- kaleen arabera egingo dira,** dagokion taulan adierazten den bezala.

Baimendutako entrenamendu-materiala: taula eta pullboy-a izango dira.

Kalentimoaren azken 30 minutuak			
<b>15/25 serieak jauzi-kaleak</b>	<b>Igeri egite geldoa</b>	<b>50 serieak jauzi-kalea</b>	<b>50 seriea, jauzirik gabekoa</b>
KALEAK 0 eta 1	KALEAK 2, 3, 4, 5, 6 eta 7	KALE 8	KALE 9



### **IGERILEKU TXIKIAREN ERABILERA:**

Saio bakoitza hasi baino ordu eta erdi lehenago, eta saio bakoitza amaitu eta 15 minutu pasatu arte, eskuragarri dago proba artean berotzeko eta igeri egite geldoa egiteko.

### **PROBARAKO SARBIDEA:**

Irteera-kamerarako tarte bat egongo da, eta igerilariek bere seriea izango den baino hiru serie lehenago agertu beharko dute bertan.

Igerilariak beren kalera sartuko dira ordenatuta lehiatzeko 9. kaletik 1.ra, **beiratetik gertuen dagoen atzeko korridoretik**. Beren kalera iristean, beirateari itsatsita geratuko dira, distantziak mantenduz eta **maskara jarrita irteera-posizioetara sartu beharreko momentura arte**.

Igerilariek poltsa bat eraman beharko dute beren gauza guztiak sartzeko, maskara barne, eta kronometrizailearen aukiararen ondoan izango duten ontzian utzi beharko dute.

### **PROBAREN AMAIERA:**

**0-4 kaleak** irteera-ganberatik hurbilen dagoen albotik aterako dira uretatik eta **5-9 kaleak** lehiaketa-idazkaritzaren mahaiaren beste aldetik. Beren gauzak arin jasoko dituzte, eta beirateari itsatsitako korridoretik joango dira 9. kalerantz.

### **DOMINAK ETA GARAIKURRAK BANATZEKO ZEREMONIA:**

**Lehiaketaren ordutegi-taulan** ezarritakoaren arabera egingo dira. Igerilariei megafonia bidez deituko zaie eta **irteera-ganberan** aurkeztuko dira.

Entrenatzaileek eta ordezkariak ordutegiei eta sarituei adi egon beharko dute, igerilariak abisatzeko eta irteerako kamerara ahalik eta lasterren bidaltzeko, zeremoniak arindu nahian.

### **SAIOA AMAITZEAN IGERILEKUA HUSTEA:**

**LEHIAKETA BUKATUTAKOAN KLUB BAKOITZEKO KIDE GUZTIEK PISZINA ESTALIAREN ERAIKINETIK ATERA BEHARKO DUTE, saio bakoitza amaitu ondorengo 15 minutuetan.**

**Kafetegira joateko, aldageletako korridoretik joango gara.**

**\*\*\*\*HONDARTZAKO EREMUAN EZIN DA KIROL-ZAPATILARIK JANTZI \*\*\*\***

**\*\*\*\* EZ DA GALTZARIK BANATUKO \*\*\*\***

**\*\* DEBEKATUTA DAGO TERRAZARA IRTETEA ETA TERRAZAKO ESKAILERAK ERABILTzea \*\***

**\*\*\*\*GOGOAN IZAN KLUB BAKOITZEKO ARDURADUNA OSO GARRANTZITSUA DELA, NORK JARRAIBIDE TEKNIKO HORIEK BETEARAZI BEHAR BAITITU UNEORO, ETA ERAKUNDEAREN ETA INSTALAZIOKO LANGILEEN JARRAIBIDEAK BETE BEHAR DIRELA \*\*\*\***

**\*\*MENDIZORROTZAN TXAPELKETA BAT BERRIRO ANTOLATU AHAL IZATEA EUSKAL HERRIKO IGERIKETAKO ESTAMENTU GUZTIOK OSATZEN DUGUN KOMUNITATEAREN ESKU DAGO\*\***



## INSTALAZIORAKO SARRERAREN KOKAPENA:



**Parte-hartzaile guztien eta ikusleen igerilekurako sarbide-puntua lehiaketan.**

Handik gertu, Mendizabalako aparkalekua dago, non autoek eta autobusek arazorik gabe aparka eta deskarga dezaketen.

Gogoratu larunbatean 14: 00etan, Deportivo Alavesen futbol partida egongo dela eta zonaldea autoz blokeatuta egongo dela, aparkatzea oso zaila izanik.



## **CAMPEONATO DE EUSKAL HERRIA JUNIOR-ABSOLUTO DE INVIERNO 19-20 MARZO 2022**

### **INSTRUCCIONES TÉCNICAS**

Sábado 19 de MARZO 10:00 y 17:00 - C.D. Mendizorrotza - Apertura de la instalación 8:30 y 15:30

Domingo 20 de MARZO 10:00 y 17:00 - C.D. Mendizorrotza - Apertura de la instalación 8:30 y 15:30

#### **ENTRADA A LA INSTALACIÓN:**

Los clubes participantes deberán entrar por la puerta lateral de la instalación situada en la c/ **PORTAL DE LASARTE** (frente al CFP Mendizabala, **ver foto adjunta**) CON TODOS SUS COMPONENTES: nadadores/as, entrenadores/as y delegados/as.

**Los/as componentes de los clubes** podrán acceder a la instalación **hora y media antes de cada sesión**.

Los clubes se ubicarán **en los bancos a lo largo de la playa de la piscina y en un pequeño espacio habilitado para ellos en la grada**, que estará señalizado.

**El público** lo hará **una hora antes del inicio de cada sesión** HASTA COMPLETAR LOS ASIENTOS reservados para ello. El público no podrá estar de pie en ningún momento y deberá hacer uso de la mascarilla obligatoriamente y deberá dejar los pasillos de acceso de la grada libres.

**NADIE PODRÁ ACCEDER A LA INSTALACIÓN POR LOS TORNOS O POR LA PUERTA DEL SIC**, que quedará para uso exclusivo de los abonados/as de las instalaciones ajenos a la competición.

**Cada vez que se entre a la instalación** deberán hacerlo por el punto indicado anteriormente.

**EL USO DE LA MASCARILLA ES OBLIGATORIO EN TODO MOMENTO Y EN TODO EL RECINTO**, a excepción de aquellos momentos en los que los/as nadadore/as se metan al agua.

#### **VESTUARIOS:**

Los/as nadadores/as, entrenadores/as y delegados/as utilizarán **los vestuarios de verano y las taquillas de verano**, quedando los vestuarios de la segunda planta para uso exclusivo de los/as abonados/as de la instalación.

#### **CRONOMETRADORES/AS, JUECES Y JUEZAS, ÁRBITROS/AS Y PERSONAL DE MESA DE SECRETARÍA:**

Entrada por **PORTAL DE LASARTE** (frente al CFP Mendizabala) a las **8:50 y 15:50**. Utilizarán **los vestuarios de verano y las taquillas de verano**.

#### **CALENTAMIENTO:**

La piscina se abrirá para el **calentamiento general** hora y media antes de cada sesión y se deberá abandonar la instalación 15 minutos después de acabar la sesión.

**Los últimos 30 minutos del calentamiento la organización se hará por calles de ritmo y de nado suave**, tal y como indica la tabla correspondiente.

**El material de entrenamiento permitido:** únicamente se podrá utilizar tabla de pies y pullboy.

<b>últimos 30 minutos del CALENTAMIENTO</b>			
<b>Series 15/25 c/ salto</b>	<b>Nado suave</b>	<b>Series 50 c/ salto</b>	<b>Series 50 s/ salto</b>
CALLES 0 y 1	CALLES 2, 3, 4, 5, 6 y 7	CALLE 8	CALLE 9



### **USO DE LA PISCINA PEQUEÑA:**

Disponible hora y media antes del inicio de cada sesión y hasta 15 minutos después de acabar cada sesión para calentamiento y nado suave entre pruebas.

### **ACCESO A LA PRUEBA:**

Habrà 1 espacio separado para la cámara de salidas y los/as nadadores/as deberán de personarse en la misma tres series antes de la suya.

Los/as nadadores/as accederán a su calle para competir ordenadamente de la calle 9 a la 1 **por el pasillo trasero más cercano a la cristalera**. Al llegar a su calle se mantendrán pegados a la cristalera, manteniendo las distancias, con la **maskarilla puesta** hasta el momento previo al acceso a las posiciones de salida.

Los/as nadadores/as deberán llevar una bolsa para meter todas sus pertenencias, incluida la maskarilla y dejarla en el cubo que tendrán al lado de la silla del cronometrador.

### **FINALIZACIÓN DE LA PRUEBA:**

Las calles **0 a 4** saldrán del agua por el lateral más cercano a la **cámara de salidas** y las calles **5 a 9 por el otro lado de la mesa de secretaría de competición**. Recogerán sus pertenencias de forma ágil, y se marcharán por el pasillo **pegados a la cristalera hacia la calle 9**.

### **CEREMONIA DE ENTREGA DE MEDALLAS Y TROFEOS:**

Se realizarán según lo establecido en la **tabla de horarios de la competición**. Los/as nadadores/as serán llamados por megafonía y se presentarán **en la cámara de salidas**.

Los/as entrenadores/as y delegados/as deberán estar atentos a los horarios y a los premiados/as para avisar y enviar a la mayor brevedad a los/as nadadores/as a la cámara de salida para agilizar las ceremonias.

### **DESALOJO DE LA PISCINA AL ACABAR LA SESIÓN:**

**AL TERMINAR LA COMPETICIÓN TODOS LOS/AS COMPONENTES DE CADA CLUB DEBERÁN ABANDONAR EL EDIFICIO DE LA PISCINA CUBIERTA en los 15 minutos posteriores a la finalización de cada sesión.**

Para dirigirse a la cafetería, se hará por el pasillo de los vestuarios.

**\*\*\*\*NO ESTÁ PERMITIDO EL USO DE ZAPATILLAS DEPORTIVAS EN LA ZONA DE PLAYA\*\*\*\***

**\*\*\*\*NO SE REPARTIRÁN CALZAS \*\*\*\***

**\*\*\*\*QUEDA PROHIBIDO SALIR A LA TERRAZA Y UTILIZAR LAS ESCALERAS DE LA TERRAZA\*\*\*\***

**\*\*\*\* RECORDAMOS LA IMPORTANCIA DE LA FIGURA DE UN RESPONSABLE DE CADA CLUB, QUIEN TIENE LA OBLIGACIÓN DE HACER CUMPLIR ESTAS INSTRUCCIONES TÉCNICAS EN TODO MOMENTO Y DE SEGUIR LAS INDICACIONES DE LA ORGANIZACIÓN Y DE LOS/AS TRABAJADORES/AS DE LA PROPIA INSTALACIÓN \*\*\*\***

**\*\*\*\*EL PODER VOLVER A ORGANIZAR UN CAMPEONATO EN MENDIZORROZA ESTÁ EN MANOS DE LA COMUNIDAD QUE CONFORMAMOS TODOS LOS ESTAMENTOS DE LA NATACIÓN DE EUSKALHERRIA\*\*\*\***



## UBICACIÓN DE LA ENTRADA A LA INSTALACIÓN:



**Punto de acceso a la piscina de todos los participantes y del público a la competición.**

Cerca se encuentra el parking de Mendizabala, donde los coches y autobuses pueden aparcar y descargar sin ningún problema.

Acordaos que el sábado a las 14:00 h. hay partido de fútbol del Deportivo Alavés y la zona se bloquea de coches, siendo muy complicado aparcar.