



EVENTO #1 INDIVIDUAL

Piscina

ELITE

For Time

500 m Swim

Time Cap: 12 minutos

MASTERS & TEENS

For Time

300 m Swim

Time Cap: 8 minutos

MODIFICACIONES POR CATEGORÍA

- **Elite:** 500 m de natación.
- **Masters y Teens:** 300 m de natación.

FLUJO

El atleta iniciará en contacto con el tótem afuera de la piscina. A la cuenta de **3, 2, 1, ¡go!**, el atleta podrá entrar a la piscina y comenzar a nadar. La piscina tiene una distancia de 25 m. Es obligatorio mostrar contacto claro con el borde opuesto de la piscina al finalizar cada trayecto de 25 m. Está permitido impulsarse por debajo del agua o realizar un giro de natación. Por seguridad, los atletas pueden tocar o agarrar los bordes laterales o separadores de carril si es necesario, sin penalidad; sin embargo, impulsarse de estos bordes para ganar ventaja sí incurrirá en penalidad. Para iniciar el atleta podrá escoger hacer un clavado o entrar a la piscina para impulsarse del borde. Una vez dentro de la piscina, el atleta no podrá salir de la misma antes de terminar la distancia requerida para realizar otro clavado.

- **Elite:** Deberá completar 20 trayectos (10 idas y vueltas) para finalizar los 500 m.
- **Masters y Teens:** Deberá completar 12 trayectos (6 idas y vueltas) para finalizar los 300 m.

Una vez que el atleta complete la distancia requerida, deberá salir de la piscina y tocar el tótem ubicado al frente del carril asignado para marcar el final del evento.



FINAL DEL EVENTO

El evento finaliza cuando el atleta complete la distancia de natación requerida (500 m para Elite, 300 m para Masters y Teens), salga de la piscina y toque el tótem ubicado al frente de su carril. En este momento, se registrará el tiempo como puntaje final.

PENALIDADES

Impulsarse desde los bordes laterales o separadores de carril para ganar ventaja: +20 segundos en el puntaje final. (Nota: Tocar o agarrar los bordes por seguridad está permitido y no tiene penalidad).

PUNTAJE Y PLANILLA

El puntaje será el tiempo que le tome al atleta completar la distancia de natación indicada. Este workout no tendrá criterio de desempate o tiebreak.

Nota:

Cada 25 metros de nado será considerado como una repetición.

Tocar el tótem cuenta como una repetición.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Natación:

- El atleta debe mostrar contacto claro de su mano con el borde opuesto de la piscina al final de cada trayecto de 25 m para poder regresar.
- No está permitido impulsarse desde los bordes laterales o separadores de carril para ganar ventaja (aunque tocarlos por seguridad sí está permitido).
- Ponerse de pie en la piscina no está penalizado.
- Cada 25 m (ida y vuelta) representan una repetición.
- Todos los estilos de nado son aceptados (libre, pecho, mariposa, espalda, etc.).



MAPA PISO DE COMPETENCIA

INDIVIDUALES ELITE

FOR TIME
500 MTS SWIM
TIME CAP: 12 MIN

MASTERS / TEENS

FOR TIME
300 MTS SWIM
TIME CAP: 8 MIN

EQUIPOS ELITE / AV / INT

FOR TIME

4 X200 MTS
RELAY

TIME CAP: 16 MIN

WORKOUT 1 INDIVIDUALES / EQUIPOS

