



54 TRAVESIA AO DIQUE "OPEN"
X COPA DE ESPAÑA AGUAS ABIERTAS
XXII CIRCUITO ARZÚA-ULLOA DE AGUAS ABERTAS

25 DE XULLO DE 2026



OFICIALES DE LA COMPETICIÓN:

- COPA DE ESPAÑA
 - ÓSCAR DIÉGUEZ REINALDO (ÁRBITRO JEFE)
 - MÓNICA CANEDA BERNÁRDEZ

- ÁRBITROS COMITÉ TERRITORIAL
 - ELENA SÁNCHEZ DE PAZ (ÁRBITRO JEFE)
 - SANDRA BOLAÑO PEDREIRA
 - MANUEL CASTRO CASAL
 - ANDREA OTERO FERNÁNDEZ
 - SANDRA SUÑER DÍAZ
 - LAURA VÁZQUEZ PARCERO

HORARIO (previo carrera):

- Día 24 de julio entrega anticipada de GORROS Y CHIPS
 - SEDE DE LA CARRERA DE 19:00H A 20:00H
 - NO HAY POSIBILIDAD DE ENTRENAMIENTOS EN ESE PUNTO
- 9:00H INICIO ENTREGA DE GORROS Y CHIPS
 - CONTROL DE BAÑADORES, UÑAS, RELOJES, ETC.
 - POSIBILIDAD DE CALENTAMIENTO
- 10:40H FINALIZACIÓN CALENTAMIENTO
- 10:45H FINALIZACIÓN ENTREGA CHIPS
- 10:45H REUNIÓN INSTRUCCIONES CARRERA

ANTES DE LA CARRERA:

- Llevar recortadas las uñas de manos y pies.
- Recordar que en la carrera no se puede llevar reloj, pendientes y en general cualquier tipo de alhaja o elemento que pueda dañarlos o dañar a otro participante.
- Conocer vuestro número de dorsal. Habrá que decir cuál es para la recogida del gorro y del chip.
- El chip se colocará en la muñeca.
- El gorro se pondrá de forma que el número quede en el lado derecho.
- Se pintará el número del dorsal en las manos, y en su caso en brazos y espalda como se indica.

ANTES DE LA CARRERA:

➤ Elementos no permitidos:



ANTES DE LA CARRERA:

- Se pintará el número del dorsal en las manos como se indica.



ANTES DE LA CARRERA:

- Si no se utiliza neopreno se pintará el número del dorsal en los brazos y la espalda como se indica.



TEMPERATURA DEL AGUA:

- TEMPERATURA MEDIDA HOY (23 de julio):

19.8 °C

- EN LA CARRERA DE 3500M - COPA DE ESPAÑA Y CIRCUITO GALLEGO:
 - SE VALORARÁ EL DÍA DE LA CARRERA LA UTILIZACIÓN OBLIGATORIA DE NEOPRENO PARA TODOS LOS PARTICIPANTES
 - POR DEBAJO DE 18°C EL USO DE NEOPRENO ES OBLIGATORIO
 - EN GENERAL SE PODRÁN UTILIZAR NEOPRENOS OPTATIVAMENTE ENTRE 18°C Y 20°C
 - POR ENCIMA DE LOS 20°C EL USO DE NEOPRENO NO ESTÁ PERMITIDO
- EN LA CARRERA DE 1200M (nadadores que no participan en Copa de España ni Circuito Gallego)
 - NO HAY RESTRICCIONES: OPCIONAL LA UTILIZACIÓN O NO DE NEOPRENO PARA CUALQUIER TEMPERATURA

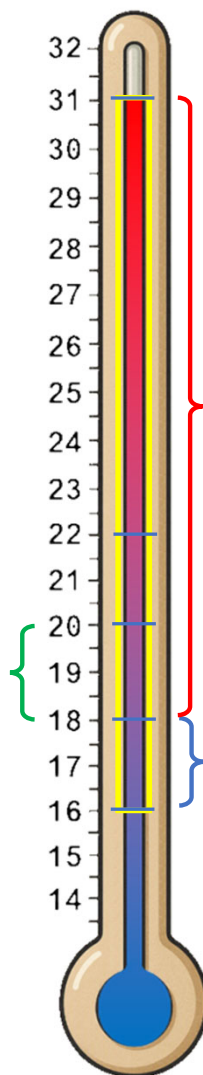
EXCEPCIONES A LA UTILIZACIÓN DE NEOPRENO ENTRE 18°C Y 20°C

**LA UTILIZACIÓN DE NEOPRENO PARA TEMPERATURAS SUPERIORES A
LOS 18°C NO ESTÁ PERMITIDA EN LOS SIGUIENTES CASOS:**

- Los nadadores de categoría Júnior 2 inscritos en Copa de España
- Los nadadores de categoría Élite inscritos en Copa de España

TEMPERATURA DEL AGUA

Uso de Neopreno decisión Árbitro Jefe
/ Oficial de Seguridad
/ Médico
(Sólo aplicable para condiciones
climáticas extremas)



CONDICIONES PARA NADADORES INSCRITOS EN COPA DE ESPAÑA

Neopreno PROHIBIDO

Neopreno OPCIONAL para MAS $\geq$ +70

Neopreno OPCIONAL para INF/JUN-1/MAS

Neopreno OBLIGATORIO

SALIDA:

- Las llamadas para la salida se harán por **orden de dorsal**.
- 10:55H LLAMADA PARTICIPANTES 1ª SALIDA: HOMBRES CATEGORÍAS A-B-C-D-E. 3500M. La salida se dará a las 11:00H
- 11:00H LLAMADA PARTICIPANTES 2ª SALIDA: MUJERES CATEGORÍAS A-B-C-D-E. 3500M. La salida se dará a las 11:05H
- 11:05H LLAMADA PARTICIPANTES 3ª SALIDA: CATEGORÍAS H-I (ABSOLUTO POPULAR) 1200M. La salida se dará a las 11:10H
- 11:10H LLAMADA PARTICIPANTES 4ª SALIDA: CATEGORÍAS F-G (ALEVINES-INFANTILES POPULAR) 1200M. La salida se dará a las 11:15H

SALIDAS:

- Todas las salidas se darán con los nadadores situados sobre el pantalán.
- El Árbitro Jefe dará una primera señal con pitidos cortos después de lo cual indicará al Juez de Salidas que puede continuar.
- El Juez de Salidas dará la voz de PREPARADOS
- El Juez de Salidas dará la salida con un silbato y bajada de bandera.
- Una salida anticipada puede ocasionar la descalificación del deportista.

LA SALIDA



RECORRIDO 3500M

CATEGORÍAS A-B-C-D-E (14 años y mayores). Nadadores incluidos en COPA DE ESPAÑA y/o CIRCUITO GALLEGO



CARRERA DE 3500M:

- Salida hacia el final del dique. No hay boyas intermedias de paso obligado
- Al final del dique se encuentra la boya de giro que se deberá dejar a la derecha.
- Dejar la boya y dirigirse al extremo izquierdo del pantalán intermedio.
- Bordear el pantalán dejándolo a la derecha.
- Volver a la boya de giro del final del dique y repetir el recorrido de la primera vuelta.
- Al pasar el pantalán intermedio por segunda vez dirigirse hacia la META.
- Entrar a la META por el embudo que forma la corchera.

RECORRIDO 1200M

CATEGORÍAS F (Alevines)-G-H-I (14 años y mayores) – Nadadores no incluidos en COPA DE ESPAÑA ni CIRCUITO GALLEGO



CARRERA DE 1200M:

- Salida hacia el pantalán intermedio (a 470m de la salida). No hay boyas intermedias de paso obligado
- Nadar a lo largo del pantalán por su parte exterior, dejándolo a la derecha.
- Al pasar el pantalán intermedio dirigirse hacia la META.
- Entrar a la META por el embudo que forma la corchera.

ÁREA DE LLEGADA



ÁREA DE LLEGADA



LLEGADA:

- Entrar por el embudo que forma la corchera.
- Tocar la placa del arco de llegada con la mano en la que se lleva el microchip para un correcto registro del tiempo.
- Si se requiere por los árbitros decir el número de dorsal.

ÁREA DE LLEGADA



¡BUENA SUERTE!