ACUATLON POR RELEVOS VILLA DE ROTA

- La prueba consta de 500 metros de natación + 2000 metros de carrera y los cuatro integrantes deberán de realizar el recorrido completo uno detrás de otro, primero el dorsal A, segundo el B, tercero el dorsal C y por último el dorsal D que es el que entrará en meta marcando el tiempo y la posición en la general del equipo.

  Solo se podrá participar en un equipo

  No olvides tu DNI o ficha para acceder a los Boxes, rogamos entren los 4 miembros del equipo al mismo tiempo. A las 9.45 todos los equipos deben estar formados en la zona de relevos.

- **Bolsa de equipo**: La bolsa de equipo la podrá retirar cualquier miembro del equipo previa identificación a partir de las 8.30 h y hasta las 9.15h, en cada bolsa irán 4 dorsales y 4 gorros, todos con el mismo número pero diferenciados con las letras A, B, C y D, y las 4 camisetas con las tallas solicitadas.

- **Natación**: El neopreno **NO** estará permitido y nadaremos **SIN** el dorsal que deberá estar en los boxes por lo que se deberá del usar del elástico para su colocación. Como hemos comentado todos los relevistas con una A en su dorsal tomarán la salida al mismo tiempo.
- **Zona de relevos**: La salida se realizará desde la zona de relevos, 15 minutos antes de la salida, todos los equipos completos deben estar allí para su comprobación, una vez se dé la salida solo se quedará en la zona de espera el segundo relevista (B) y en cuanto se de la salida deberá de ocupar su lugar en la zona de salida, entrando en la zona de espera el relevista siguiente. La entrada y salida de la zona de relevos se debe de realizar sin molestar a ningún participante.

- **Boxes**: una vez que realicemos la natación nos dirigiremos a los boxes. En los boxes solo se podrá dejar el material que vayamos a usar en la competición (zapatilla, dorsal, gorra, gafas,...), las bolsas u otro material no podrá permanecer en los boxes.

- **Carrera**: Una vez colocado el dorsal (no olvidaros del elástico), que deberá de ir delante, realizaremos los 2000 metros de carrera, es una ida y vuelta, finalizando en la orilla para dar el relevo, **que se hará tocando mano con mano,** al siguiente relevista que realizará el recorrido completo nuevamente y así sucesivamente hasta el 4º relevista que entrará en Meta marcando el tiempo final del equipo.

- Una vez que finalicemos nuestro relevo, abandonaremos la zona sin molestar a los otros participantes, habrá avituallamiento líquido para los participantes.

- Diez minutos después finalizar la prueba (si no hay imprevistos) se procederá a la entrega de premios bajo el Arco de Meta.

- **Si por cualquier motivo el día de la prueba a un equipo le faltara un relevista la organización permitiría al primero realizar el último relevo pero se sancionará al equipo saliendo el primer relevo 1 minuto más tarde que el resto de equipos. Esta situación afectaría a la categoría de los equipos de categoría Mixta que pasarían a Categoría absoluta.**

- **No se permitirá incluir ningún nuevo inscrito el día de la prueba, por favor no enviar a nadie en vuestro lugar.**

LA ORGANIZACIÓN