



## **Reglamento Oficial del "I AQUARUN COSLADA"**

**Fecha: 15 de septiembre Hora 10:00**

**Lugar: Piscina de Verano de 50m y el Cerro de Coslada**

---

### **Descripción del Evento:**

El "AQUARUN COSLADA" es una competición combinada que incluye carrera a pie, natación y nuevamente carrera a pie. Este evento está diseñado para todas las edades, promoviendo el deporte y la convivencia familiar.

### **Premios:**

- Trofeos para los 3 primeros/as de la Categoría Absoluta.
  - Medallas para los tres primeros lugares de cada categoría.
  - Medallas para la primera, segunda y tercera pareja (masculina, femenina, mixta) en la modalidad de relevos.
- 

### **Distancias de las Pruebas:**

#### **Categoría Absoluta, GGEE, Veteranos y relevos:**

- Carrera Inicial: 4.5 km
- Natación: 400 metros (en piscina de 50 metros, 8 vueltas)
- Carrera Final: 2.5 km

#### **Categoría Infantil y Cadete:**

- Carrera Inicial: 1,5 km
- Natación: 300 metros (en piscina de 50 metros, 6 vueltas)
- Carrera Final: 800 m

#### **Categoría Alevín y Benjamín:**

- Carrera Inicial: 800 m
- Natación: 200 metros (en piscina de 50 metros, 4 vueltas)



- Carrera Final: 400 m

LAS DISTANCIAS PUEDEN SER MODIFICADAS.

---

#### Horarios del Evento:

- **08:00 - 09:00:** Registro y entrega de dorsales
- **09:00 - 09:30:** Charla técnica y calentamiento
- **09:30 - 10:00:** Preparación en la zona de transición

Horario de Inicio de las Pruebas:

10:00 - 11:00: Categoría Absoluta, Senior, GGEE, Veteranos y relevos (4.5 km, 400 m natación, 2.5 km)

11:15 - 12:15: Categoría Juvenil (4.5 km, 400 m natación, 2.5 km)

12:30 - 13:15: Categoría Infantil y Cadete (1.5 km, 300 m natación, 800 m)

13:30 - 14:00: Categoría Alevín y Benjamín (800 m, 200 m natación, 400 m)

Premiación:

14:15: Ceremonia de premiación para todas las categorías

---

#### Categorías:

- **Categoría Absoluta:** Año 2006 y anteriores
- **Categoría Senior:** Año 1985 -2006
- **Categoría Juvenil:** Año 2007 y 2008
- **Categoría Cadete:** Año 2009 y 2010
- **Categoría Infantil:** Año 2011 y 2012
- **Categoría Alevín:** Año 2013 y 2014
- **Categoría Benjamín:** Año 2015 y 2016
- **Categoría Veterano A:** Año 1984-1980



- **Categoría Veterano B:** Año 1979-1975
  - **Categoría Veterano C:** Año 1974 y anteriores
- 

#### **Normativas Generales:**

- Es obligatorio el uso de gorro de natación y calzado deportivo adecuado.
- Los participantes deberán presentarse con al menos 30 minutos de antelación.
- Se proporcionará agua en la zona de avituallamiento y en la meta.
- Los menores de edad deberán contar con la autorización de sus padres o tutores.

#### **Seguridad:**

- Habrá socorristas en la piscina y personal médico a lo largo del recorrido de carrera.
- La zona de transición estará debidamente señalizada y contará con personal de apoyo.

#### **Equipamiento y Dorsales:**

- El deportista es responsable de su equipo y deberá utilizar, sin modificar, el dorsal y elementos de identificación proporcionados por el organizador.
- El dorsal proporcionado por la organización debe ser perfectamente visible en la parte delantera del deportista en el segmento de carrera.
- En el segmento de natación no se permite el uso del dorsal en el agua, por lo tanto, hay que dejarlo en la transición.

#### **Uniforme:**

- Usar un bañador o tritraje en el segmento de piscina.
- El deportista debe llevar el gorro de natación con el número de dorsal durante todo el segmento de natación.
- En caso de llevar gorros adicionales, el facilitado por la organización debe ser el que cubra el resto.

#### **Carrera a Pie:**

- El deportista puede correr o caminar siempre con el dorsal visible.

#### **Área de Transición:**

- Cada deportista podrá usar exclusivamente el espacio marcado con su número de dorsal.



### **Natación:**

- El deportista puede nadar en el estilo que desee.
- Puede pararse donde se haga pie, o junto a las corcheras o boyas colocadas a lo largo del recorrido, pero no servirse de ellas para avanzar.
- En caso de emergencia, debe alzar el brazo y solicitar asistencia. Una vez atendido, el deportista debe retirarse de la competición.
- El uso de traje de neopreno está prohibido para cualquier edad.

### **Línea de Meta:**

- Estará situada al finalizar la carrera a pie.

### **Inscripciones:**

Las inscripciones se realizarán a través de la página web [www.unionatleticacoslada.com](http://www.unionatleticacoslada.com).

- El precio de la inscripción es de 20€. 40€ las parejas, 10€ benjamines, alevines, infantiles y cadetes. NO SE DEVOLVERÁ NINGÚN IMPORTE BAJO NINGÚN CONCEPTO.
- PROMOCIÓN HASTA EL 31 DE JULIO PRECIO DE LA INSCRIPCIÓN 15€, 30€ PAREJAS, 8€ benjamines, alevines, infantiles y cadetes.
- La organización se reserva el derecho de anular la prueba en caso de no alcanzar el mínimo de inscritos al finalizar el periodo de inscripción.
- Habrá plazas limitadas.
- En la entrega de dorsales, cada participante recibirá una bolsa, dorsal y gorro de natación con el número de dorsal, y camiseta del evento y avituallamiento.
- Existirá un avituallamiento de agua tras llegar a meta.

### **Relevos por Parejas:**

- Los inscritos en la modalidad de relevos por parejas saldrán en la primera salida a las 10:00, siendo la competición única independientemente de los sexos de las parejas.
- El nadador de la pareja hará el relevo en la zona de transición, donde estará el otro componente y se pondrá el dorsal.
- Esta modalidad tiene un precio de inscripción de 40€ por pareja, pudiendo participar menores bajo el consentimiento de padres, madres o tutores.

**Entrega de premios al finalizar todas las pruebas.**