



**Club  
El Rincón  
de Cajicá**

## **X COPA INTERCLUBES DE NATACIÓN CLUB EL RINCÓN DE CAJICÁ**

Se celebrará en el Club El Rincón de Cajicá el 29 de marzo de 2025. Este evento permitirá a los nadadores de categoría máster de distintos clubes en Cundinamarca y Colombia desarrollar habilidades técnicas y fomentar la convivencia entre atletas.

### **Detalles del Evento:**

**Piscina:** Semiolímpica cubierta, 25 metros, con 6 carriles.

### **Horario:**

- **Sábado 29 de marzo:**
  - 7:00 a.m.: Calentamiento.
  - 8:00 a.m.: Desfile de inauguración.
  - 8:30 a.m.: Inicio de competencias (segunda jornada)

### **OBJETIVOS:**

- 1. Desarrollar Habilidades Técnicas:** Permitiendo que los nadadores de categoría Máster practiquen y perfeccionen sus habilidades técnicas en un ambiente competitivo. identificando áreas de mejora.
- 2. Incentivar la participación activa:** Atraer tanto a nadadores experimentados como a aquellos que buscan mejorar sus habilidades.
- 3. Disfrutar de la competencia:** Mantener una actitud positiva y disfrutar del proceso.

**ORGANIZACIÓN:** Estará a cargo del Comisario y profesionales del área. Para mayor información, comuníquese con el Club El Rincón de Cajicá al teléfono 8664901 ext. 401, 601, en la oficina de deportes.

Coordinador del área: Oscar Casallas    Cel. 3112373863.  
Profesora:                    Jenniffer Silva        Cel. 3003299149.  
Profesora:                    Camila Castañeda    Cel. 3193466638.

## Inscripciones:

- Las inscripciones se realizarán en la página web de la Liga de Natación de Bogotá (<https://liganatacionbogota.com/>) en el enlace " X Copa Interclubes máster Club El Rincón."
- **Fecha límite:** Lunes 24 de marzo de 2025 a las 23:59. No se permitirán retiros una vez inscritos los nadadores.
- **Cupo limitado a 120**
- **nadadores:** Las inscripciones se cerrarán automáticamente al alcanzar este número, sin importar la fecha límite.

## Valor de la Inscripción:

- **Club participante:** \$158,000 (IVA incluido).
- **Nadador:** \$148,000 (IVA incluido) - incluye inscripción y un obsequio.

**Método de pago:** Podrá hacerse durante el evento en las cajas del club o a través de factura electrónica, que debe solicitarse con anticipación.

## Congreso Técnico:

El congreso técnico será virtual el miércoles 26 de marzo a las 8:00 p.m., y el enlace será proporcionado por la organización.

## Reglamento e Información General:

1. El torneo se registrará por las reglas de **World Aquatics** y la normativa de la **FECNA**.
2. Se compite de manera abierta y se premiarán por categoría. Todas las pruebas serán finales
3. Habrá una jornada de competencias: sábado en la mañana.
4. Los nadadores pueden realizar hasta tres pruebas individuales en la jornada y participar en relevos.
5. Se permite la participación de nadadores no afiliados a la Liga.
6. El congreso técnico será virtual, dos días antes del evento.
7. Cada jornada incluirá tres turnos de calentamiento de 20 minutos para organizar y dar seguridad al mismo.
8. El sábado, entrenadores y jueces están invitados a un almuerzo cortesía de la organización.
9. Los clubes participantes son responsables del comportamiento de sus nadadores y acompañantes en las instalaciones.
10. Cada club puede registrar dos acompañantes por nadador en un formato de Google Forms, con los números de cédula.
11. Entrenadores y jueces deberán usar calzado tipo "cros" o sandalias en el área del torneo.

12. **Parqueo:** habrá áreas de estacionamiento gratuitas en el acceso al club, con apoyo del equipo de seguridad.
13. **Alimentos y bebidas:** No se permite el ingreso de alimentos ni bebidas; el club ofrecerá servicio de restaurante.

### Premiación:

- **Medallas:** Se otorgarán medallas de oro, plata y bronce en las pruebas individuales en todas las categorías (masculino y femenino), premiando a los primeros tres lugares de acuerdo con la categoría y año.
- **Mejor marca técnica:** Se premiará al nadador y entrenador con la mejor marca técnica en femenino y masculino, basándose en la prueba con más puntos World Aquatics.
- **Clubes:** Se premiarán los tres primeros clubes con mayor número de medallas de oro; en caso de empate, se considerarán las medallas de plata y, si persiste el empate, las de bronce.
- **Relevo final:** El evento finalizará con un relevo 4x25 metros libre mixto, y cada club podrá inscribir un equipo de relevo.

### PRUEBAS Y CATEGORÍAS:

X COPA INTERCLUBES DE NATACIÓN CLUB EL RINCÓN DE CAJICÁ								
pruebas por categoría								
Género	FEM		FEM		FEM		FEM	
	MASC		MASC		MASC		MASC	
CATEGORÍAS	25 - 34		35 -44		45 - 54		55 Y +	
50 m. LIBRE	X	X	X	X	X	X	X	X
50 m. PECHO	X	X	X	X	X	X	X	X
50 m. ESPALDA	X	X	X	X	X	X	X	X
50 m. MARIPOSA	X	X	X	X	X	X	X	X
100 m. LIBRE	X	X	X	X	X	X	X	X
100 m. C.I.	X	X	X	X	X	X	X	X
400 m. LIBRE	X	X	X	X	X	X	X	X
4x25 RELV. LIBRE MIXTO	X							

**ORDEN DE PRUEBAS:**

<b>JORNADA No 2. SÁBADO 29 a.m. - MÁSTER</b>			
<b>Calentamiento 7:00 a.m. - Competencias 8:30 a.m.</b>			
<b>SE COMPITE DE MANERA ABIERTA Y SE PREMIA POR CATEGORÍA</b>			
<b>No</b>	<b>PRUEBA</b>	<b>GÉNERO</b>	<b>CATEGORÍA</b>
<b>1 - 2</b>	50 m. LIBRE	<b>FEM - MASC</b>	<b>25 - 34 AÑOS</b>
			<b>35 - 44 AÑOS</b>
			<b>45 - 54 AÑOS</b>
			<b>55 Y + AÑOS</b>
<b>3 - 4</b>	50 m. PECHO	<b>FEM - MASC</b>	<b>25 - 34 AÑOS</b>
			<b>35 - 44 AÑOS</b>
			<b>45 - 54 AÑOS</b>
			<b>55 Y + AÑOS</b>
<b>5 - 6</b>	100 m. COMBINADO	<b>FEM - MASC</b>	<b>25 - 34 AÑOS</b>
			<b>35 - 44 AÑOS</b>
			<b>45 - 54 AÑOS</b>
			<b>55 Y + AÑOS</b>
<b>7 - 8</b>	400 m. LIBRE	<b>FEM - MASC</b>	<b>25 - 34 AÑOS</b>
			<b>35 - 44 AÑOS</b>
			<b>45 - 54 AÑOS</b>
			<b>55 Y + AÑOS</b>
<b>9 - 10</b>	50 m. MARIPOSA	<b>FEM - MASC</b>	<b>25 - 34 AÑOS</b>
			<b>35 - 44 AÑOS</b>
			<b>45 - 54 AÑOS</b>
			<b>55 Y + AÑOS</b>
<b>11 - 12</b>	50 m. ESPALDA	<b>FEM - MASC</b>	<b>25 - 34 AÑOS</b>
			<b>35 - 44 AÑOS</b>
			<b>45 - 54 AÑOS</b>
			<b>55 Y + AÑOS</b>
<b>13 - 14</b>	100 m. LIBRE	<b>FEM - MASC</b>	<b>25 - 34 AÑOS</b>
			<b>35 - 44 AÑOS</b>
			<b>45 - 54 AÑOS</b>
			<b>55 Y + AÑOS</b>
<b>15</b>	4X25 REL LIBRE MIXTO	<b>FEM-MASC</b>	<b>ABIERTA</b>

**¡Sigue Nadando, Sigue Creciendo!**  
**Cada brazada cuenta, cada entrenamiento suma y cada reto es una oportunidad para superarse. La natación no es solo un deporte, es una pasión que nos enseña disciplina, esfuerzo y perseverancia.**

Agradecemos su participación.

**Comité de Natación**  
**Club Rincón de Cajicá**