

Reglament Aquatló Solidari CNG 2024

Descripció

L'aquatló és una modalitat esportiva que combina dues disciplines: la natació i la carrera a peu. Igual que altres disciplines multiesportives com el triatló i el duatló, l'aquatló es desenvolupa en segments que els participants han de completar de manera consecutiva.

Data i horaris

L'activitat es celebrarà el dia 14 de juny de 2024.

Horaris

- **08:30h:** Recollida de dorsal + assignació de grup
- **09:00h:** Eliminatòria 1 (12 persones)
- **09:25h:** Eliminatòria 2 (12 persones)
- **09:55h:** Final B (12 pitjors temps de les rondes eliminatòries)
- **10:15h:** Final A (12 millors temps de les rondes eliminatòries)

Lloc de celebració

L'activitat es celebrarà a les Piscines Municipals de Granollers. El punt de trobada serà a la piscina 5 (piscina exterior de 25 metres) on es disputaran els segments de natació.

Els segments de cursa a peu es realitzaran a les Pistes Municipals d'Atletisme de Granollers on es podrà accedir mitjançant l'accés que connecta ambdues instal·lacions.

Categories i edats participants

Podran participar totes aquelles persones que s'inscriguin a l'activitat i que compleixin els requisits per participar de la Festa d'Estiu 2024:

- Ser socis o abonats
- Haver comprat l'entrada

Poden participar totes aquelles persones aptes per a la pràctica esportiva sense limitació d'edat. Els menors d'edat hauran d'estar acompanyats d'un adult.

Inscripcions

Els participants es podran inscriure a l'activitat a partir del dilluns 20 de maig mitjançant el formulari web que trobareu a <https://www.entrapolis.com/entrades/aquatlo-solidari-del-cng-2024/62660> i estaran limitades a 24 persones.

La data límit per inscriure's serà el dimecres 12 de juny.

Preu d'inscripció

La inscripció de tindrà un cost de 7 euros que aniran directament destinats al projecte d'oncologia de l'Hospital General de Granollers.

Format de la Competició

El format de l'Aquatló de la Festa d'Estiu és el següent:

Eliminatòries 1 i 2

- **Segment 1:** Cursa a peu 1,2km (3 voltes a les pistes d'atletisme)
- **Segment 2:** Natació 300m (3 voltes)
- **Segment 3:** Cursa a peu 800m (2 voltes a les pistes d'atletisme)

Es faran dues sortides en grups de 12 persones i dues finals. Cada participant anirà a una ronda eliminatòria de forma aleatòria i els 6 millors temps de cada categoria (masculí/femení) disputaran la final A.

Si no hi ha un mínim de 6 participants d'una de les categories, es completaran les places de la final amb participants de l'altre categoria per ordre de temps.

Final B (12 participants)

- **Segment 1:** Cursa a peu 0,8km (2 voltes a les pistes d'atletisme)
- **Segment 2:** Natació 200m (2 voltes)
- **Segment 3:** Cursa a peu 400m (1 voltes a les pistes d'atletisme)

Final A (12 participants)

- **Segment 1:** Cursa a peu 0,8km (2 voltes a les pistes d'atletisme)
- **Segment 2:** Natació 200m (2 voltes)
- **Segment 3:** Cursa a peu 400m (1 voltes a les pistes d'atletisme)

Premis

Hi haurà premis per als 3 primers classificats de cadascuna de les categories (masculí/femení)

Equipament recomanat

- Banyador
- Ulleres de natació
- Casquet de natació
- Sabatilles de córrer
- Mitjons
- Roba per córrer
- Tovallola
- Barret o visera (per la cursa a peu)
- Crema solar
- Gels o begudes isotòniques
- Ulleres de sol

Desenvolupament de la Prova

L'activitat es desenvoluparà segons les indicacions dels organitzadors que els participants hauran de seguir en tot moment.

Responsabilitat dels participants

Tots els participants de l'Aquatló de la Festa d'Estiu del Club Natació Granollers (CNG) participen sota la seva pròpia responsabilitat. En inscriure's a la competició, els participants accepten que el CNG, els seus organitzadors, patrocinadors i col·laboradors, no seran responsables de cap accident, lesió, malaltia o qualsevol altre dany que pugui ocórrer abans, durant o després de la competició.

Els participants també reconeixen que estan en bona forma física i que són capaços de completar totes les parts de la competició sense riscos per a la seva salut. Es recomana que tots els participants es facin una revisió mèdica abans de la competició per assegurar-se que estan en condicions físiques òptimes.

En inscriure's, els participants també accepten que les imatges preses durant la competició poden ser utilitzades per la promoció de futures activitats del CNG.

Seguretat i assistència mèdica

El Club Natació Granollers (CNG) prendrà totes les mesures necessàries per garantir la seguretat dels participants durant la competició. Hi haurà personal de socorrisme i assistència mèdica disponible durant tot l'esdeveniment.

Els participants han de seguir en tot moment les instruccions dels organitzadors i del personal de socorrisme. En cas d'accident o emergència, s'ha de notificar immediatament al personal de socorrisme o als organitzadors de l'esdeveniment.

El CNG no es fa responsable dels objectes personals dels participants. Es recomana no portar objectes de valor a la competició.

Condicions climàtiques

En cas de condicions climàtiques adverses, el Club Natació Granollers (CNG) es reserva el dret de posposar, modificar o cancel·lar la competició per garantir la seguretat de tots els participants i el personal implicat. Les decisions seran comunicades tan aviat com sigui possible a través dels canals oficials del club.

No es faran devolucions de les inscripcions en cas de cancel·lació per causes de força major, incloent condicions climàtiques adverses.