



Federación Puertorriqueña de Natación
Natación - Aguas Abiertas - Polo Acuático - Natación Artística - Clavado
Afiliado a: WORLD AQUATICS-PANAM-CCCAN-COPUR

REGLAMENTO GENERAL DE COMPETENCIAS COMITÉ TÉCNICO DE AGUAS ABIERTAS

INTRODUCCIÓN

Este reglamento está hecho para establecer normas y protocolos que regulan el comportamiento y las acciones dentro de las competencias de la natación en aguas abiertas. Su propósito es garantizar el orden, la seguridad y la justicia, así como facilitar la convivencia y el funcionamiento eficiente de nuestra institución. Al definir este documento estamos claramente indicando las normas que nos ayudan a prevenir conflictos y aseguran que se sigan los procesos adecuados en las diferentes circunstancias. Este documento está dirigido a todos los equipos, atletas, cuerpo técnico, árbitros, directivos, personal administrativo, periodistas, personal de apoyo, voluntarios, limpieza y demás participantes en el desarrollo de la natación de aguas abiertas competitiva.

Aguas Abiertas es una disciplina de natación que consiste en nadar en diferentes cuerpos de agua tales como: mar, lagos y ríos. Es un evento de natación en donde los atletas nadan distancias de maratones, dependiendo de su categoría. Los nados incluyen las distancias de 500 metros, 750 metros, 1k, 3k, 3k Knockout, 5k, 7.5K, 10k y relevos mixtos. Estos se realizan en forma de circuito, cumpliendo con los reglamentos a nivel nacional e internacional. Esta disciplina está avalada por la entidad que rige los deportes acuáticos a nivel mundial la World Aquatics.

ARTICULO I. CIRCUITO DE AGUAS ABIERTAS

1. Las competencias serán convocadas en un cuerpo de agua específico playa, laguna, río etc.
2. Los eventos serán divididos por género y categorías.
3. El calentamiento estará a cargo de los entrenadores de cada equipo.
4. Cada equipo deberá proveer jueces, árbitros, personal de manejo y/o voluntarios. (Formula de FPN para Competencias)
5. Nadador que haya sido inscrito previamente y no se presente a nadar deberá pagar \$15.00 de multa.



6. Los nadadores deberán llegar con traje de baño puesto.
7. Los nadadores podrán utilizar crema como vaselina.
8. Cada nadador deberá llevar su agua en botellas reusables.
9. Evitar el uso de botellas plásticas para conservar el ambiente y con el propósito de generar menos basura.

REGISTRO DE COMPETENCIAS

Forma de Información Personal

Se enviará al equipo previo a la competencia y el nadador deberá enviarlo a través del correo electrónico comisionaguasabiertas@natacionpr.org escaneado en su forma original todo debidamente lleno y firmado. La Información Personal se entregará una sola vez en cada año natural.

Formulario de Relevo de Responsabilidad

Se enviará al equipo previo a la competencia y el nadador deberá enviarlo a través del correo electrónico comisionaguasabiertas@natacionpr.org escaneado en su forma original todo debidamente lleno y firmado. El Relevo de Responsabilidad se entregará una sola vez en cada año natural.

Certificado Médico

Se enviará al equipo previo a la competencia y el certificado será firmado por un Doctor en Medicina. El mismo debe incluir el número de licencia del médico. el nadador deberá enviarlo a través del correo electrónico comisionaguasabiertas@natacionpr.org escaneado en su forma original. El Certificado Médico se entregará una sola vez en cada año natural excepto en competencias internacionales que puede ser requerido nuevamente. Cada vez que comience un nuevo año natural el nadador que desee participar en las competencias de Natación en Aguas Abiertas tiene que presentar y enviar el mismo antes de competencia que quiera participar.

INSPECCIÓN DE LAS FACILIDADES

El día antes de la competencia, personal del Comité Técnico de Aguas Abiertas, hará una inspección del lugar designado para evaluar el área (corrientes marinas, oleaje etc.), medir la distancia del circuito y marcar la ruta de nado, esto para poder comenzar a tiempo el próximo día.

Voluntarios de los equipos ayudarán a montar las carpas, mesas y sillas del "Venue" (área de espera de los atletas).



Federación Puertorriqueña de Natación
Natación - **Aguas Abiertas** - Polo Acuático - Natación Artística - Clavado
Afiliado a: WORLD AQUATICS-PANAM-CCCAN-COPUR

Se observarán las facilidades de los baños y se asegurará que estén disponibles para los atletas y visitantes. Todo atleta deberá llevar todo lo necesario para su hidratación.

El itinerario de competencia será de 8:00am a 12:00pm, aproximadamente.

OFICIALIDAD

1. Oficial Mayor (1)
2. Arbitro (2)
3. Jefe de Cronometrista (2)
4. Juez de Salida (1)
5. Juez de la Carrera en el Bote (1)
6. Jueces de Viraje (1 por boya)
7. Jueces de Llegada (2)
8. Anunciador (1)
9. Juez de Registro (1)

COMPETENCIA LOCAL

Las competencias avaladas por la Federación Puertorriqueña de Natación serán oficializadas por personal del Comité Técnico de Aguas Abiertas.

Eventos válidos para **Ranking** estos serán publicados para que los equipos delegados, entrenadores y nadadores tengan conocimiento. La puntuación o **Ranking** de cada atleta puede incluir varios criterios como lo son; rendimiento del atleta, el posicionamiento, dominio de las olas, participación en las competencias y lugar de llegada. La puntuación será otorgada para los eventos de 1K, 3K, 3K Knockout, 5K, 7.5K y 10K. En aquellos casos que se vaya a otorgar puntuación para cualquier otro evento de Natación en Aguas Abiertas será notificado por el Comité Técnico de Aguas Abiertas.

1. En la mesa de registro se le asignará un número a cada nadador que lo identificará durante la competencia.
2. Habrá salvavidas durante cada competencia.
3. Los nadadores podrán usar el gorro de su equipo en caso de no tenerlo habrá para la venta durante la competencia.
4. Los nadadores tendrán un área "*Venue*", designada para prepararse antes de la competencia.



5. Será responsabilidad del Comité Técnico de Aguas Abiertas explicar la ruta de la Carrera.
6. Se recomienda el uso de goggles, vaselina, hidratación, gorro asignado se prohíbe uso de gorros e indumentaria para promover instituciones universitarias. Deben tener protector solar.
7. Para el evento del 10K después de haber transcurrido 30 minutos de la llegada del primer nadador será retirado el nadador que aún no haya finalizado. En el caso del 5K después de haber transcurrido 15 minutos de la llegada del primer nadador será retirado el nadador que aún no haya finalizado. Para esto se tomarán en cuenta las categorías de los nadadores o en otros casos que podrían incluir sanciones e infracciones a las reglas lo que conllevaría al nadador ser retirado de la competencia por parte de la Oficialidad de Aguas Abiertas.
8. En cada competencia habrá servicio de emergencias médicas.
9. Nadadores que abandonen la carrera deberán comunicar en la mesa su nombre, número y equipo al que representan en la mesa de control de tiempos y al Juez Mayor.
10. Todos los resultados se publicarán por Meet Mobile y en la página web de la FPN.
11. Antes de comenzar la competencia, el Oficial Mayor o Arbitro realiza un conteo de los nadadores y se cerciorará con la lista de registro para tener el número exacto de los nadadores que entran en el agua.
12. Cada delegado de equipo podrá hacer una protesta por escrito acompañado con \$20.00 dólares en el escrito debe especificar en que consiste la protesta. Podrá utilizar el reglamento vigente de la World Aquatics, para escribir la protesta y debe especificar el inciso que aplica la protesta. Si la protesta resulta que es a lugar se devuelve el dinero.
13. Cada nadador Federado deberá estar representado por un entrenador o delegado del equipo en la competencia.
14. Para ser elegible a las Selecciones Nacionales de Aguas Abiertas (excepto para Juegos Olímpicos, Mundiales, Centroamericanos y del Caribe, Panamericanos regulares o junior, y eventos internacionales con Reglas Especiales), los nadadores deben participar en competencias locales para acumular puntos de Ranking. Cada enero, todos los atletas inician con cero (0) puntos en el Ranking.
15. Las descalificaciones se deben dejar en la mesa de manejo para entonces ser evaluadas por el árbitro. Solamente se aceptarán las reclamaciones por parte de



16. los delegados o entrenadores, no está permitido a los padres o atletas realizar reclamaciones por descalificaciones.

ARTICULO II. ELEGIBILIDAD Y EVENTOS

Las reglas que regirán las competencias serán las vigentes por este Reglamento del Comité Técnico de Aguas Abiertas y el Reglamento de Aguas Abiertas actualizado de la World Aquatics.

El atleta competirá con la edad natural al 31 de diciembre del año en curso.

Guía de Eventos Individuales/Masculino y Femenino *(podría estar sujeto a cambios)*

Natación Adaptada - 500mts/750mts

8-11 años - 500mts/750mts/1K

12-13 años - 1K/3K/5K

14-15 años - 1K/3K/5K

16-17 años - 1K/3K/5K/7.5K

18 y más - 1K/3K/5K/7.5K/10K

Masters (25+) 1K/3K/5K

Abierto (No federados) 14 años y mayores – *los eventos serán anunciados*

El evento de 3KM Knockout puede ser incluido en las competencias

RELEVOS

Los relevos serán mixtos 4 x 1500 metros y relevos 2 x 1500 metros mixtos o del mismo género de categoría abierta de 12-24 años.

El orden de cada nadador será designado por el entrenador o delegado del equipo al cual pertenece el o los atletas antes de comenzar la competencia.

Todos los nadadores de un mismo relevo mixto tienen que usar el mismo color y estilo de gorro durante el relevo. A modo de excepción del evento tener un auspiciador se utilizará el gorro de este.

Los nadadores podrán participar en los relevos sin tener que participar en un evento individual.



***GUÍA DE FORMATO DE EVENTOS POR COMPETENCIA**

1. Competencia regular/Parada

500/750-meter Open Water
1K Open Water
3K Open Water
5K/7.5/10K Open Water
Relevos mixtos 4 x 1500 metros y relevos 2 x 1500 metros

2. Campeonatos Nacionales de Aguas Abiertas

500-meter Open Water
1K Open Water
3K Open Water
5K Open Water
7.5K/10K Open Water
Relevos mixtos 4 x 1500 metros y relevos 2 x 1500 metros

3. Puerto Rico International Open Water Swimming

100/200 Open Water SPRINT RACE
3K Open Water
5K Open Water
7.5K Open Water
10K Open Water
3KM Knockout
Relevos mixtos 4 x 1500 metros y relevos 2 x 1500 metros

4. Formato de eventos para otras competencias serán notificados

**La Comisión Técnica de Aguas Abiertas podría aprobar otros eventos o cambiar eventos en los formatos de las competencias.*



Federación Puertorriqueña de Natación
Natación - Aguas Abiertas - Polo Acuático - Natación Artística - Clavado
Afiliado a: WORLD AQUATICS-PANAM-CCCAN-COPUR

ARTICULO III. COMPETENCIAS VÁLIDAS PARA-RANKING

Calendario de Competencias

Todas las competencias de Aguas Abiertas durante toda la temporada serán válidas para puntos del Ranking Nacional. Se emitirá un Calendario con las competencias propuestas.

SISTEMA DE PUNTOS / RANKING AGUAS ABIERTAS PUERTO RICO

Escalado por Distancia

Las puntuaciones se ajustaron proporcionalmente según la distancia utilizando los datos de referencia para el evento de *Sprint.

Las puntuaciones para el *7.5K y *10K se calcularon como una proporción respecto a las del 10K de 18 años y mayores.

El patrón asegura justicia y consistencia al reflejar el esfuerzo requerido de cada distancia.

**Las tablas están basadas en los puntos utilizadas del Reglamento de Competencias de la World Aquatics Open Water versión del 9 de noviembre de 2024.*



Federación Puertorriqueña de Natación
 Natación - Aguas Abiertas - Polo Acuático - Natación Artística - Clavado
 Afiliado a: WORLD AQUATICS-PANAM-CCCAN-COPUR

TABLAS

12-13 años	Sistema de Puntos por Distancia		
	Posición	3k	1k
1ro	30	10	50
2do	22	7	37
3ro	15	5	25
4to	13	4	22
5to	12	4	20
6to	10	3	17
7mo	9	3	15
8vo	7	2	12
9no	6	2	10
10mo	3	1	6

14-15 años	Sistema de puntos por Distancia			
	Posición	7.5k	5k	3k
1ro	450	100	60	20
2do	337	75	45	15
3ro	225	50	30	10
4to	206	45	27	9
5to	187	40	24	8
6to	168	35	21	7
7mo	150	30	18	6
8vo	131	25	15	5
9no	112	20	12	4
10mo	93	12	7	2



Federación Puertorriqueña de Natación
 Natación - Aguas Abiertas - Polo Acuático - Natación Artística - Clavado
 Afiliado a: WORLD AQUATICS-PANAM-CCCAN-COPUR

16-17 años	Sistema de Puntos por Distancia				
	Posición	10K	7.5k	5k	3k
1ro	700	525	150	90	30
2do	525	393	112	67	22
3ro	450	337	75	45	15
4to	412	309	67	40	13
5to	375	281	60	36	12
6to	337	252	52	31	10
7mo	300	225	45	27	9
8vo	262	196	37	22	7
9no	225	168	30	18	6
10mo	187	140	18	11	3

18 años y más	Sistema de Puntos por Distancia				
	Posición	10K	7.5k	5k	3k
1ro	800	600	200	120	40
2do	700	525	150	90	30
3ro	600	450	100	60	20
4to	550	412	90	54	18
5to	500	375	80	48	16
6to	450	337	70	42	14
7mo	400	300	60	36	12
8vo	350	262	50	30	10
9no	300	225	40	24	8
10mo	250	187	25	15	5



ARTICULO IV. INSCRIPCIONES Y CUOTA

En cada competencia de Aguas Abiertas todo nadador deberá pagar una cuota de inscripción, que será la siguiente:

- \$11.00 Federados (afiliados a la Federación Puertorriqueña de Natación)
- \$16.00 No Federados
- \$11.00 Natación Adaptada
- \$0.00 Selección Nacional de Aguas Abiertas (cuando sea notificado)

En los Campeonatos Nacionales y Eventos Organizados por el Comité Olímpico de Puerto Rico no habrá cuota de inscripción.

Una vez inscrito el atleta, debe efectuar el pago en la mesa de registro el mismo día de la competencia o mediante cualquier Sistema de Pago previamente informado.

De no presentarse el nadador el día del evento se cobrará \$15.00 de multa que deberán ser pagados en los próximos cinco (5) días posterior a la competencia que se ausentó de lo contrario el Equipo al cual pertenece no podrá competir nuevamente hasta que saldar los "*scratches*".

Las inscripciones deben entregarse dentro de los cinco (5) días previos a la competencia, antes de las 7:00pm o según se modifique o sea anunciado por el Comité Técnico. Las inscripciones se enviarán utilizando el formato de Team Manager a la Federación Puertorriqueña de Natación y deben ser enviadas por correo electrónico a: aguasabiertasentries@natacion.org o comisionaguasabiertas@natacionpr.org según sea anunciado.

Inscripciones de Natación Adaptada, Abiertos, Masters y Triatletas deben incluir la categoría y le será provisto un enlace para dicha inscripción.

PREMIACIONES

Se premiará con medallas en los Campeonatos Nacionales, a los tres (3) primeros lugares en eventos individuales y relevos (masculino y femenino) por edad y categoría. Premiación Global por equipos, a los tres (3) primeros lugares.



ARTICULO V. **REGLAMENTO DE LA SELECCIÓN NACIONAL**

Los atletas que participen en esta disciplina deberán estar federados y afiliados a un equipo aprobado por la Federación para poder competir y optar por una posición en la Selección Juvenil Nacional de Aguas Abiertas.

Todo atleta que no resida en Puerto Rico, pero que cumpla con la regla de elegibilidad y nacionalidad estipulada en las **Reglas de Natación** de la Federación Puertorriqueña de Natación, y que haya participado de al menos una (1) competencia de natación en aguas abiertas a nivel internacional o en los Estados Unidos le podrá ser validado para la Selección Nacional o cualquier otro evento a nivel internacional reconocido. Para pertenecer a la selección deben mantenerse en contacto y evidenciar que están practicando y participando de las competencias de Aguas Abiertas en su respectiva localidad.

Los nadadores seleccionados deberán asistir a los entrenamientos convocados por el Comité Técnico de Aguas Abiertas. Nadadores que sean convocados a los entrenamientos y se ausenten deberán entregar al Comité Técnico de Aguas Abiertas una excusa válida y por escrito. No excusarse podría conllevar la remoción del nadador de la selección nacional.

Todo atleta de 13 años o mayores que aspire a formar parte de la Selección Nacional, o cualquier evento internacional tiene que cumplir con el tiempo **Intermedio** requerido de los 1500 metros libres en Natación Piscina Larga a tenor con su categoría y género. Véase Tabla de Tiempos de Criterios de Natación que se incluye. El atleta de 13 años o mayores que no cumpla con este criterio de tiempo no será considerado para la Selección Nacional de Aguas Abiertas.

13 - 14	
Femenino	Masculino
1500 Metros Libre Piscina Larga Tiempo Intermedio	
24:05.15	22:21.37

15 - 16	
Femenino	Masculino
1500 Metros Libre Piscina Larga Tiempo Intermedio	
22:33.10	20:54.27



Federación Puertorriqueña de Natación

Natación - **Aguas Abiertas** - Polo Acuático - Natación Artística - Clavado

Afiliado a: WORLD AQUATICS-PANAM-CCCAN-COPUR

17 +	
Femenino	Masculino
1500 Metros Libre Piscina Larga Tiempo Intermedio	
21:01.06	19:27.17

El Comité Técnico de Aguas Abiertas registrará sus normas a tenor con el Reglamento de Disciplina de la Federación Puertorriqueña de Natación. En el caso que se necesario los asuntos de Natación en Aguas Abiertas se registrarán las normas de Conducta del Reglamento de Disciplina y Delegaciones del COPUR, así como el Reglamento de la World Aquatics.



Tabla de Reglas World Aquatics /Infracciones Durante La Carrera

Número de Regla	Regla	Observación
5.1	Todas las competencias de natación en aguas abiertas serán eventos de estilo libre y los competidores deben completar todo el recorrido, respetando todas las boyas de giro designadas y los límites del recorrido.	
5.2	Los jueces de carrera instruirán a cualquier competidor que, en su opinión, se beneficie injustamente al caminar o deslizarse con la embarcación de escolta para que se aleje.	
5.3	Procedimiento de Descalificación	
5.3.1	Si en la opinión del Árbitro Principal o Árbitros, cualquier competidor, o representante aprobado del competidor, o embarcación de seguridad de escolta, se aprovecha cometiendo cualquier violación de las reglas o haciendo contacto intencional con cualquier competidor, se aplicará el siguiente procedimiento:	5.3.1.1 1ª Infracción: Se izará una bandera amarilla y una tarjeta con el número del competidor para indicar e informar al competidor que está infringiendo las Reglas.
		5.3.1.2 2ª Infracción: El árbitro levantará una bandera roja y una tarjeta con el número del competidor (Tercera parte, artículo 3.1.6) para indicar e informar al competidor que por segunda vez está infringiendo las Reglas. El competidor será descalificado.



Federación Puertorriqueña de Natación

Natación - Aguas Abiertas - Polo Acuático - Natación Artística - Clavado

Afiliado a: WORLD AQUATICS-PANAM-CCCAN-COPUR

Número de Regla	Regla	Observación
5.3.2	Si, en opinión de un árbitro, una acción de un competidor o de una embarcación de seguridad de escolta, o de un representante aprobado por un competidor, se considera "antideportiva", el árbitro descalificará inmediatamente al competidor en cuestión. El competidor debe abandonar el agua inmediatamente y ser colocado en una embarcación de escolta y no participar más en la carrera.	
5.4	Las embarcaciones de seguridad de escolta maniobrarán de manera que no obstruyan ni se coloquen directamente delante de ningún competidor y no se aprovecharán injustamente de él mediante el paso a pie o el deslizamiento.	
5.5	Las naves de escolta tratarán de mantener una posición constante de manera que el competidor se sitúe en el punto medio de la nave de escolta o por delante de él.	
5.6	Pararse en la parte inferior durante una carrera no descalificará a un competidor, pero no puede caminar ni saltar.	
5.7	Con la excepción de la Tercera Parte, Artículo 5.6, el competidor no recibirá apoyo de ningún objeto fijo o flotante y no deberá tocar ni ser tocado intencionalmente por su nave de seguridad de escolta o tripulación en la misma.	



Federación Puertorriqueña de Natación
 Natación - Aguas Abiertas - Polo Acuático - Natación Artística - Clavado
 Afiliado a: WORLD AQUATICS-PANAM-CCCAN-COPUR

Número de Regla	Regla	Observación
5.7.1	La asistencia por parte de un médico oficial a un competidor en aparente peligro es la excepción a las reglas oficiales de descalificación a través del "contacto intencional" con un competidor (Parte Tres, Artículo 5.3.1).	El médico puede brindar asistencia a un competidor en peligro y no aplica la regla de descalificación.
5.8	En el caso de las regatas en las que se utilicen embarcaciones de escolta, cada embarcación de seguridad de escolta contendrá: un juez de regata, una persona elegida por el competidor y la tripulación mínima necesaria para manejar la embarcación de seguridad de escolta.	
5.8.1	Cada embarcación de seguridad de escolta exhibirá el número de competición del competidor de manera que pueda verse fácilmente desde ambos lados de la embarcación de seguridad de escolta y la bandera nacional de la Federación del competidor.	En el caso de la bandera se utilizará para eventos internacionales.
5.9	Cada embarcación de seguridad contendrá personal de seguridad debidamente cualificado y la tripulación mínima necesaria para operar la embarcación de seguridad.	Para los botes.
5.10	A ningún competidor se le permitirá usar ningún dispositivo que pueda ser una ayuda para su velocidad, resistencia o flotabilidad. Se puede usar traje de baño aprobado, gafas, un máximo de dos (2) gorras, pinza nasal y tapones para los oídos.	Se exceptúa de esta regla a los atletas de la Población Especial o según autorizado por el árbitro de la competencia.



Federación Puertorriqueña de Natación
 Natación - **Aguas Abiertas** - Polo Acuático - Natación Artística - Clavado
 Afiliado a: WORLD AQUATICS-PANAM-CCCAN-COPUR

Número de Regla	Regla	Observación
5.11	Los competidores podrán utilizar grasa u otras sustancias similares siempre que no sean, en opinión del Árbitro Principal, excesivas.	
5.12	No se permite el paso al agua por parte de cualquier persona no autorizada hacia un competidor durante la carrera.	
5.13	Se permite el entrenamiento y el impartir instrucciones por parte del entrenador del competidor en la plataforma de alimentación o en la embarcación de seguridad de escolta. No se permitirá el uso de silbatos.	
5.14	Al tomar sustento, los competidores pueden utilizar la Regla de la Tercera Parte, Artículo 5.6, siempre que no se infrinja la Regla del Artículo 5.7.	
5.15	No se pueden lanzar objetos desde la plataforma de alimentación a los competidores, incluido el sustento. Los competidores recibirán su alimentación en recipientes biodegradables directamente de su representante por un poste de alimentación o en mano.	
5.16	Los postes de alimentación no deben exceder los 5 m de longitud cuando estén extendidos. Ningún objeto, cuerda o alambre puede colgar del extremo de los postes de alimentación, excepto las banderas nacionales. Las banderas nacionales pueden colocarse en el poste de alimentación, pero no pueden exceder el tamaño de 30 cm x 20 cm. Las banderas serán de material de tela sin bordes duros y sin ningún peso u otros elementos añadidos.	



Federación Puertorriqueña de Natación

Natación - Aguas Abiertas - Polo Acuático - Natación Artística - Clavado

Afiliado a: WORLD AQUATICS-PANAM-CCCAN-COPUR

Número de Regla	Regla	Observación
5.17	En cualquier caso, los límites de tiempo se aplicarán de la siguiente manera a partir de la hora de llegada de los primeros competidores:	15 minutos por cada 5 km (o parte de ellos) hasta un límite de tiempo máximo de 120 minutos.
5.1.7.1	Los competidores que no terminen el recorrido dentro del límite de tiempo serán retirados del agua, excepto que el Árbitro Principal puede permitir que un competidor fuera del límite de tiempo complete el recorrido, pero no será elegible para obtener puntos o premios.	

Se incluyen las formas pertinentes al Certificado Médico, Información del Participante, Autorización y Relevé de Responsabilidad.