



Guatemala, Noviembre del 2023

Querida Comunidad Waterproof:

Arrancamos con el **Goldfish Marathon** es una actividad que esperamos que te rete y logre sacar tu mejor versión. Esta competencia, está especialmente dirigida a todos nuestros atletas del programa de adultos de las 4 sedes.

Es una competencia de acumulación de metros por equipos, cada equipo consta de 4 participantes (mixto). Tendremos un lindo formato y la oportunidad para que todos nuestros alumnos puedan medir su progreso y resistencia durante la actividad, el sábado 11 de noviembre en tu sede.

Tendremos 1 categoría de competencia, equipos mixtos, debe haber por al menos 1 mujer y 3 hombres y/o viceversa.

Se premiará con medalla a los 3 primeros lugares, según acumulación de metraje durante 30 minutos entre las 4 sedes. Estaremos viendo en simultaneo el evento por zoom con las 4 sedes y todos los participantes.

El objetivo de esta competencia es motivar a todos nuestros alumnos para tener una exitosa participación y prepararlos mentalmente a dar su mejor esfuerzo.

Atentamente;

Gisela Morales
Directora Waterproof Swim Academy



AMO LO QUE HAGO



NOS HACEMOS CARGO



SUMO Y MULTIPLICO



RESPECTO MUTUO



CERO TOLERANCIA



ME DESARROLLO



GOLDFISH MARATHON

¿Sabías qué? *Los peces dorados o Goldfish crean colonias de hasta siete peces de su misma especie y buscan su alimento en conjunto. En un año pueden recorrer una distancia de más de 230 kilómetros.*

FECHA Y HORA

- Sábado 11 de noviembre 2023
- 6:30 am en la sede.
- En este evento pueden participar todos los alumnos Waterproof en el programa de adultos y uso de piscina.

SEDE:

- Piscina de 25 metros y 6 carriles sede de Waterproof Swim Academy, Zona 16.
- Piscina de 25 metros y 6 carriles sede de Waterproof Swim Academy, San Cristóbal
- Piscina de 25 metros y 6 carriles sede de Waterproof Swim Academy, zona 10
- Piscina de 25 metros y 10 carriles sede Waterproof Swim Academy, Interamericana.

CATEGORIAS Y CONFIRMACIÓN:

- Categoría Mixta de 4 miembros por equipo
- Es indispensable que se conforme por lo menos con 1 atleta femenino y 3 atletas masculinos o viceversa.
- Confirma tu participación con tu entrenador antes del 4 de noviembre.

SISTEMA DE CONTEO DE VUELTAS Y METRAJE

Se tomará el conteo de vueltas por cada 25 o 50mt., según sea el caso, se llevará registro de cada uno de los participantes, podrán relevarse en esas distancias, según sea el criterio o estrategia del equipo.

REGLAMENTO:

- La distancia se acumulará siempre y cuando sea nadando en cualquier estilo, no se permite caminar durante la toma de tiempo.
- Se podrá descansar o pausar al finalizar 25mt, únicamente podrá pausar en los extremos de piscina.
- La acumulación de metraje es por relevo entre los integrantes del equipo y esperan turno fuera del agua según el carril asignado.



AMO LO QUE
HAGO



NOS HACEMOS
CARGO



SUMO Y
MULTIPLICO



RESPETO
MUTUO



CERO
TOLERANCIA



ME
DESARROLLO



- Se acumula la distancia en múltiplos de 25.
- Tomar en cuenta que la acumulación de metraje se inicia a la señal de partida de los 30 min, por equipo.
- No se permite el uso de implementos.
- Se puede hacer la toma de metrajes en cualquiera de los 4 estilos de natación y si aún no puedes nadar el estilo completo, te invitamos a que participes con patada y veas este evento como un reto para plantearte nuevas metas.

PREMIACIÓN:

- Se premiará según acumulación de metros.
- Se tomarán en cuenta los resultados de las 4 sedes.

RESULTADOS

- Serán publicados en nuestra página web y podrás encontrarlos en:
 - Recursos/Competencias/Resultados
- Así mismo serán comunicados vía Whatsapp al celular registrado, en nuestros grupos de whatsapp y Redes Sociales

APOYO DE NUESTRA COMUNIDAD

Solicitamos que puedan apoyarnos comunicando y motivando a nuestros alumnos. Recordemos que muchos sienten nervios y es un proceso natural que deseamos puedan experimentar como aprendizaje. Si tomas videos o fotos, ayúdanos compartiendo en tus redes sociales utilizando el HASHTAG: #YosoyWaterproof2023.



AMO LO QUE
HAGO



NOS HACEMOS
CARGO



SUMO Y
MULTIPLICO



RESPETO
MUTUO



CERO
TOLERANCIA



ME
DESARROLLO