



Guatemala, Abril del 2023

Querida Comunidad Waterproof:

Innovando para servirte mejor, arrancamos con el **Whale Challenge** una actividad que esperamos que te rete y logre sacar tu mejor versión. Esta competencia, especialmente dirigidas a todos nuestros atletas del programa de adultos de las 3 sedes.

Los invitamos a participar en nuestra primera competencia de acumulación de metros. Tendremos un lindo formato y la oportunidad para que todos nuestros alumnos puedan medir su progreso y resistencia durante toda la clase, la finalidad es acumular la mayoría de metros en la clase o las clases del 15 al 20 de mayo.

Tendremos 3 categorías de competencias, 1, 2 y 3 veces por semana, en la rama femenina y masculina.

Se premiará con medalla a los 3 primeros lugares de cada categoría y rama, según acumulación de metrajes en la semana.

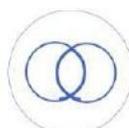
El objetivo de esta competencia es motivar a todos nuestros alumnos para tener una exitosa participación y prepararlos mentalmente a dar su mejor esfuerzo.

Atentamente,

Directora Waterproof Swim Academy



AMO LO QUE HAGO



NOS HACEMOS CARGO



SUMO Y MULTIPLICO



RESPECTO MUTUO



CERO TOLERANCIA



ME DESARROLLO



## WHALE CHALLENGE

**Sabias qué?** *Las ballenas azules son consideradas los mamíferos más grandes del planeta, poseen pulmones no branquias y pueden estar una hora sin respirar, nadando y mantiene un estado alerta aunque duerman.*

### FECHA:

De lunes 15 al sábado 20 de mayo en nuestras 3 sedes, zona 16, San Cristóbal e Interamericana.

- Este evento se realizará durante toda la clase y serán en sus correspondientes sedes.
- 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 San Cristóbal y Zona 16 de Waterproof Swim Academy.
- Piscina de 25 metros y 10 carriles sede de Mixco de Waterproof Swim Academy

### CATEGORIAS:

**Categoría 1:** Atletas que asisten 1 vez a la semana

**Categoría 2:** Atletas que asisten 2 veces a la semana

**Categoría 3:** Atletas que asisten 3 veces a la semana

Nota: Si asiste más veces por semana, automáticamente entra en la categoría de 3 veces por semana y se acumula el metraje de 3 clases.

- En rama femenina y masculina

NOTA: Deberá asignarse en una única categoría.

### 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 y podrán acumular las veces que asistan a sus clases (2 o 3 veces) y se acumulará el mayor metraje durante la semana.

Cada clase cuenta con 40 min del evento y 5 minutos de calentamiento o afloje.



AMO LO QUE HAGO



NOS HACEMOS CARGO



SUMO Y MULTIPLICO



RESPETO MUTUO



CERO TOLERANCIA



ME DESARROLLO



## 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.
- Se acumula la distancia en múltiplos de 25.
- Tomar en cuenta que la distancia inicia una sola vez durante la clase y será al iniciar el periodo.
- 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 3 sedes.
- Se inicia la premiación el Miércoles 24 de mayo.

## 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



RESPECTO  
MUTUO



CERO  
TOLERANCIA



ME  
DESARROLLO