



Guatemala, febrero del 2025

Querida Comunidad Waterproof:

Arrancamos este nuevo año 2025 con energía y entusiasmo y con mucha ilusión de ayudarlos a cumplir sus sueños. Es por eso que iniciamos con nuestras competencias especialmente dirigidas a todos nuestros atletas del programa de adultos de las 5 sedes.

Los invitamos a participar en nuestro primer evento de toma de tiempos llamada T-20. Tendremos un formato adecuado y con la oportunidad para que todos nuestros alumnos puedan medir su progreso y resistencia durante 20 minutos, la finalidad es acumular la mayoría de metros en los 20 minutos.

Tendremos dos modalidades de competencias, con implementos (tabla, pataletas y snorkel) y sin implementos en la rama femenina y masculina.

Se premiará con medalla a los 3 primeros lugares de cada modalidad y rama, según acumulación de metrajes en el test.

El objetivo de esta competencia es motivar a todos nuestros alumnos para tener una exitosa participación y prepararlos mentalmente a dar su mejor esfuerzo y así poder optar por iniciar participaciones en aguas abiertas o eventos de masters.

Atentamente,

Directora Waterproof Swim Academy





## TEST T-20

### FECHA:

De lunes 17 al domingo 23 de febrero en nuestras 5 sedes, zona 16, San Cristóbal, Interamericana, zona 10 y Naranjo.

- Este evento se realizará en los primeros 20 minutos de 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, Zona 16 y zona 10 de Waterproof Swim Academy.
- Piscina de 25 metros y 10 carriles sede de Mixco de Waterproof Swim Academy.
- Piscina de 25 metros y 5 carriles en sede Naranjo.

### CATEGORIAS:

Categoría 1: Nadando sin implementos

Categoría 2: Nadando con implementos (Tabla, Pataletas y/o Snorkel)

- En rama femenina y masculina

NOTA: Deberá asignarse en una única categoría.

### SISTEMA DE CONTEO DE VUELTAS Y TIEMPO

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 elegir participar en la toma de tiempo, las veces que asistan a sus clases, y se tomará la de mayor metraje en el tiempo estipulado.

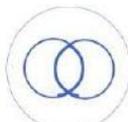
Si eligen participar en la categoría de implementos, deberán contar con sus propios implementos.

### 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.



AMO LO QUE HAGO



NOS HACEMOS CARGO



SUMO Y MULTIPLICO



RESPETO MUTUO



CERO TOLERANCIA



ME DESARROLLO



- Tomar en cuenta que la toma de tiempos inicia una sola vez durante la clase y será al iniciar el periodo.
- Contar con sus propios implementos (tabla, pataletas y/o snorkel).
- Se puede hacer la toma de tiempo únicamente pateando, tomar en cuenta que no se puede caminar.

#### **PREMIACIÓN:**

- Se premiará según acumulación de metros del día que participó.
- Se tomarán en cuenta los resultados de las 5 sedes.
- Se inicia la premiación el sábado 1 de marzo.

#### **RESULTADOS**

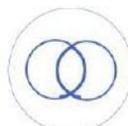
- Serán publicados en nuestra página web y podrás encontrarlos en:
  - [Waterproof.com.gt](http://Waterproof.com.gt) Recursos/Competencias/Resultados

#### **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: #YosoyWaterproof2025



AMO LO QUE  
HAGO



NOS HACEMOS  
CARGO



SUMO Y  
MULTIPLICO



RESPECTO  
MUTUO



CERO  
TOLERANCIA



ME  
DESARROLLO