



OCEANMAN[®]

WE ARE OPEN WATER SWIMMING

C U B A

RACEBOOK





PROGRAMA DEL EVENTO



PROGRAMA

Hora	ACTIVIDADES	LUGAR
4 septiembre 2025 - Jueves		
8:30 AM	Social Swim con Mykhailo Romanchuk y Leonie Beck	Playa One Galery Hotel
5 septiembre 2025 - Viernes		
8:30 AM	Social Swim con Mykhailo Romanchuk y Leonie Beck	Playa One Galery Hotel
1:00 PM – 6:00 PM	Entrega de kits	One Gallery Hotel
(4:30 PM)	Charla Técnica Elite (Briefing)	One Gallery Hotel (salón TEATRO)
5:00 PM	Rueda de prensa	TBC
(5:30 PM)	Meet and greet con atletas olímpicos	One Gallery Hotel (salón TEATRO)
(6:00 PM)	Charla técnica (Briefing) OCEANMAN / Half / sprint / Relay / kids	One Gallery Hotel (salón TEATRO)
(9:00 PM)	Fiesta de bienvenida, WHITE PARTY!	One Gallery Hotel (Terraza Hotel)

PROGRAMA

TIME	ACTIVITIES	PLACE
6 septiembre 2025 - Sábado		
6:00 AM -7:00 AM	Registro de ultima hora	PLAYA FRENTE ONE GALLERY HOTEL
6:00 AM	Apertura de guardarropa	PLAYA FRENTE ONE GALLERY HOTEL
7:30 AM	Salida distancia SPRINT	PLAYA FRENTE ONE GALLERY HOTEL
9:30 AM	Salida distancia ELITE	PLAYA FRENTE ONE GALLERY HOTEL
11:30 AM	Salida distancia OCEANTEAMS	PLAYA FRENTE ONE GALLERY HOTEL
12:30 PM	Premiación	PLAYA FRENTE ONE GALLERY HOTEL
7:00 PM	CLOSING PARTY WITH DJ	ONE GALLERY HOTEL POOL

PROGRAMA

TIME	ACTIVITIES	PLACE
7 septiembre 2025 - Domingo		
6:00 AM	Apertura guardarropa	PLAYA FRENTE ONE GALLERY HOTEL
7:30	Salida distancia OCEANMAN	PLAYA FRENTE ONE GALLERY HOTEL
7:45 AM	Salida distancia HALF OCEANMAN	PLAYA FRENTE ONE GALLERY HOTEL
12:30 AM	PREMIACIÓN	PLAYA FRENTE ONE GALLERY HOTEL

PROCESO DE REGISTRO

Para retirar tu kit de competidor, deberás presentar uno de los siguientes documentos:

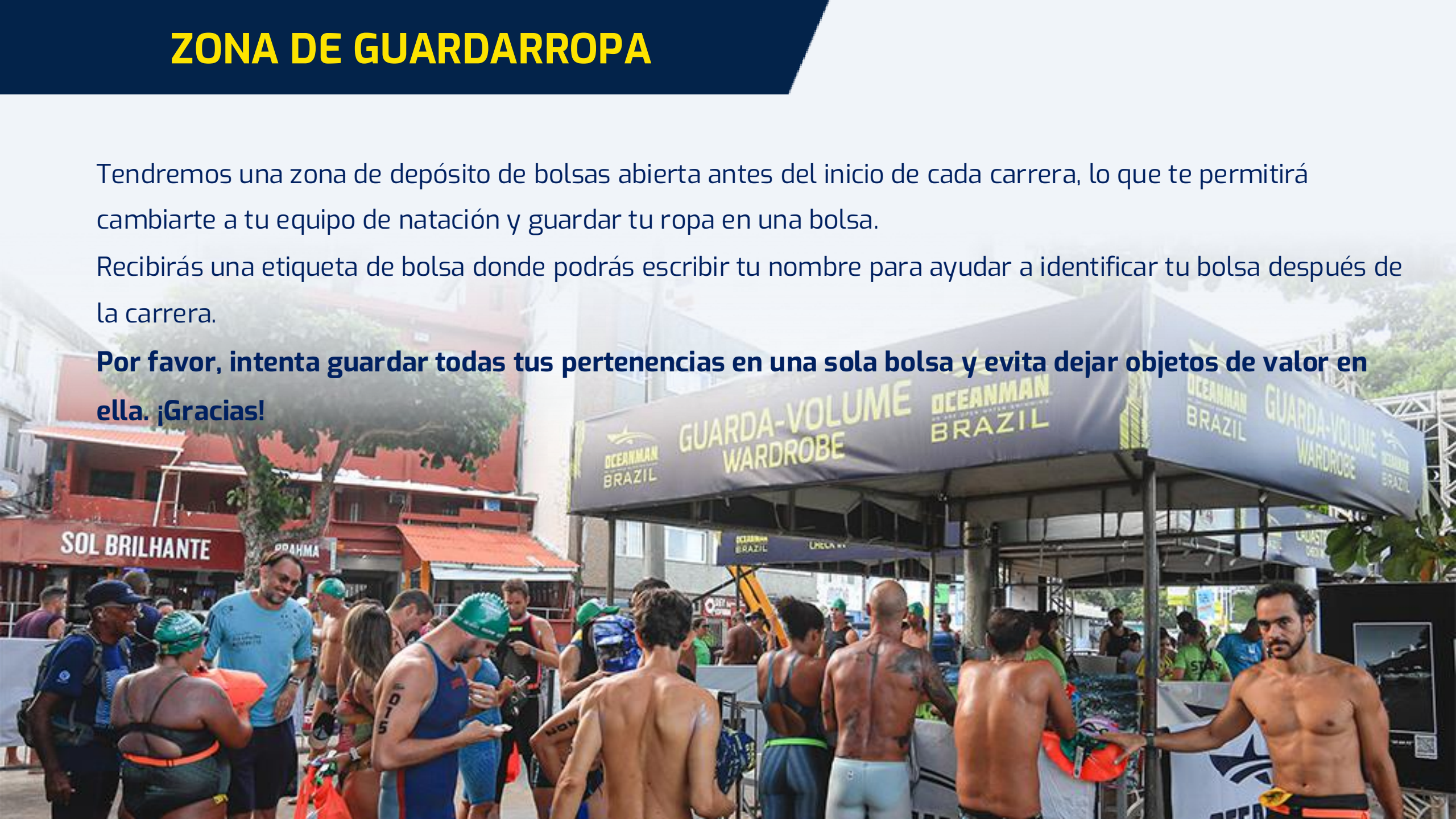
- Pasaporte
- Documento Nacional de Identidad
- Solo el nadador puede recoger su kit de competidor. No puede ser recogido por otra persona bajo ninguna circunstancia.
- Durante el registro, todos los participantes, incluidos los menores, deberán firmar una exención de responsabilidad.
- Si adquiriste algún artículo durante el registro en línea, recógelo en la Tienda OCEANMAN.

ZONA DE GUARDARROPA

Tendremos una zona de depósito de bolsas abierta antes del inicio de cada carrera, lo que te permitirá cambiarte a tu equipo de natación y guardar tu ropa en una bolsa.

Recibirás una etiqueta de bolsa donde podrás escribir tu nombre para ayudar a identificar tu bolsa después de la carrera.

Por favor, intenta guardar todas tus pertenencias en una sola bolsa y evita dejar objetos de valor en ella. ¡Gracias!



DETALLES TÉCNICOS



DETALLES TÉCNICOS

SPRINT	ELITE	OCEANTEAMS
6 de Septiembre 2025	6 de Septiembre 2025	6 de Septiembre 2025
07:30 AM	09:30 AM	11:30 AM
PLAYA FRENTE ONE GALLERY HOTEL	PLAYA FRENTE ONE GALLERY HOTEL	PLAYA FRENTE ONE GALLERY HOTEL
2 kilómetros	7.5K	3 x 500 M
Límite de tiempo: 1h 30min	Límite de tiempo: No	Límite de tiempo: No
Traje de neopreno: No permitido	Traje de neopreno: No permitido	Traje de neopreno: No permitido
Boya de seguridad: Obligatoria	Boya de seguridad: Obligatoria	Boya de seguridad: Obligatoria

DETALLES TÉCNICOS

OCEANMAN	HALF OCEANMAN
7 de Septiembre 2025	7 de Septiembre 2025
7:30 a. m.	7:45 a. m.
PLAYA FRENTE ONE GALLERY HOTEL	PLAYA FRENTE ONE GALLERY HOTEL
10 kilómetros	5 kilómetros
Tiempo límite: 3 KM (1h 30min), 6 KM (3h)	Tiempo límite: 3 KM (1h 30min)
Límite de tiempo: 4h 30min	Límite de tiempo: 2 h 30 min
Puntos de alimentación: 3	Puntos de alimentación: 1
Traje de neopreno: No permitido	Traje de neopreno: No permitido
Boya de seguridad: Obligatoria	Boya de seguridad: Obligatoria

EQUIPO DE NATACIÓN



EQUIPO PROHIBIDO

- Auriculares para todo tipo de música.
- Están estrictamente prohibidos los trajes de neopreno y los pantalones cortos.
- Gorro de natación diferente a los oficiales.
- Snorkels, aletas, guantes, remos, boyas de arrastre

EQUIPO OBLIGATORIO

- Todos los nadadores deben tener una boya de seguridad inflable personal.
- La organización no proporciona boyas de seguridad personales, es necesario traer tu propia boya.
- Cada nadador deberá llevar únicamente un gorro de baño del color adecuado, proporcionado por la organización.
- La boya de seguridad debe ser inflable y tener una cuerda de entre 20 y 60 cm de longitud. No puede conectarse directamente al cinturón.
- Debes colocar un tatuaje vertical en cada hombro.
- Gafas de natación.
- Traje de baño .
- Chip de cronometraje

EQUIPO OBLIGATORIO





GAFAS DE NATACIÓN

NÚMERO

GORRO DE BAÑO

CHIP

TRAJE DE BAÑO

**BOYA DE SEGURIDAD INFLABLE
(con cuerda de 20+ cm)**

CHIPS DE CRONOMETRAJE

Chip:

- El chip debe llevarse en el tobillo izquierdo o derecho.
- Es obligatorio devolver el chip después de la carrera, incluso si no participas, deberás devolver el chip.
- La no devolución del chip supondrá una multa de 85 euros.
- Para los nadadores que compiten en 2 o 3 carreras diferentes, es fundamental no mezclar los chips de cronometraje, ya que son únicos para cada distancia. Si lo hace accidentalmente, visite nuestra carpa de cronometraje antes de su carrera para asegurarse de llevar el chip correcto.
- Cada equipo tendrá 1 chip de cronometraje, el cual deberá ser pasado de un nadador a otro en el área de salida de OCEANTEAMS.
- Sin chip no habrá tiempo oficial, lo que supondrá la descalificación y una penalización.

RUTAS

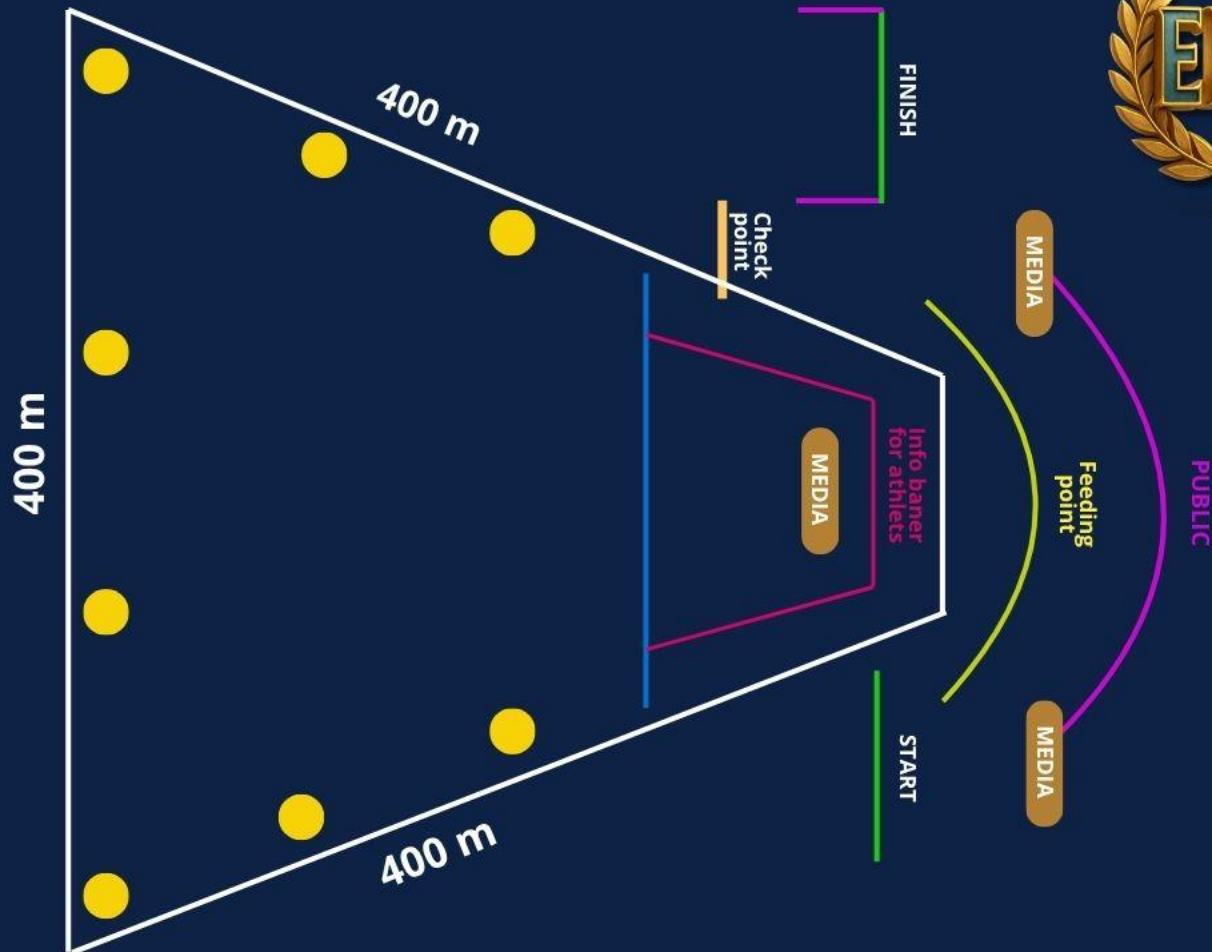
Los recorridos estarán señalizados con boyas, con una distancia de 240 metros entre ellas.

Cada ruta contará con un sistema de seguridad compuesto por:

- 1 kayak o SUP cada 240 metros.
- 1 embarcación de control y seguridad o moto acuática cada 500 metros.
- 1 socorrista en cada embarcación o moto acuática, algunos de los kayakistas también son socorristas



COURSE MAP – YOUR BATTLEFIELD



Race Overview:

- Start on the beach → swim 1.2km loop
- Exit beach each lap → 50m run
- Time split & feeding zone
- Re-enter water for next lap
- Get lapped = out
- 6th lap = final beach sprint to glory

- Media
- Start/ finish
- Public
- Feeding point
- Info baner for athletes
- Check point

SANTA MARIA

6th - 7th September



SANTA MARIA

6th - 7th September

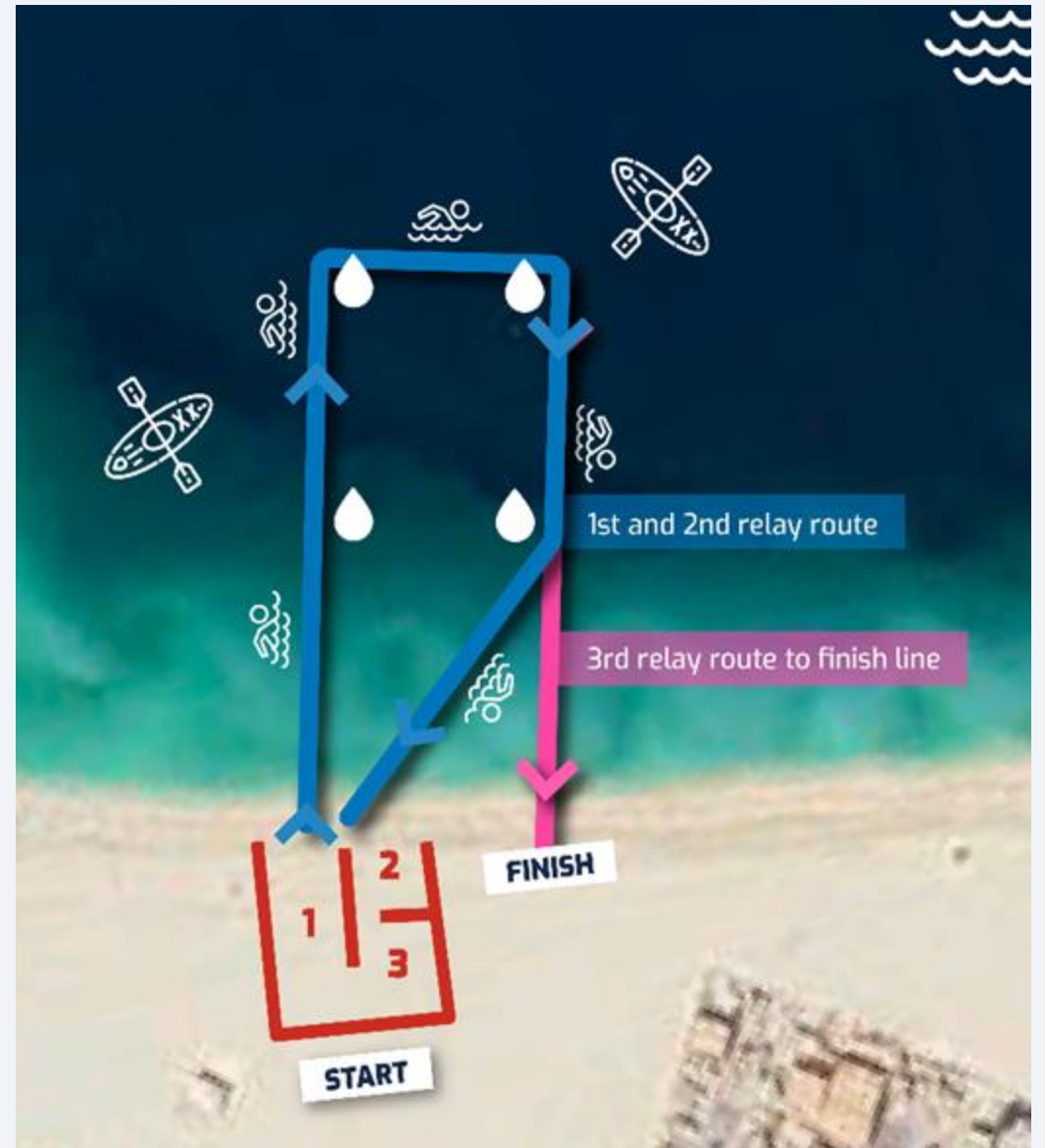


SANTA MARIA 6th - 7th September



**START
FINISH**

OCEANTEAMS 3X500



PROCEDIMIENTO DE SALIDA



Todos los nadadores deben seguir estos procedimientos para la salida:

- 1.** Consulta el programa para conocer tu hora de salida según la distancia y la categoría.
- 2.** Recuerda que hay salidas separadas para hombres y mujeres.
- 3.** Calienta fuera del área de competición y llega a la entrada al menos 30 minutos antes de la salida.
- 4.** Al ingresar se revisará el equipo de natación, marcaje en hombros, chip y boya de seguridad.
- 5.** Si usas equipo de natación prohibido o no tiene la vestimenta de baño requerida, no se te permitirá comenzar la carrera.
- 6.** Ingresa a la zona de espera antes de llegar a la línea de salida.
- 7.** El juez de salida señalará 1 minuto antes del inicio y hará una cuenta regresiva de 10 a 1.
- 8.** Un kayak acompañará al líder de cada distancia, pero no guiará al nadador. Los nadadores son responsables de conocer la ruta.

PUNTOS DE ALIMENTACIÓN

Distancia OCEANMAN (10 km): habrá 3 puestos de alimentación, ubicados en el km 2.5, km 5 y km 7.5.

Distancia HALF OCEANMAN (5 km): habrá 1 puesto de avituallamiento en el km 2.5.

- Los puntos de alimentación proporcionarán agua, bebidas isotónicas y geles energéticos GU.
- Está permitido tocar el barco en las estaciones de alimentación.
- Por favor asegúrese de dejar todos los paquetes dentro del barco, ya que arrojar cualquier basura al agua resultará en una penalización.

SPRINT y OCEANTEAMS no disponen de puntos de alimentación.

Todas las distancias contarán con una zona de recuperación tras la carrera.



SEÑALES DE SOS EN EL AGUA



- **Necesito atención:** levanta el brazo
- **Emergencia / Sácame del agua:** Gira un brazo en un círculo por encima de la cabeza.
- **Estoy bien:** tocar la cabeza con el puño cerrado o mostrar el gesto de OK

REGLAS Y REGLAMENTOS

Los nadadores son responsables de reconocer y seguir las normas de OCEANMAN aceptadas durante el registro en línea. Puede consultarlas en nuestro [sitio web](#).

Sanción por saltarse las boyas de señalización

Se aplicarán sanciones por no pasar alguna de las boyas de señalización designadas durante la carrera.

Razones de descalificación

Cualquier participante podrá ser descalificado por las siguientes razones:

- Comportarse de forma antideportiva o irrespetuosa hacia cualquier persona, incluyendo nadadores, árbitros o personal de la carrera. Esto incluye, entre otras cosas, acciones como patear, agarrar, arrastrar, golpear, gritar o usar lenguaje ofensivo.
- Saltarse una o más boyas de señalización.
- Saltarse una boya de señalización y no seguir las instrucciones dadas por los árbitros.
- Cruzar la línea de meta sin haber pasado la boya necesaria.
- Cruzar la línea de meta sin boya de seguridad, gorro de natación, gafas de natación, chip de cronometraje.
- Apoyo individual durante la carrera por parte de amigos, familiares, entrenadores, etc.
- No cumplir con algún aspecto de las reglas y regulaciones de OCEANMAN, así como las instrucciones del staff y los jueces.

Por favor, sigue las reglas de OCEANMAN para garantizar una competencia justa y respetuosa.

REGLAS Y REGLAMENTOS

Los resultados preliminares se publicarán automáticamente en línea y se comunicarán por correo electrónico y redes sociales.

QUEJAS

Puedes presentar quejas desde el momento en que se publiquen tus resultados en línea hasta 30 minutos después de la finalización de la competición. Sigue estos pasos:

1. Ve al área de registro.
2. Llena un documento explicando tu queja.

El comité de competición, compuesto por el Árbitro Principal, el Director de Evento, el Director de Carrera y el Director de Competición, dispondrá de 15 minutos para evaluar la queja. Si tu queja se resuelve favorablemente, los resultados actualizados se publicarán antes de la ceremonia de premiación y se considerarán definitivos. Ten en cuenta que no se pueden presentar quejas 30 minutos después de la finalización de la carrera.



CLASIFICACIÓN PARA LA FINAL OCEANMAN WORLD FINAL CHAMPIONSHIP 2025

Los participantes de **OCEANMAN CUBA 2025** se clasificarán para **el Campeonato Mundial Final OCEANMAN 2025**

- **OCEANMAN, HALF OCEANMAN y SPRINT**
 - **TOP 10** de cada categoría y rama (el derecho a participar).
 - **TOP 10** de cada categoría y rama (el derecho a participar).
 - Solo puedes inscribirte para la distancia en la que hayas calificado .

See you in the open water!

#IAMOCEANMAN

