



# GUÍA DEL ATLETA

## 2025



## TABLA DE CONTENIDO

<b>1</b>	<b>Mensajes de los organizadores . . . . .</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Informacion médica y de salud . . . . .</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Cronograma . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Detalles Técnicos . . . . .</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>Información Pre Carrera . . . . .</b>	<b>10</b>
<b>5.1</b>	<b>Registro de atletas y entrega de kits . . . . .</b>	<b>10</b>
<b>5.2</b>	<b>Check-in . . . . .</b>	<b>10</b>
<b>5.3</b>	<b>Kits de Atletas . . . . .</b>	<b>10</b>
<b>6</b>	<b>Rutas . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>6.1</b>	<b>Kids . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>6.2</b>	<b>Relay/Teams . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>6.3</b>	<b>2K/Sprint . . . . .</b>	<b>12</b>
<b>6.4</b>	<b>5K/Half Oceanman . . . . .</b>	<b>12</b>
<b>6.5</b>	<b>10K/Oceanman . . . . .</b>	<b>13</b>
<b>7</b>	<b>Recomendaciones De Nado . . . . .</b>	<b>14</b>

### **Reglas y Regulaciones**

<b>8</b>	<b>Generalidades . . . . .</b>	<b>17</b>
<b>9</b>	<b>Modalidades . . . . .</b>	<b>19</b>
<b>10</b>	<b>Categorías . . . . .</b>	<b>20</b>
<b>10.1</b>	<b>Oceanman . . . . .</b>	<b>20</b>
<b>10.2</b>	<b>Half Oceanman . . . . .</b>	<b>20</b>
<b>10.3</b>	<b>Sprint . . . . .</b>	<b>21</b>
<b>10.4</b>	<b>Oceankids . . . . .</b>	<b>21</b>
<b>10.5</b>	<b>Oceanteams . . . . .</b>	<b>21</b>



## TABLA DE CONTENIDO

<b>11</b>	<b>Premios</b>	<b>22</b>
<b>11.1</b>	Premios por sede	<b>22</b>
<b>11.2</b>	Premios del Campeonato Mundial	<b>22</b>
<b>12</b>	<b>Clasificación al Campeonato Mundial</b>	<b>24</b>
<b>13</b>	<b>Uso de traje de neopreno</b>	<b>26</b>
<b>14</b>	<b>Indumentaria</b>	<b>27</b>
<b>15</b>	<b>Límites de tiempo</b>	<b>28</b>
<b>15.1</b>	Puntos de alimentación	<b>28</b>
<b>16</b>	<b>Inscripciones</b>	<b>29</b>
<b>17</b>	<b>Participación y seguro</b>	<b>31</b>
<b>18</b>	<b>Seguridad</b>	<b>32</b>
<b>19</b>	<b>Árbitros</b>	<b>33</b>
<b>20</b>	<b>Cancelación del evento</b>	<b>34</b>
<b>21</b>	<b>Datos personales</b>	<b>35</b>



## MENSAJE DE LOS ORGANIZADORES

Estimados atletas del OCEANMAN Venezuela® Isla Margarita,

¡Bienvenidos a una edición verdaderamente histórica! Este 2025 marcamos el inicio de una nueva tradición de esfuerzo, pasión y la indomable fuerza del espíritu venezolano. Prepárense para ser pioneros, para escribir el primer capítulo de una historia que, sin duda, estará llena de emociones, desafíos superados y la alegría inmensa de cruzar una meta que se convertirá en símbolo de orgullo para todos.

A quienes se aventuran por primera vez en las aguas de Oceanman, y a quienes ya son parte de la comunidad de nadadores de aguas abiertas: ¡Bienvenidos a una experiencia inolvidable! Desde la fresca brisa marina en la largada hasta la ovación al cruzar la meta, sentirán la energía de una isla que los abrazará con calidez y entusiasmo.

Nos llena de orgullo contar con el respaldo de la Isla Margarita, su gente, y el cariño incansable de los voluntarios y las comunidades locales, quienes harán de este evento algo único en su primera edición.

El sábado 7 y domingo 8 de Noviembre, será tu momento, tu travesía, tu historia. Disfruta cada brazada, cada ola, porque serás parte de una celebración inaugural. Gracias a nuestros patrocinadores por creer en este sueño y por unirse a nosotros en este comienzo.

Gracias por ser parte de la primera edición.

**¡Bienvenidos al OCEANMAN Venezuela 2025 Isla Margarita!**



## INFORMACIÓN MÉDICA Y DE SALUD

- Si no te sientes bien la mañana de la carrera, te recomendamos no iniciar la prueba. En caso de que decidas no participar, debes informar a un oficial de carrera para que podamos retirar tu chip.
- Si en cualquier momento del día comienzas a sentirte mal, te recomendamos buscar ayuda de inmediato en lugar de continuar. No serás descalificado por recibir atención o evaluación médica.
- NO DUDES EN PEDIR AYUDA. Si en algún momento durante la carrera experimentas dolor en el pecho, dificultad para respirar o mareos, detente de inmediato y pide atención médica.
- Durante la natación, si necesitas asistencia, levanta y agita la mano para alertar al equipo de seguridad en el agua. Si puedes, verbaliza tu solicitud gritando “¡ayuda!”. También puedes subirte a un kayak, tabla de remo o bote cercano.

VIERNES 7 NOV

# CRONOGRAMA/ SCHEDULE

HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
3:00 PM - 7:00 PM	EXPO Y REGISTRO DE ATLETAS.	BEACH CLUB DOWN TOWN, PAMPATAR
5:00 PM	CEREMONIA DE APERTURA PRENSA	BEACH CLUB DOWN TOWN, PAMPATAR
7:00 PM	CHARLA TÉCNICA	BEACH CLUB DOWN TOWN, PAMPATAR
8:00 PM	CENA DE BIENVENIDA FESTIVAL DE PASTA	BEACH CLUB DOWN TOWN, PAMPATAR



**SÁBADO 8 NOV**

# **CRONOGRAMA/ SCHEDULE**

<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>LUGAR</b>
5:00 AM - 12:00 PM	ESPACIO DE GUARDARROPA Y EXPO OCEANMAN	
5:30 AM - 6:20 AM	ESPACIO DE CALENTAMIENTO	
6:30 AM	SALIDA SPRINT	
7:00 AM - 12:00 PM	ZONA DE RECUPERACIÓN	
8:45 AM	SALIDA OCEANKIDS	
9:45 AM	SALIDA OCEANTEAMS	BEACH CLUB DOWN TOWN, PAMPATAR
3:00 PM	REGISTRO Y EXPO OCEANMAN	
4:00 PM	CONVERSATORIO CON EMBAJADORAS	
5:00 PM	CEREMONIA DE PREMIACIÓN	
7:00 PM	CHARLA TÉCNICA OCEANMAN Y HALF OCEANMAN	
8:00 PM	GOLDEN PARTY	



# DOMINGO 9 NOV

# CRONOGRAMA/ SCHEDULE

HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
5:00 AM - 12:00 PM	ESPACIO DE GUARDARROPA Y EXPO OCEANMAN	
5:30 AM - 6:20 AM	ESPACIO DE CALENTAMIENTO	
6:30 AM	SALIDA OCEANMAN Y HALF OCEANMAN	BEACH CLUB DOWN TOWN, PAMPATAR
7:00 AM A 12:00 PM	ZONA DE RECUPERACIÓN	
12:00 PM	PREMIACIÓN	



**OCEANMAN**  
WE ARE OPEN WATER SWIMMING  
**VENEZUELA**



## DETALLES TÉCNICOS

	SPRINT ▼	OCEANKIDS ▼	OCEANTEAMS ▼
FECHA	NOV 8, 2025	NOV 8, 2025	NOV 8, 2025
HORA DE INICIO	6:30 AM	8:45 AM	9:30 AM
ÁREA DE SALIDA	DOWNTOWN BEACH CLUB, PAMPATAR	DOWNTOWN BEACH CLUB, PAMPATAR	DOWNTOWN BEACH CLUB, PAMPATAR
ÁREA DE LLEGADA	DOWNTOWN BEACH CLUB, PAMPATAR	DOWNTOWN BEACH CLUB, PAMPATAR	DOWNTOWN BEACH CLUB, PAMPATAR
DISTANCIA	2 KM	500 M	3X500 M
PUNTO DE CORTE	NO	NO	NO
TIEMPO LÍMITE	1 H 30 MIN	NO	NO
PUNTO(S) DE HIDRATACIÓN	NO	NO	NO
WETSUIT/NEOPRENO	NO PERMITIDO	NO PERMITIDO	NO PERMITIDO
BOYAS	OBLIGATORIA	OBLIGATORIA	OBLIGATORIA



## DETALLES TÉCNICOS

	HALF OCEANMAN	OCEANMAN
FECHA	NOV 9, 2025	NOV 9, 2025
HORA DE INICIO	6:40 AM	6:30 AM
ÁREA DE SALIDA	DOWNTOWN BEACH CLUB, PAMPATAR	DOWNTOWN BEACH CLUB, PAMPATAR
ÁREA DE LLEGADA	DOWNTOWN BEACH CLUB, PAMPATAR	DOWNTOWN BEACH CLUB, PAMPATAR
DISTANCIA	5 KM	10 KM
PUNTO DE CORTE	3 KM (1 H 30 MIN)	3 KM (1 H 30 MIN) / 6 KM (3 H)
TIEMPO LÍMITE	2 H 30 MIN	4 H 30 MIN
PUNTO(S) DE HIDRATACIÓN	1 (2.5 KM)	2 (2.5 KM, 5 KM)
WETSUIT/NEOPRENO	NO PERMITIDO	NO PERMITIDO
BOYAS	OBLIGATORIA	OBLIGATORIA

## INFORMACIÓN PRE CARRERA

### REGISTRO DE ATLETAS Y ENTREGA DE KITS

**1.** Preséntate en el Check-In con tu cédula y el boleto de inscripción que te genera la plataforma al momento de inscribirte, ya sea impreso o en formato digital en tu celular.

**2.** Firmarás la exoneración que te será proporcionado por los voluntarios. Luego, recogerás tu kit de atleta, que incluye:

- Número de competidor (dorsal)
- Stickers
- Gorro de natación (swim cap)
- Pulsera de atleta: será colocada por el voluntario y deberás llevarla durante todas las actividades de todo el evento, te permitirá tener acceso a las zonas de transición y recuperación)

**3.** Luego, pasarás a una siguiente mesa donde recibirás:

- Camiseta
- Mochila

**4.** Retira tu chip y verifica tus datos.





## RUTAS

### SPRINT



### OCEANKIDS





## RUTAS

### OCEANTEAMS



### HALF OCEANMAN





## RUTAS

OCEANMAN





## RECOMENDACIONES DE NADO

Un circuito de natación en aguas abiertas es sustancialmente diferente a nadar en una piscina. Es fundamental llegar saludable, en buena forma y bien preparado para la carrera. Estos consejos son valiosos para principiantes y un buen recordatorio para atletas experimentados, ya que el aprendizaje nunca se detiene.

### 1. PREPÁRATE PARA LAS CONDICIONES DE LA CARRERA

El día de la carrera no debe ser tu primera vez nadando en aguas abiertas. Asegúrate de que algunos de tus entrenamientos repliquen las condiciones reales de la carrera, incluyendo la temperatura del agua, la proximidad a otros nadadores y usar un trisuit, si es necesario.

### 2. COMPITE EN EVENTOS MÁS CORTOS

Estar debidamente entrenado es la mejor manera de reducir la ansiedad. Si es posible, compite en eventos más cortos como preparación para el circuito de natación en mar abierto. Para orientación adicional, habla con un entrenador o con su club local de triatlón.

### 3. CONOCE LOS RECORRIDOS A DETALLE

Es importante prepararse mental y físicamente antes del día de la carrera. Revisa detalladamente la página web del evento y la comunicación proporcionada antes de la carrera para familiarizarte con el recorrido. Ten presente que cada cuerpo de agua es diferente, por lo que debes saber cuál es la corriente del agua y las condiciones del oleaje. Revisa el cronograma para prepararte con tiempo.

### 4. ASEGUÍRATE DE QUE TU CORAZÓN ESTÉ BIEN

Como atleta en entrenamiento, debes tomar las medidas adecuadas para evaluar tu salud, junto con tu médico. La Asociación Americana del Corazón y la Sociedad Europea de Cardiología ofrecen sugerencias para el cuidado cardíaco de los deportistas de competición. Éstas incluyen un examen físico, así como una evaluación de tus antecedentes familiares y de tu salud cardíaca personal, y pueden incluir la recomendación de estudios diagnósticos adicionales. Sea cual sea tu lugar de residencia, te recomendamos que consultes a tu médico antes de competir.

### 5. PRESTA ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE ALERTA

Si experimentas dolor en el pecho o malestar, falta de aliento, sensación de mareo o pierdes el conocimiento durante el entrenamiento, consulta con tu médico.



## RECOMENDACIONES DE NADO

### **6. NO UTILICES IMPLEMENTOS NUEVOS EL DÍA DE LA CARRERA**

Enfócate en controlar tanto como sea posible el día de la carrera. Nunca debes competir con un equipo con el que no hayas entrenado; este no es el momento para probar nuevos equipos. Asegúrate de que el traje te quede bien y de que tus gafas, gorro de baño y otros accesorios, funcionen correctamente. Prepárate para lo inesperado, por ello debes contar con repuestos para todo tu equipo.

### **7. VERIFICA EL RECORRIDO**

Familiarízate con el recorrido al revisar las condiciones del agua, la entrada y las salidas al circuito de natación, junto con las ubicaciones de las boyas. Identifica los puntos básicos de navegación para saber hacia dónde estás nadando.

### **8. CALIENTA EL DÍA DE LA CARRERA**

Llega con suficiente anticipación al día de la carrera para realizar un calentamiento adecuado antes de la salida. Si no es posible calentar en el agua, dedica entre 5 y 10 minutos a soltar los músculos con balanceos de brazos y otros movimientos suaves. Un trote ligero o una caminata rápida también ayudarán a mejorar la circulación y preparar tu cuerpo para la competencia.



REGLAMENTO Y REGULACIONES

## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

### 8. GENERAL

- A.** Es responsabilidad de los participantes comprender todos los aspectos del reglamento de la competencia.
- B.** Con la inscripción, el nadador acepta las normas y reglamentos de OCEANMAN, las reglas especiales de cada evento del circuito OCEANMAN y los términos y condiciones del participante.
- C.** Cada nadador es responsable de competir en buena condición física y contar con el entrenamiento suficiente para afrontar la distancia en la que se ha inscrito.
- D.** El dopaje está estrictamente prohibido. Al momento de la inscripción, cada nadador acepta las normas antidopaje obligatorias para todo el evento. Asimismo, declara que no violará, ni antes, ni durante, ni después del evento, la Ley Orgánica 3/2013 que regula la protección de la salud de los deportistas y la lucha contra el dopaje en eventos y actividades deportivas.
- E.** Los participantes están obligados a seguir las indicaciones e instrucciones de los oficiales de carrera y de las autoridades públicas.
- F.** Los oficiales de carrera tienen la autoridad para descalificar a cualquier participante. El personal médico y/o el director técnico de la carrera tienen la decisión final sobre la retirada de un competidor si se considera que no está físicamente en condiciones de continuar sin riesgo de lesiones graves o muerte. Si un competidor decide abandonar la carrera en cualquier momento, es su responsabilidad informar dicha decisión en el punto de información ubicado en la zona de meta y entregar su número y/o chip de cronometraje de inmediato.
- G.** No se permite apoyo individual dentro del agua por parte de amigos, familiares, entrenadores, etc., durante las carreras OCEANMAN. Todos los competidores están obligados a rechazar de inmediato cualquier intento de asistencia. De lo contrario, el competidor estará sujeto a una advertencia o incluso a la descalificación.
- H.** Los principios básicos del evento son la equidad y el cumplimiento de las reglas. Está prohibido incumplir el reglamento con intención de obtener ventaja. Los competidores no pueden obstaculizar, poner en peligro a otros ni interferir en el desarrollo de la carrera. Deben comportarse con cortesía hacia los demás competidores, voluntarios, árbitros y personal médico. Además, deben respetar el medio ambiente y evitar la contaminación.



## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

### 8. GENERAL

- I.** Para los asuntos no contemplados en este reglamento, se tomará como referencia la decisión de los jueces de competencia establecidos en cada sede de las carreras OCEANMAN. Ellos serán los únicos autorizados para interpretar y aplicar las decisiones conforme a este reglamento.
- J.** Las reglas y normativas de OCEANMAN pueden ser revisadas y actualizadas durante la temporada del circuito internacional de competencias.
- K.** Todos los nadadores deben respetar a los demás participantes, voluntarios y al personal del evento. Cualquier forma de falta de respeto, acto discriminatorio, insulto, agresión o intento de agresión resultará en descalificación automática y la prohibición de participar en futuros eventos OCEANMAN.



## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

### 9. MODALIDADES

Los nadadores pueden participar en una o varias de las siguientes distancias:

#### 1. OCEANMAN

- Incluye distancias entre 10 km y 14 km, dependiendo de la sede.
- Competencia individual, competitiva, cronometrada y clasificatoria.
- El objetivo es estandarizar la distancia OCEANMAN a 10 km.

#### 2. HALF OCEANMAN

- Incluye distancias entre 5 km y 7 km, dependiendo de la sede.
- Competencia individual, competitiva, cronometrada y clasificatoria.
- El objetivo es estandarizar la distancia HALF OCEANMAN a 5 km.

#### 3. SPRINT

- Incluye distancias entre 1.5 km y 2 km, dependiendo de la sede.
- Competencia individual, competitiva, cronometrada y clasificatoria.
- El objetivo es estandarizar la distancia SPRINT a 2 km.

#### 4. OCEANKIDS

- Incluye distancias entre 500 m y 1000 m, dependiendo de la sede.
- Competencia individual, competitiva y cronometrada.
- Diseñada para nadadores infantiles.

#### 5. OCEANTEAMS

- Carrera de relevo por equipos, con distancias entre 500 m y 1000 m, según la sede.
- Es obligatorio que cada equipo esté formado por 3 nadadores.
- Competencia competitiva, cronometrada.
- Tres categorías disponibles: Masculina, Femenina y Mixta.



## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

### 10. CATEGORÍAS

En todas las distancias existen diferentes categorías **según edad y género** del participante.

**Nota:** Los competidores menores de 18 años deberán presentar una **autorización firmada por un parent o tutor** para retirar el kit de carrera.

OCEANMAN (Hombres y Mujeres)	
Categoría	Rango de Edad
General	Top 3 nadadores en la clasificación general
Junior	16 a 19 años
Master 20-29	20 a 29 años
Master 30-39	30 a 39 años
Master 40-49	40 a 49 años
Master 50-59	50 a 59 años
Master 60-69	60 a 69 años
Master +70	70 años en adelante
Inspiración	Participantes con discapacidad superior al 33%

HALF OCEANMAN (Hombres y Mujeres)	
Categoría	Rango de Edad
General	Top 3 nadadores en la clasificación general
Junior	16 a 19 años
Master 20-29	20 a 29 años
Master 30-39	30 a 39 años
Master 40-49	40 a 49 años
Master 50-59	50 a 59 años
Master 60-69	60 a 69 años
Master +70	70 años en adelante
Inspiración	Participantes con discapacidad superior al 33%



## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

### SPRINT (Hombres y Mujeres)

Categoría	Rango de Edad
General	Top 3 nadadores en la clasificación general
Junior	16 a 19 años
Master 20–29	20 a 29 años
Master 30–39	30 a 39 años
Master 40–49	40 a 49 años
Master 50–59	50 a 59 años
Master 60–69	60 a 69 años
Master +70	70 años en adelante
Inspiración	Participantes con discapacidad superior al 33%

### OCEANKIDS (Niños y Niñas)

Categoría	Rango de Edad
U9	7 a 8 años
U12	9 a 11 años
U15	12 a 14 años

### OCEANTEAMS (Masculino, Femenino, Mixto)

Categoría	Rango de Edad
Todas	A partir de 12 años



## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

### 11. PREMIOS

#### 11.1. Premios por sede

##### OCEANMAN

- Se otorgarán medallas o trofeos a los **Top 3 de la clasificación general**, tanto en categoría masculina como femenina.
- Se premiará a los **Top 3 de cada grupo de edad**, masculino y femenino.
- Todos los competidores que completen la carrera recibirán una **medalla de finalista**.

##### 2. HALF OCEANMAN

- Medallas o trofeos para los **Top 3 generales**, masculino y femenino.
- Premios para los **Top 3 de cada grupo de edad**, masculino y femenino.
- Todos los finalistas recibirán **medalla de finalista**.

##### 3. SPRINT

- Medallas o trofeos para los **Top 3 generales**, masculino y femenino.
- Premios para los **Top 3 por grupo de edad**, masculino y femenino.
- Todos los que completen la carrera recibirán **medalla de finalista**.

##### 4. OCEANKIDS

- Medallas o trofeos para los **Top 3 por grupo de edad**, masculino y femenino.
- Todos los nadadores que terminen recibirán **medalla de finalista**.

##### 5. OCEANTEAMS

- Medallas o trofeos para los **Top 3 equipos** en cada categoría: **Masculino, Femenino y Mixto**.

## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

### 11.2. Premios del Campeonato Mundial

**Para distancias OCEANMAN, HALF OCEANMAN y SPRINT:**

- Se entregarán trofeos o medallas a los Top 3 de la clasificación general, tanto en masculino como femenino, y también a los Top 3 por grupo de edad.
- Habrá premios en metálico para los ganadores generales y por grupo de edad del Campeonato Mundial y los Campeonatos Continentales.





## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

### 12. CLASIFICACIÓN AL CAMPEONATO MUNDIAL OCEANMAN

Durante toda la temporada, los participantes de los eventos OCEANMAN podrán clasificar al Campeonato Mundial Final en las distancias OCEANMAN, HALF OCEANMAN y SPRINT.

Los nadadores solo podrán clasificar para la distancia específica en la que participaron y completaron con éxito.

#### Clasificación en carreras OCEANMAN

El top 10 de nadadores por grupo de edad obtendrán un cupo de clasificación para la Final Mundial en cada una de las tres modalidades (SPRINT, HALF OCEANMAN Y OCEANMAN).

El top 3 de participantes en la categoría Inspiración también clasificarán.

#### Clasificación en Campeonatos Continentales OCEANMAN

Estos eventos se celebran en distintas sedes cada año y están abiertos a cualquier nadador, sin necesidad de clasificación previa.

EL top 15 de nadadores por grupo de edad y el top 5 en la categoría Inspiración recibirán cupos para la Final Mundial, en las tres modalidades oficiales. (SPRINT, HALF OCEANMAN Y OCEANMAN).

La participación en el Campeonato Mundial Final de OCEANMAN estará abierta a nadadores sin clasificación previa mediante la modalidad OPEN EVENT.

Estos nadadores recorrerán el mismo circuito en las distancias OCEANMAN, HALF OCEANMAN y SPRINT, pero no serán elegibles para recibir premios.



## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

### DISTRIBUCIÓN DE CUPOS POR CATEGORÍA

OCEANMAN, HALF OCEANMAN, SPRINT (Hombres y Mujeres)		
Categoría	Eventos regulares	Campeonatos continentales
Junior	10 cupos	15 cupos
Master 20-29	10 cupos	15 cupos
Master 30-39	10 cupos	15 cupos
Master 40-49	10 cupos	15 cupos
Master 50-59	10 cupos	15 cupos
Master 60-69	10 cupos	15 cupos
Master +70	10 cupos	15 cupos
Inspiración	3 cupos	5 cupos

OCEANMAN se reserva el derecho de invitar embajadores a participar en la Final Mundial sin necesidad de clasificación previa.



## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

### 13. USO DE TRAJE DE NEOPRENO/WETSUIT

El uso del traje de neopreno en todas las modalidades de OCEANMAN (**OCEANMAN, HALF OCEANMAN, SPRINT, OCEANKIDS, OCEANTEAMS**) estará regulado según la temperatura del agua.

Condiciones de uso según temperatura	
Temperatura del agua	Regulación
Menor de 18°C	Uso obligatorio del traje de neopreno
Entre 18°C y 24°C	Uso permitido (opcional)
Mayor de 24°C	Uso prohibido

**Incumplir esta regla puede resultar en descalificación.  
Además, está prohibido utilizar dos trajes de neopreno al mismo tiempo.**

## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

### 14. INDUMENTARIA

A continuación se detalla el equipamiento permitido durante cualquier carrera OCEANMAN:

#### Equipamiento obligatorio y permitido

**Gorro de natación:** debe ser el proporcionado por la organización, del color correcto y solo se puede usar una unidad.

**Boya de seguridad:** obligatoria en todas las distancias de OCEANMAN.

- La boyas debe ser visible y usarse durante toda la competencia.
- La distancia del cordón entre el cinturón y la boyas debe estar entre 20 cm y 60 cm.
- Cruzar la meta sin la boyas de seguridad personal puede resultar en descalificación.

**Gafas de natación:** uso obligatorio en toda la carrera.

**Traje de neopreno:** según regulación por temperatura (ver sección 13).

**Chip de cronometraje:** debe usarse en todo momento.

- Si se pierde, el participante debe informarlo al equipo de cronometraje al finalizar.
- Si es necesario, el nadador deberá pagar el valor del dispositivo.
- En el briefing técnico se explicará cómo y dónde colocarlo.



## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

### 15. LÍMITES DE TIEMPO

**Tiempo máximo para completar cada distancia:**

#### **OCEANMAN (10 km)**

- Punto de corte en el km 3: 1 hora 30 minutos
- Punto de corte en el km 6: 3 horas
- Tiempo límite para llegar a la meta: 4 horas 30 minutos

#### **HALF OCEANMAN (5 km)**

- Punto de corte en el km 3: 1 hora 30 minutos
- Tiempo límite para llegar a la meta: 2 horas 30 minutos

#### **SPRINT (1.5 km) y OCEANTEAMS (3x500 m)**

- Tiempo límite para llegar a la meta: 1 hora 30 minutos

### **15.1. Puntos de Alimentación**

**OCEANMAN:** 2 puntos de alimentación

**HALF OCEANMAN:** 1 punto de alimentación

**SPRINT, OCEANTEAMS y OCEANKIDS:** sin puntos de alimentación



## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

### 16. INSCRIPCIONES

La inscripción se realiza exclusivamente a través de la plataforma oficial disponible en el sitio web de OCEANMAN.

#### La tarifa de inscripción incluye:

- Derecho a participar en la competencia.
- Seguro de accidentes.
- Asistencia antes, durante y después de la carrera.
- Alimentación durante y después de la carrera.
- Servicio de cronometraje y clasificación.

**Nota:** Las inscripciones a través de la plataforma RockTheSport implican un cargo adicional de 3 € por servicio.

#### Cambios y cancelaciones

- El participante puede modificar sus datos personales (excepto nombre y apellido) hasta 1 mes antes del evento.
- En caso de no poder asistir, el participante podrá transferir su inscripción a otra persona hasta 1 mes antes del evento, pagando una tarifa de 25 € por transferencia.
- Se puede solicitar un reembolso completo de la inscripción, incluyendo servicios y productos comprados a través de la plataforma, solo dentro del primer mes después de haberse registrado.

## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

### Cambios de distancia

- Cambiar a una distancia menor (downgrade) no tiene costo adicional, pero tampoco da derecho a reembolso.
- Cambiar a una distancia mayor (upgrade) requiere el pago de la diferencia de tarifa.

### Cambios de evento

- No está permitido cambiar la inscripción de un evento a otro, salvo que sea una solución ofrecida por OCEANMAN debido a la cancelación o reprogramación de una carrera.



## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

### 17. PARTICIPACIÓN Y SEGURO

Los participantes menores de 18 años deben presentar una autorización firmada por sus padres o tutores en la mesa de registro antes de recoger su kit de carrera.

Ningún nadador menor de edad podrá participar sin esta autorización firmada.

Edad mínima para participar por modalidad	
Modalidad	Edad mínima
OCEANMAN	16 años
HALF OCEANMAN	14 años
SPRINT	10 años
OCEANKIDS	De 7 a 14 años
OCEANTEAMS	12 años

En algunos eventos, debido a leyes y restricciones locales, las edades mínimas pueden variar con respecto a las aquí indicadas.

## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

### 18. SEGURIDAD

La seguridad tanto en tierra como en el agua está garantizada por el organizador del evento OCEANMAN. Durante la competencia, la seguridad de los nadadores será supervisada por embarcaciones y kayaks que seguirán el recorrido de la carrera.

El equipo organizador y de seguridad estará autorizado para retirar a cualquier participante si se presentan razones médicas que pongan en riesgo su salud.



## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

### 19. ÁRBITROS

Los eventos OCEANMAN cuentan con un Comité de Jueces, responsable de controlar el cronometraje, las salidas y llegadas, las boyas obligatorias de giro y de tomar las decisiones finales en caso de incidencias.

#### **Motivos de descalificación por parte de jueces u organización: Condiciones climáticas peligrosas**

- ⚠ Exceder el tiempo límite
- ⚠ Omitir boyas obligatorias del recorrido

#### **Mostrar signos de:**

- ⚠ Deshidratación
- ⚠ Hipotermia
- ⚠ Fatiga extrema
- ⚠ Ritmo de nado extremadamente lento u otras señales que indiquen que el participante no se encuentra en condiciones físicas adecuadas
- ⚠ Cuando el nadador realiza el gesto de emergencia (rotación con uno o ambos brazos sobre la cabeza)
- ⚠ Los kayaks y embarcaciones están encargados de monitorear la salud y seguridad de los nadadores y reportar al equipo técnico
- ⚠ No seguir las instrucciones de la organización
- ⚠ Uso de equipamiento prohibido



## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

### 20. CANCELACIÓN DEL EVENTO

Al registrarse, el nadador acepta las **normas y reglamentos de OCEANMAN**, y con ello reconoce que el organizador tiene la autoridad para aplazar, modificar o cancelar el evento si las condiciones son peligrosas el día de la competencia.

En caso de que el evento sea retrasado, modificado o cancelado por cualquier motivo, incluyendo pero no limitado a causas de fuerza mayor o fenómenos naturales (como viento, fuerte oleaje, lluvia, granizo, huracanes), tornados, terremotos, actos terroristas, epidemias, pandemias, incendios, amenazas, protestas, dificultades laborales, interrupciones de trabajo, insurrecciones, guerras, desastres públicos, inundaciones, accidentes inevitables, o cualquier otra causa fuera del control del organizador, no se reembolsarán las tarifas de inscripción.

En caso de aplazamiento del evento, las inscripciones serán transferidas automáticamente a la nueva fecha, aunque esto podría requerir la confirmación del nadador, la cual será comunicada por correo electrónico a todos los participantes registrados.

Si el evento debe ser cancelado luego de haberse iniciado (tras el banderazo de salida) debido a condiciones climáticas o riesgos para la seguridad de los nadadores, se considerará que el evento fue realizado, por lo tanto, no habrá opción de reembolso ni reprogramación.

En caso de condiciones meteorológicas extremas, la organización se reserva el derecho de modificar la distancia o el recorrido de cualquier carrera.



## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

### 21. DATOS PERSONALES

La organización informa, y tú aceptas, lo siguiente:

Toda la información proporcionada por ti en el momento de la inscripción para la competencia, o por cualquier otro canal de comunicación, será incorporada en una base de datos segura y confidencial.

La empresa OCEANMAN Open Water, S.L. es la responsable de la gestión de dicha base de datos.

El propósito principal de esta recopilación de datos es la administración y gestión del evento, incluyendo la notificación de posibles modificaciones en el calendario de las competencias, así como la promoción de productos relacionados con OCEANMAN.

Por esta razón, y con un objetivo claramente deportivo, promocional y comercial, solicitamos el consentimiento de los atletas y sus hijos para la reproducción de sus imágenes en fotografías u otras grabaciones realizadas durante la competencia.

En caso de que deseas retirar tu consentimiento, deberás notificarlo por escrito a OCEANMAN Open Water, S.L., y bajo las disposiciones de la Ley Orgánica 15/1999, podrás rectificar o cancelar total o parcialmente tus datos personales.

En cada una de las sedes del campeonato, este reglamento general podrá incorporar modificaciones específicas para cumplir con la legislación del país anfitrión.



**Copyright © OCEANMAN**

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida en ninguna forma ni por ningún medio, incluyendo fotocopiado, grabación u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin el permiso de OCEANMAN.