

FEDERACION MEXICANA DE ACTIVIDADES SUB-ACUATICAS A.C.

Ciudad de México, a 8 de Mayo de 2022.
Asunto: Convocatoria.

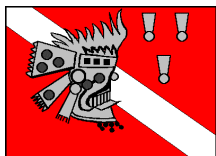
CAMPEONATO NACIONAL DE ACTIVIDADES SUBACUATICAS BAJA CALIFORNIA 2022 PROGRAMA PARA PISCINA



| DÍA | HORA | DISCIPLINA | RAMA | ACTIVIDAD/PRUEBA | LUGAR |
|------------------------|-------------|-----------------------|------------------|--------------------|------------------|
| Jueves 9 de Junio 2022 | 7:30 a 9:00 | Nado con Aletas Apnea | | Revisión de equipo | Piscina (Gradas) |
| | 7:50 a 8:50 | Nado con Aletas Apnea | | Calentamiento | Piscina |
| | 8:50 a 9:00 | Nado con Aletas Apnea | | Inauguración | |
| | 9:00 | Apnea | 100 speed | | |
| | | Nado con Aletas | 100 SF | | |
| | | | 100 BF | | |
| | | | 400 SF | | |
| | | | 200 SF | | |
| | | | 200 BF | | |
| | | | 4 X 100 BF Mixto | | |
| | 11:00 | Apnea | Estática | | |
| | | 16 X 50 Endurance | | | |

| DÍA | HORA | DISCIPLINA | RAMA | ACTIVIDAD/PRUEBA | LUGAR |
|---------------------|-------------|-----------------------|-------|---------------------|---------|
| Viernes 10 de Junio | 7:50 a 8:50 | Nado con Aletas Apnea | V Y F | Calentamiento | Piscina |
| | 9:00 | Nado con Aletas | | 1500 SF | |
| | | Apnea | | Dinámica sin equipo | |
| | | Nado con Aletas | | 50 SF | |
| | | | | 50 BF | |
| | | | | 400 BF | |
| | | | | 8 x 50 Endurance | |
| | 14:00 | Apnea | | Dinámica con bialea | |

| DÍA | HORA | DISCIPLINA | RAMA | ACTIVIDAD/PRUEBA | LUGAR |
|--------------------|-------------|-----------------------|-------|-----------------------|---------|
| Sábado 11 de Junio | 7:50 a 8:50 | Nado con Aletas Apnea | V Y F | Calentamiento | Piscina |
| | 9:00 | Apnea | | Dinámica con monoalea | |
| | 10:00 | Nado con Aletas | | 50 AP | |
| | | | | 800 SF | |
| | | | | 4 X 100 SF | |



FEDERACION MEXICANA DE ACTIVIDADES SUB-ACUATICAS A.C.

Ciudad de México, a 8 de Mayo de 2022.
Asunto: Convocatoria.



CMAS



CONADE



CAMPEONATO NACIONAL DE ACTIVIDADES SUBACUATICAS BAJA CALIFORNIA 2022 PROGRAMA AGUAS ABIERTAS

- Aguas abiertas: área frente a hotel sede "Posada del mar" en Av. Golfo de California #555 CP 21850, San Felipe, Baja California.
- El traslado se hace desde Mexicali por autobus con una duracion del trayecto de 3 horas el costo es de \$560.00 viaje redondo (esto lo realiza cada equipo) la terminal de autobuses esta muy cerca del hotel sede deberan verificar corridas para sus vuelos de regreso.
- El Hotel sede tendra un costo de:
 - Cuarto con una sola cama (2 personas) \$1500
 - Cuarto con dos camas (4 personas) \$2000
 - Cuarto con tres camas (6 personas) \$3000
 - Cuarto con cuatro camas (8 personas) \$4000
- Todas las Gestiones son directamente con el hotel.

| | | |
|--------------------|-------|--|
| Sabado 11 de Junio | 17:00 | Llegada al Hotel Posada u otro y Acomodo |
|--------------------|-------|--|

| | | | | |
|--|-------|----------------|------------------------------|--|
| Domingo 12 de Junio | 8:00 | Aguas abiertas | Llegada a la playa del hotel | |
| | 8:30 | | Calentamiento | |
| | 9:00 | | 1K SF | |
| | 9:30 | | 4 X 1K SF Mixto | |
| | 10:00 | | 1K BF | |
| | 10:30 | | 4 X 1K BF Mixto | |
| | 11:00 | | 3K BF | |
| 13:00 Ceremonia de premiación y Clausura | | | | |



CONFEDERACION
DEPORTIVA
MEXICANA