

## Contenido:

Mensaje del Presidente	1
Importantes Reglas Nuevas	1
Eventos de Competencias Piscina Corta	2
A Pagar!	2
Gotitas de Clorox	3
Domingos de Playa	3
Liberación de Responsabilidad	4
Planilla de Información	5
Resultados Generales Campeonatos Piscina Larga 2003	6
Somos Más!	6
XVII Copa Marcelo Salado	6
Eventos de Competencias Piscina Larga	7
Nombramiento Master	7
Conoce tus Delegados	8

## Calendario 2004

- Feb 28 1era. Competencia Piscina Corta
- Mar 27 2da. Competencia Piscina Corta
- Abril 4-11 XVII Copa Marcelo Salado
- May 1-2 Campeonatos Piscina Corta
- Jun 2-13 10th FINA World Masters Championships
- Jun 26 1era. Competencia Piscina Larga
- Ago 14 2da. Competencia Piscina Larga
- Sep 17-19 Campeonatos Piscina Larga

## Mensaje del Presidente

### ¡Feliz Año Nuevo!

En nombre de la Junta y del mío propio les deseo a todos los nadadores de la liga master que hayan pasado unas felices fiestas y les auguramos un próspero año nuevo.

Este año será uno de muchos retos. Surgieron dos nuevos equipos de nadadores y también se está formando otro. Recibimos invitación para participar en una competencia en Cuba, sé que ya hay un grupo haciendo planes para asistir. Además se celebrarán los Campeonatos Mundiales Master en Riccione, Italia.

En reuniones pasadas se aprobó el itinerario de competencias para esta temporada y se convocó una Asamblea Extraordinaria para revisar y enmendar nuestro reglamento. Ya se han recibido algunas enmiendas

las que se le harán llegar a los delegados para revisión previa a la asamblea. Se comenzaron a organizar los comités pero necesitamos que más nadadores se integren a algunos de ellos y nos den la mano como en el de premiaciones, finanzas, membresía, publicidad, reglamento y de medicina deportiva. Si estás interesado en pertenecer a alguno comunícate con tu delegado lo antes posible.

Aprovecho la ocasión para agradecer a la pasada Junta Ejecutiva, Directores y demás miembros de Comités, en especial a Arnaldo, Marisol y Marisa, por el trabajo realizado durante el pasado año.

Les exhorto a integrarse y entrenar para esta nueva temporada. Saludos cordiales,  
Julio

## IMPORTANTES REGLAS NUEVAS

El pasado 31 de enero se celebró una asamblea extraordinaria de delegados para votar a favor o en contra de enmiendas sometidas al Comité de Reglamentos. Allí los delegados expresaron sus opiniones acerca de varios temas relacionados a las reglas y éstas son las más importantes que se aprobaron.

### Reglas nuevas:

- “La elegibilidad de un participante en un determinado grupo será la edad del competidor al 31 de diciembre del año de la com-

petencia”. Esto quiere decir que vas a nadar todo el año con la edad que tengas a diciembre 31.

- Los eventos de 400, 800 y 1,500 metros se sembrarán por tiempo y no por edad. Esto quiere decir que vas a nadar en un heat con gente que nade más o menos a tu velocidad pero que pueden ser mucho mayor o menor que tú en edad.

(Continúa en la pág. 6)

## Eventos de Competencia — Piscina Corta 2004

# Pag # 2

### 1era Competencia Piscina Corta

Fecha: sábado 28 de febrero  
Lugar: Encantada  
Hora: Calentamiento 1:00 pm  
Competencia 2:00 pm

#### Eventos:

1-2 200 libre  
3-4 50 pecho  
5-6 100 libre  
7-8 50 mariposa  
9-10 4x50 relevo Combinado  
11-12 50 dorso  
13-14 100 IM  
15-16 50 libre  
17-18 200 pecho  
19 4x50 relevo mixto libre

Fecha límite para pago de cuotas y entrega de eventos (máximo de 3 eventos): 21 de febrero a la 1:00pm. Entregar a José de Jesús. Tel:/Fax: 787-758-3858 ó e-mail: ilea@coqui.net

### 2da. Competencia Piscina Corta

Fecha: sábado 27 de marzo  
Lugar: Turabo o San José  
Hora: Calentamiento 1:00 pm  
Competencia 2:00 pm

#### Eventos:

1-2 400 IM  
3-4 50 mariposa  
5-6 100 dorso  
7-8 100 pecho  
9 4x50 relevo libre  
11-12 50 dorso  
13-14 50 pecho  
15-16 100 mariposa  
17-18 50 libre  
19-20 200 IM  
21-22 4x50 relevo mixto IM

Fecha límite para pago de cuotas y entrega de eventos (máximo de 3 eventos): 20 de marzo a la 1:00pm. Entregar a José de Jesús. Tel:/Fax: 787-758-3858 ó e-mail: ilea@coqui.net

### Campeonatos de Piscina Corta

Fecha: 1 y 2 de mayo  
Lugar: Piscina del Albergue Olímpico, Salinas

Sábado 1 de mayo:

Hora: Calentamiento 9:00 am  
Competencia 10:00 am

#### Eventos:

1-2 400 libre  
3-4 100 pecho  
5-6 50 mariposa  
7-8 200 dorso  
9-10 4x50 relevo IM  
11-12 50 dorso  
13-14 100 I.M.  
15-16 100 libre  
17 4x50 relevo mixto libre

Domingo 2 de mayo:

Hora: Calentamiento 9:00 am  
Competencia 10:00 am

#### Eventos:

19-20 200 libre  
21-22 200 mariposa  
23-24 100 dorso  
25-26 50 pecho  
27-28 4x50 relevo libre  
29-30 100 mariposa  
31-32 200 IM  
33-34 50 libre  
35 4x50 relevo mixto IM

Fecha límite para pago de cuotas y entrega de eventos (máximo de 3 eventos por día): 17 de abril a la 1:00pm. Entregar a José de Jesús. Tel:/Fax: 787-758-3858 ó e-mail: ilea@coqui.net

## A Pagar....

¿Qué significa un año nuevo en la Liga? Hay que pagar de nuevo los \$50! Puedes pagar con un cheque a nombre de: “**Liga de Natación Master de PR**” y enviarlo por correo al “Box” de la Liga o puedes entregárselo a tu delegado. Recuerda llenar y firmar la hoja de

La natación puede ser un deporte para toda la vida. Se puede comenzar a nadar desde muy niño y continuar hasta competir a los 100 años! Tom Lane (USA) tiene la mayoría de los records mundiales master en la categoría de 100-104 años.

“**Liberación de Responsabilidad**”, la cual exime a la Liga de cualquier accidente que te ocurra en las competencias, y la “**Planilla de Información**”. Ambas hojas están incluidas en esta edición en las páginas 4 y 5. Llénalas y entrégalas con tu pago y tus eventos.

Estos \$50 ayudan a sufragar los gastos de correr las 6 competencias del año, comprar premiaciones, pagar el seguro de la Liga, comprar equipo electrónico, relojes, etc. y cualquier actividad social que surja.





### El árbitro de la competencia y su función.

Si hay dos oficiales que vemos y escuchamos durante toda una competencia, son el árbitro y el juez de salida. Estos dos oficiales tienen, entre otras, la gran responsabilidad de que la carrera comience de forma equitativa y parcial para todos los competidores.

La regla de FINA SW 2.2.1 dice:

“El juez de salida tendrá absoluto control de los competidores a partir del momento que el árbitro los ponga bajo su mando.”

Esto puede ser velando que todos los competidores estén en sus posiciones, que haya suficiente silencio en el público para que se escuche sus instrucciones, indicando a los nadadores que coloquen los dedos de los pies debajo del agua en la carrera de espalda, y reportando cualquier infracción al árbitro.

FINA SW 2.2.2 lee así: “ El juez de salida informará al árbitro sobre cualquier competidor que retrase la salida, desobedezca intencionalmente una orden o muestre mala conducta durante la salida, pero sólo el árbitro puede descalificar un competidor por tal demora, desobediencia o mala conducta.”

**Como competidores, es importante seguir las instrucciones del juez de salida para que todos en esa carrera podamos comenzarla por igual.**

FINA 2.2.3 dice: “ El juez de salida tendrá autoridad para decidir si la salida es buena, sujeto solamente a la decisión del árbitro.” El juez de salida observa si alguien obtuvo ventaja durante la salida, y se lo reporta al árbitro de la competencia, quien como dijéramos en un pasado artículo, es **el único oficial que puede descalificar a un competidor.**

En la Liga, tenemos la suerte de ver con frecuencia a dos excelentes jueces de salida:

la Sra. Marisol Samó y el Sr. José “Cheo” Mojica. Ambos tienen gran experiencia en las competencias master. Contrario a las competencias infantiles y juveniles en la cual también trabajan, reconocen las particularidades de los nadadores master: ya no somos

tan rápidos en subir al bloque, podemos entrar al agua cuando el silbato del árbitro así lo indique, y en general: **tienen una gran paciencia con todos nosotros para que podamos comenzar la carrera de la mejor manera!!**

**Próxima edición: El juez de nado y su función.**



### **Domingos de Playa**

Desde hace algún tiempo un grupo de nadadores del equipo de Levittown se reúne los domingos para nadar en la playa y algunos sábados para correr bicicleta en Bayamón o Piñones. A ellos les gustaría que nadadores de otros equipos se unieran en estas aventuras para unir un poquito más a los miembros de la Liga.

Usualmente nadan los domingos a las 9:00am en el Balneario de Dorado. A veces nadan en las boyas y otras veces hacen un cruce largo a mar abierto (con chapaletas).

Las bicicletadas son familiares, no es una corrida de competencia, sino para hacer ejercicio y disfrutar.

Los interesados en unirse a este grupo de nadadores aventureros se pueden comunicar con Ricardo al (787) 922-4767.

¡Te aseguro que la vas a pasar bien!

**El primer nadador que rompió la barrera de 1 minuto en 100 metros libre fue Johnny Weissmuller (Tarzan) en las Olimpiadas de 1924.**

## Liberación de Responsabilidad

Por medio de la presente declaro; que entiendo las consecuencias legales del presente escrito y que es mi sola y propia decisión el participar en la competencias y actividades auspiciadas por la Liga de Natación Master de Puerto Rico (LNMPR); que estoy consciente y asumo la responsabilidad por todas las consecuencias previsibles o no, que los riesgos relacionados a las competencias de natación me puedan causar, incluyendo, pero no limitado a muerte y/o incapacidad.

Certifico que estoy en condición física para participar en las competencias y que no he sido informado de lo contrario por los médicos que he visitado. Certifico también que la LNMPR recomienda que todos las personas que participen en su liga sean sometidos a un examen médico periódico para certificar que están en condiciones para participar en competencias de la LNMPR.

Por lo tanto, mediante la firma de esta planilla, libero de toda responsabilidad y/o reclamos que surjan de mi participación en las competencias y/o actividades auspiciadas por la LNMPR a la LNMPR y a sus directores, la Federación Puertorriqueña de Natación, Asociaciones, Clubes, Equipos, Directores, Coordinadores, Entrenadores, Jueces, Arbitros, Cronometristas, Auspiciadores, Complejos Deportivos ni cualquier otra persona envuelta en la organización y/o ejecución de estas actividades.

Además estoy de acuerdo en guiarme, respetar y conducirme de acuerdo a las reglas y condiciones de la LNMPR.

De acuerdo;

\_\_\_\_\_  
Nombre Atleta (letra de molde)

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Fecha Nacimiento

\_\_\_\_\_  
Fecha Firmado

Planilla de Información

Fecha: \_\_\_\_\_

Equipo: \_\_\_\_\_

Nombre del nadador(a): \_\_\_\_\_

Dirección Residencial: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dirección Postal: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Teléfonos;**

Casa: \_\_\_\_\_ Trabajo: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_

Beeper: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Empresa para la cual trabaja: \_\_\_\_\_

Posición: \_\_\_\_\_

Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_  
                                    Dia                      Mes                      Año

## Resultados Campeonatos Piscina Larga 2003

### Categoría PRE-MASTER

1ero	YMCA	474 Ptos
2do	Levittown	115
3ero	Escambron	96
4to	Delfines	34

### Categoría MASTER

1ero	Levittown	1375.50 Ptos
2do	YMCA	1317
3ro	Escambron	832
4to	Encantada	630.50
5to	Delfines	556
6to	Caparra	159
7mo	NPL	34

## Reglas Nuevas... Cont.

- Los resultados de una competencia van a ser enviados por correo electrónico a un delegado de cada equipo a mas tardar 5 días después de concluida la misma. Además se enviará una copia en papel a aquel equipo que lo solicite. Esto quiere decir que uno de tus delegados tendrá copia de los resultados de cada competencia esa misma semana.

\*\*Otra regla que se discutió fue la que se implementó el año pasado de que cada nadador tiene que competir en un fogueo para poder nadar afiliado a su equipo en los Campeonatos. La mayoría de los delegados votaron a favor de mantener esta regla. **Esto quiere decir que tienes que nadar en un fogueo de piscina corta y uno de piscina larga para poder participar en los Campeonatos como parte de tu equipo (attached). Si no puedes asistir a los fogueos, puedes nadar en los Campeonatos como "unattached". No puedes nadar en**

**relevos y no acumulas puntos para tu equipo. Pero sí acumulas para el premio de mejor anotador.**

#### Staff de Tintorera:

Janice Santos  
787-751-6610  
jsantos@yunque.net  
Ricardo Torres  
787-922-4767  
yuasapr@hotmail.com  
José de Jesús  
787-758-3858  
ilca@coqui.net

¡ Somos más !



Año nuevo, caras nuevas.

Ya comenzamos bien el año con la formación de dos nuevos equipos y un tercero que se está organizando.

Carlos Berrios presentó su equipo "**Caguas Masters**" con 40 nadadores. Los delegados de Caguas Masters son Carlos Berrios (presidente/entrenador), Janice Santos y Roberto Vázquez (delegado alterno).

Edwin Adorno presentó su equipo "**Bayamón Cocoon Swimming Team**" con 27 nadadores que practican en la piscina olímpica de Bayamón, Complejo Deportivo Carcaño Alicea. Los delegados del equipo son Edwin Adorno (presidente/entrenador), Javier Rivera y Esther Ortiz (delegada alterna/asistente del entrenador).

¡Bienvenidos todos!

## XVII Copa Marcelo Salado

**Natación-Polo Acuático-Nado Sincronizado-Clavados**

4 al 11 de Abril del 2004

La Habana, Cuba

Categoría Master nadará desde el martes 6 de abril al viernes 9 de abril a las 9:00 am.

Los eventos que se van a nadar son: 50 y 100 dorso, 50 y 100 mariposa, 50 pecho, 50 y 200 libre, relevos de estilo libre y combinado.

#### Inscripciones:

Cada competidor, ya sea de deportes individuales o colectivos, abonará \$20.00 USD como cuota de inscripción para los eventos en que tome parte, que no tendrán límite.

## Auspiciadores

OFICINA DE SEGUROS

**JOAQUIN PALERM, INC.**

**William Prats Palerm, CIC**  
Gerente General

www.seguropalerm.com  
wprats@seguropalerm.com  
Cel.(787)630-4365

124 Marginal Sur  
Ave. FD Roosevelt, San Juan PR 00917  
Tel.(787)753-8287.Fax (787)772-9706

## Eventos de Competencia — Piscina Larga 2004



### 1era. Competencia Piscina Larga

Fecha: sabado 26 de junio  
Lugar: Piscina Victor Vassallo,  
Ponce  
Hora: Calentamiento 1:00 pm  
Competencia 2:00 pm

#### Eventos:

1-2 200 libre  
3-4 50 mariposa  
5-6 100 pecho  
7-8 200 IM  
9-10 100 libre  
11-12 4x50 relevo IM  
13-14 50 dorso  
15-16 200 mariposa  
17-18 50 pecho  
19-20 100 dorso  
21-22 50 libre  
23 4x50 relevo mixto libre

Fecha límite para pago de cuotas y entrega de eventos (máximo de 3 eventos): 19 de junio a la 1:00pm. Entregar a José de Jesús. Tel:/Fax: 758-3858 ó e-mail: ilea@coqui.net

### 2da. Competencia Piscina Larga

Fecha: sabado 14 de agosto  
Lugar: Calcaño Alicea  
Bayamon o Caguas  
Hora: Calentamiento 1:00 pm  
Competencia 2:00 pm

#### Eventos:

1-2 400 libre  
3-4 50 pecho  
5-6 100 mariposa  
7-8 200 dorso  
9-10 4x50 relevo libre  
11-12 50 dorso  
13-14 100 libre  
15-16 50 mariposa  
17-18 200 pecho  
19-20 50 libre  
21-22 4x50 relevo mixto IM

Fecha límite para pago de cuotas y entrega de eventos (máximo de 3 eventos): 7 de agosto a la 1:00pm. Entregar a José de Jesús. Tel:/Fax: 758-3858 ó e-mail: ilea@coqui.net

### Campeonatos de Piscina Larga

Fecha: 17,18 y 19 de septiembre  
Lugar: Loyola o Levittown

#### viernes 17 de Septiembre:

Hora: Calentamiento 5:00 pm  
Competencia 6:00 pm

#### Eventos:

1-2 400 IM  
3-4 800/1,500 libre

#### Sábado 18 de Septiembre:

Hora: Calentamiento 9:00 am  
Competencia 10:00 am

#### Eventos:

5-6 200 libre  
7-8 50 pecho  
9-10 100 mariposa  
11-12 4x50 relevo IM  
13-14 200 pecho  
15-16 50 dorso  
17-18 200 IM  
19-20 100 libre  
21 4x50 relevo mixto libre

#### Domingo 19 de Septiembre:

Hora: Calentamiento 9:00 am  
Competencia 10:00 am

#### Eventos:

23-24 400 libre  
25-26 100 dorso  
27-28 100 pecho  
29-30 4x50 relevo libre  
31-32 50 mariposa  
33-34 200 dorso  
35-36 50 libre  
37 4x50 relevo mixto IM

Fecha límite para pago de cuotas y entrega de eventos (máximo de 3 eventos por día): 4 de septiembre a la 1:00pm. Entregar a José de Jesús. Tel:/Fax: 758-3858 ó e-mail: ilea@coqui.net

## Nombramiento Master

El presidente de la Unión Amateur de Natación de las Américas (U.A.N.A. por sus siglas), el Ing. Orban Mendoza, nombró a José de Jesús (nadador master del equipo de Caparra) a presidir el Comité Master de esta organización.

Este comité comenzó a ser parte de esta organización en el 2003, con el propósito de desarrollar la natación master en la región de las Américas. José nos informa que este comité estará trabajando para la celebración del **1er. Campeonato Panamericano de Natación**

**Master**, a celebrarse del 28 de junio al 2 de julio del 2005 en Santo Domingo. Esta competencia será la más importante de nuestra región, y José espera una gran representación de los equipos de la Liga Master.

Sabemos que al tener a Don Orban y a José en estas posiciones será beneficioso para nuestra Liga.

¡¡Les deseamos mucha suerte !!



## APACHE MASTERS

**Carlos Lomba**  
787-268-2822 (res.)  
lombali@caribe.net

## BAYAMON COCOON SWIMMING TEAM

**Edwin Adorno**  
787-929-1975  
**Javier Rivera**  
787-505-7482  
**Esther Ortiz** (alterna)  
787-269-3029

## CAGUAS MASTERS

**Carlos Berrios**  
787-632-3663 (cel.)  
**Janice Santos**  
787-751-6610 (res.)  
jsantos@yunque.net  
**Roberto Vazquez** (alterno)  
787-789-1000 (trab.)  
roberto@standardpr.com

## CAPARRA COUNTRY CLUB

**José A. Medina**  
787-789-9796 (res.)  
jmedina@jbp.gobierno.pr  
**Ricky Torres**  
787-772-5127 (trabajo)  
fr-torres@prepa.com  
**José de Jesús** (alterno)  
787-758-3858 (trabajo)  
ilea@coqui.net

## DELFINES

**Oscar Cacho**  
787-766-1140 (trabajo)  
ocacho@hotmail.com  
**Gene Del Valle**  
787-798-4068 (trabajo)  
gdelvalle@freiria.com  
**Julio Cornier** (alterno)  
787-275-1414 (trabajo)  
cornier\_julio@hotmail.com

## ENCANTADA MASTERS

**Maria I. Rodriguez**  
787-748-7595 (res.)  
mariai.rodriguez@pharma.novartis.com  
**Ana Alvarez**  
787-748-3720 (res.)  
rivcano@prct.net  
**Maria M. Rodriguez** (alterna)  
787-755-9468 (res.)

## ESCAMBRON MASTERS

**Marianne Meyn**  
787-765-4303 (trabajo)  
mipr@coqui.net  
**Alfonso Santiago**  
787-781-9292 ext.226 (trabajo)  
**Manolo Rios** (alterno)  
787-859-2860 (trabajo)

La natación alivia las tensiones, mantiene tu mente alejada de los problemas cotidianos y te ofrece un nuevo comienzo.

## LEONES PONCE CATOLICA

**Ani Pili Carro**  
787-848-1853 (res.)  
**Joaquin Perez**  
787-844-8181 ext. 2372 (trabajo)  
jperezbonome@hotmail.com  
**Miguel Pichardo Holguin** (alterno)  
787-842-9990 (trabajo)  
mpichardo@coqui.net

## LEVITTOWN MASTERS

**Alberto Beniquez**  
787-721-2800 ext.1480 (trabajo)  
abeniquez@hotmail.com  
**Ricardo Torres**  
787-922-4767 (cel.)  
rivasapr@tintorera.com  
**Jimmy Alequín** (alterno)  
787-547-3797 (cel.)  
jimmyjr@centennialpr.net

## NADADORES PONCE LEONES

**Luis Maldonado**  
787-812 -3178 (res.)

## YMCA MASTERS

**Julio Morgado**  
787-391-9955 (cel.)  
jmorgado@prctmail.prtc.net  
**Laura Delgado**  
787-409-4232 (cel.)  
**Yomari Suarez** (alterna)  
787-723-1137 (res.)  
butterfly@caribe.net