



ACADEMIA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS
CENTRO ASTURIANO DE CARACAS



Reto Subacuático 70 Aniversario **Centro Asturiano de Caracas**



Apnea
Natación con Aletas
Buceo SCUBA en piscina

Viernes 15 de Noviembre
6:30pm a 9:30pm

@subacuaticas.cac
@ctoasturiano



70
Aniversario





ACADEMIA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS CENTRO ASTURIANO DE CARACAS



Caracas, 5 de Noviembre de 2024

Nuestra Academia de Actividades Subacuáticas se une a la celebración del 70 aniversario del Centro Asturiano de Caracas @ctoasturiano con la realización del Reto Subacuático, un entrenamiento dirigido, en el que podrás participar en Apnea, Natación con Aletas o Buceo con equipo SCUBA.

¿Qué haremos en este reto?

El reto consiste en **70 series o salidas** cada 2 minutos en donde podrás realizar recorridos o intervalos en natación con aletas (bialetas o monoaleta), apnea dinámica o con tu equipo de buceo autónomo (SCUBA), así como realizar períodos de repetición y recuperación en apnea estática.

Después del primer bloque de 35 series realizaremos una pausa de 10 minutos para hidratar, compartir o cambiar de equipos o modalidad si así lo deseas y continuar con el segundo bloque de 35 series. Serán 2 horas y 30 minutos de entrenamiento dirigido y compartir en el agua.

El evento se realizará el viernes 15 de noviembre 2024 de 6:30pm a 9:30pm en nuestra sede del Centro Asturiano de Caracas. Se recomienda llegar 30 minutos antes de la hora de ingreso a la piscina

Participarán atletas de todas las edades y categorías, desde infantiles hasta másters.

Programa del Evento - Viernes 15 de Noviembre 2024

6:30-6:50pm - Ingreso a la piscina y calentamiento (libre)

6:50-7:00pm - Organización de grupos y carriles

7:00-8:10pm - Primer Bloque (35 series / 70 minutos)

8:10-8:20pm - Pausa para hidratar o cambiar de modalidad

8:20-9:30pm - Segundo Bloque (35 series / 70 minutos)

9:30pm - Fin del Entrenamiento y Salida de la piscina



ACADEMIA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS CENTRO ASTURIANO DE CARACAS



Entrenamiento a realizar en cada bloque:

(Escoger una opción para cada bloque)

Natación con Aletas 100mts: 35 repeticiones de 100mts saliendo cada 2 min.

Natación con Aletas 50mts: 35 repeticiones de 50mts saliendo cada 2 min.

Apnea 50mts: 35 repeticiones de 50mts saliendo cada 2 minutos

Apnea Estática: 35 repeticiones 1 min estática y 1 min recuperación

Buceo Scuba: 35 repeticiones de 60mts (25x5x25x5) saliendo cada 2 minutos

En las series de apnea dinámica o estática, si el atleta no puede completar los 50 metros o el minuto, puede salir a respirar y continuar la serie nuevamente en apnea, o terminar los 50mts o el minuto en superficie y esperar a la siguiente salida para iniciar la siguiente serie.

En Buceo Scuba el buzo realizará los 60mts de recorrido y se mantendrá en fondo esperando que inicie la siguiente serie. La profundidad del área de buceo es de 3,5 a 2 metros.

Cada atleta debe inscribirse en una actividad por cada bloque, de acuerdo a su modalidad de preferencia y sus propias capacidades. No se permite cambiar de modalidad durante un bloque, pero sí realizar períodos de descanso entre series más prolongados, saltando alguna salida o alguna serie si así lo requiere. También puede hacer la misma modalidad en los dos bloques. Cada atleta debe asistir con sus propios equipos, de acuerdo a la modalidad elegida (aletas, visor, snorkel, chaleco, regulador, tanque).

Distribución de los carriles y piscina

(La distribución definitiva dependerá del número de inscritos por cada bloque y modalidad)

VISTA AL AVILA Y LA CIUDAD DE CARACAS		
50 METROS		
25 METROS	25 METROS	25 METROS
8	APNEA ESTÁTICA (1min x 1min)	BUCEO SCUBA 60mts (25x5x25x5) cada 2min
7		
6	APNEA DINÁMICA 50mts cada 2min	
5	APNEA DINÁMICA 50mts cada 2min	
4	NATACIÓN CON ALETAS 100mts cada 2 min	
3	NATACIÓN CON ALETAS 100mts cada 2 min	
2	NATACIÓN CON ALETAS 100mts cada 2 min	
1	NATACIÓN CON ALETAS 50mts cada 2 min	
	50 METROS	

Academia de Actividades Subacuáticas - Centro Asturiano de Caracas.
Carretera Caracas - Baruta, Km. 4, Qta. Covadonga, Municipio Baruta, Edo. Miranda
@subacuaticas.cac - +58-4145793087 / +58-4261205671



**ACADEMIA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS
CENTRO ASTURIANO DE CARACAS**



Inversión:

Socios o atletas de equipos del CAC: 5\$ en efectivo ó 250 Bs pago móvil

No Socios e invitados: 10\$ en efectivo ó 500 Bs pago móvil

Incluye:

- Acceso por 2 horas y 30 minutos a la piscina del Centro Asturiano
- Estacionamiento
- Hidratación
- Certificado de participación en digital

Datos pago móvil

Banco Provincial

Cédula: 19166218

Teléfono: 04145793087

Inscripciones a través del formulario:

<https://forms.gle/7RuDwWZWHwcDxpN2A>

Cierre de inscripciones: Miércoles 13 de noviembre a las 10.00pm

Más información:

Susana Carrasquel: +584145793087 @susanacarrasquel

Miguel Cedeño: +584261205671 @miguelsportsub_

Sitio web del evento:

<https://www.sportalsub.net/blog/retosub-70-cac-venezuela>