



# II CAMPEONATO DEL AREA NACAC DE MEDIA MARATÓN

San Jose, Costa Rica, 22 de mayo del 2022

## MANUAL TÉCNICO



VERSION 1 – 01 de abril del 2022

**COMITÉ ORGANIZADOR Y DIRECCIÓN DE LA COMPETICIÓN**  
**NACAC - NORTH, CENTRAL AMERICA AND CARIBBEAN ATHLETICS ASSOCIATION**

Sr. Mike Sands	Presidente NACAC	BAHAMAS
Sra. Catherine Jordan	Vice-Presidente NACAC	BARBADOS
Sr. Glenville Jeffers	Tesorero NACAC	SAINT KITT & NEVIS
Sr. Keith Joseph	Secretario General NACAC	SAINT VINCENT
Sra. Cydonie Mothersill	Miembro NACAC	CAYMAN ISLANDS
Sr. Calixto Sierra	Miembro NACAC	HONDURAS
Sra. Evelyn Farrell	Miembro NACAC	ARUBA
Sr. Howard Corneluis	Miembro NACAC	ANTIGUA & BARBUDA
Sr. Michael Serralta	Director de Competencia NACAC	PUERTO RICO

**COMITÉ ORGANIZADOR Y SUS COMISIONES**

Sra. Geen Clarke – Presidente FECOA	Presidente del Comité Organizador
Sra. Sandra Arce – 1era Vice-Presidente FECOA	Comisión de Acreditación y Premiación
Sra. Betsabé Barrantes – 2da Vice-Presidente FECOA	Comisión de Hospedaje y Alimentación
Sr. Marco Brenes – Director Técnico FECOA	Comisión Técnica
Sr. Allan Segura – Pro-Secretario FECOA	Comisión de Transporte Interno
Sr. Victor Lopez – Tesorero FECOA	Comisión de Finanzas y Mercadeo
Sr. Diego Obando – Fiscal FECOA	Comisión de Hospedaje y Alimentación
Sr. Isaac Vargas, Sr. Oscar Delgado, Sr. Luis Quijano	Comisión de Logística
Sr. Hugo Quesada – Coordinador de Prensa FECOA	Comisión de Prensa



## JURADO DE APELACIONES

Pendiente	Presidente
Pendiente	Miembro
Pendiente	Miembro
Pendiente	Secretario

## DIRECCIÓN DE COMPETICIÓN

Sr. David Katz (USA)	Delegado Técnico NACAC
Sr. Adrián Lorde (BAR)	Delegado de Control de Dopaje
Sr. Nathanael Durán (CRC)	Director de Competición
Sra. Ileana Alpizar (CRC)	Director de Reunión
Sr. Hugo Quesada (CRC)	Director de Presentación
Sr. Luis Quijano (CRC)	Director Técnico
Sr. Isaac Vargas (CRC)	Juez Jefe de Fotellegada
Sr. Diego Obando (CRC)	Secretario de Competencia

## INFORMACIÓN SOBRE EL PAÍS ANFITRIÓN



La ciudad de San José se ha caracterizado históricamente por su hospitalidad y buen clima; por ello, es reconocida como la capital de los campeonatos de atletismo y de las actividades culturales y deportivas. Agradecemos su valiosa visita y participación en este campeonato de julio.

### Altura y Clima

**Altura:** 1172 metros sobre el nivel del mar.

**Clima:** Húmeda, soleada y cálida durante la mayor parte del año.

**Temperatura:** De 19C° (67F°) a 27C° (80F°) aproximadamente.

**Temporada de lluvias:** De mayo a noviembre.

**Puntos de entrada a Costa Rica.**

**Vía aérea:** Por el aeropuerto internacional Juan Santamaría.

**Vía Terrestre:**

- Frontera Norte: Peñas Blancas, Costa Rica-Nicaragua.
- Frontera Sur: Paso Canoas, Costa Rica-Panamá.

**FEDERACIONES MIEMBRO DE NACAC**



Anguilla (AIA), Antigua & Barbuda (ANT), Aruba (ARU), Bahamas (BAH), Barbados (BAR), Belize (BIZ), Bermuda (BER), British Virgin Islands (IVB), Canada (CAN), Cayman Islands (CAY), Costa Rica (CRC), Cuba (CUB), Dominica (DMA), Dominican Republic (DOM), El Salvador (ESA), Grenada (GRN), Guatemala (GUA), Haiti (HAI), Honduras (HON), Jamaica (JAM), Mexico (MEX), Montserrat (MNT), Nicaragua (NCA), Puerto Rico (PUR), San Kitts and Nevis (SKN), Saint Lucia (LCA), Saint Vincent and the Grenadines (VIN), Trinidad and Tobago (TRI), Turks and Caicos (TKS), United States of America (USA), U.S. Virgin Islands (ISV).



## MIEMBROS ASOCIADOS

Curacao (CUW), Guadeloupe (GPE), Martinique (MTQ), Saint Martin (SXM)



## VISAS

### Países que no necesitan VISA:

ANT – ARU – BAH – BAR – BER – BIZ – CAN – CAY – ESA – GRN – GUA – HON – ISV – IVB – LCA – MEX –  
MNT – PUR – SKN – TKS – TTO – USA – VIN

### Países que necesitan VISA:

DMA - DOM -NCA

### Países que tienen VISA restringida (Necesitan Trámite Especial)

CUB - HAI - JAM

## REQUISITOS DE INGRESO A COSTA RICA POR PANDEMIA COVID-19 PARA TODOS LOS PAISES

Debido a la situación mundial por el COVID-19, el Ministerio de Salud exige el uso de cubrebocas en espacios cerrados y durante cualquier evento deportivo. Además, fomenta los procedimientos adecuados de lavado de manos.

A partir del 1 de abril quedan derogadas las medidas migratorias temporales de ingreso a Costa Rica por parte del Gobierno, Migración y el Ministerio de Salud. Esto elimina el requisito de completar el formulario epidemiológico conocido como Pase de Salud y el pago de seguro médico para extranjeros no vacunados.

## Reglamento

### 1. INSCRIPCIONES Y FECHAS IMPORTANTES

- |                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| • Inscripción Numérica    | 29 de abril 2022 |
| • Inscripción Nominal     | 06 de mayo 2022  |
| • Llegada de Delegaciones | 21 de mayo 2022  |
| • Congresillo Técnico     | 21 de mayo 2022  |
| • Fecha de Competencia    | 22 de mayo 2022  |
| • Salida de Delegaciones  | 23 de mayo 2022  |

Toda la documentación debe ser enviada en los formularios oficiales a la Federación Costarricense de Atletismo al correo [gestor1@fecoa.org](mailto:gestor1@fecoa.org) , con copia al Delegado Técnico Sr. David Katz a [katz@flrrt.com](mailto:katz@flrrt.com) , al Director de Competencia NACAC Sr. Michael Serralta a [mserralta.nacac@gmail.com](mailto:mserralta.nacac@gmail.com) y al Director de Competencia del Campeonato Sr. Natanael Durán a [nduran91@gmail.com](mailto:nduran91@gmail.com) . Puede llamar para cualquier consulta al siguiente número: (506) 2549-0950.

### **IMPORTANTE:**

La inscripción numérica se manejará por medio del formulario adjunto. Para la inscripción final se habilitará el sistema de inscripciones de FECOA, (<https://eventos.fecoa.org/EventosNew.aspx> ). Para ello cada Federación deberá indicar en el formulario de inscripción numérica un correo que será habilitado para la inscripción final. Una vez habilitado se podrá realizar la inscripción por país.

**En necesario que todas las Federaciones confimen la recepción de este documento, así como el formulario de inscripción numérico.**

### 2. PARTICIPANTES

Este campeonato está abierto a todos los atletas senior de NACAC.

### 3. OBLIGACIONES FINANCIERAS:

Como parte del proceso de acreditación del campeonato, todos los integrantes de cada delegación (atletas, entrenadores, oficiales, delegados) deberán pagar \$150.00 USD por participante a su llegada y previo a la acreditación.

### 4. HOSPEDAJE Y ALIMENTACIÓN:

Las fechas oficiales de hospedaje y alimentación se describen a continuación:

#### 4.1 Ingreso y Salida del Hotel

- Ingreso al hotel a partir de las 11:00 a.m. (Hora de CRC)
- Salida del Hotel a partir de las 11:00 a.m. (Hora de CRC)

#### 4.2 Horario de Alimentación en el Hotel:

- Desayuno: de 06:30 a.m. a 10:00 a.m. (Hora de CRC)
- Almuerzo: de 11:30 a.m. a 02:00 p.m. (Hora de CRC)
- Cena: de 06:00 p.m. a 09:00 p.m. (Hora de CRC)

HOTEL Sede: Aurora Holiday Inn San José, C. 5, El Carmen, San José.

Las delegaciones que lleguen o salgan fuera del período previsto, deberán pagar una tarifa adicional de \$ 100.00 USD por día por persona que incluirá alojamiento y alimentación.

### 5. OFICIALES DE EQUIPO:

El número máximo de oficiales depende de la cuota de atletas participantes en la competencia.

Por favor, consulte el siguiente cuadro:

N° de Atletas	N° de Oficiales
1-2	1
3 – 6	2
7 – 12	3
13 – 18	4
19 – 24	5





Cualquier funcionario adicional a los permitidos (delegados, entrenadores, médicos, fisioterapeutas, etc.) es responsable de su propio alojamiento y alimentación. Sugerimos arreglar esto antes de llegar a Costa Rica.

## 6. INSCRIPCIONES DE ATLETAS

Las inscripciones se permitirán de la siguiente manera:

Cada país podrá inscribir un máximo de 3 atletas femeninas y 3 atletas masculinos.

## 7. REGLAMENTO DE COMPETICIÓN

Este Campeonato se llevará a cabo de acuerdo con las Reglas y Reglamentos actuales de World Athletics y NACAC. El Comité Organizador Local y el Delegado Técnico resolverán cualquier problema no contemplado en este reglamento.

## 8. PROCEDIMIENTOS DE COMPETICIÓN Y CÁMARA DE LLAMADAS

La primera cámara de llamadas estará ubicada en el lobby del hotel. La cámara de llamadas estará abierta dos horas antes del inicio de la competencia. La primera llamada se realizará una hora y media antes de la salida. Durante este período los atletas estarán sujetos a verificación de uniforme, calzado, dorsal y transpondedor, entre cualquier otro detalle. Treinta minutos antes de la salida, los atletas serán conducidos a la segunda Cámara de Llamadas (Junto a la Línea de Salida), donde se hará una última verificación antes de la salida.

## 9. PREMIACIÓN

**Premios Individuales:** Los atletas que hayan ganado los tres mejores lugares para cada prueba individual (Mujeres y Hombres), serán premiados con una medalla que se entregará en el podio durante una ceremonia de premiación. Es obligatorio llevar el uniforme oficial del país representado. (pantalón y chaqueta o camiseta de presentación, donde deben prevalecer los colores de la bandera).

**No se permitirán atletas en pantalones cortos, lycra, sandalias, etc.**

Los premios serán los siguientes:

- a) Medallas de oro para atletas en primer lugar, para pruebas individuales.
- b) Medallas de plata para atletas en segundo lugar, para pruebas individuales.
- c) Medallas de bronce para atletas en el tercer lugar, para eventos individuales.

**Premiación por Equipos:** El mejor atleta masculino y femenino de cada país participará en el Campeonato por Equipos.

## 10. PREMIOS EN EFECTIVO

PREMIOS INDIVIDUALES	FEMENINO	MASCULINO
1er Lugar	\$2000	\$2000
2do Lugar	\$1000	\$1000
3er Lugar	\$750	\$750

PREMIOS POR EQUIPO	MIXTO
1st Lugar	\$3000
2nd Lugar	\$1500
3rd Lugar	\$1000
4th Lugar	\$800
5th Lugar	\$600

**NOTA:** Los equipos participarán con la primera mujer y el primer hombre en cruzar la línea de meta. El premio en metálico para los equipos se basa en un equipo por federación miembro, pero el premio en metálico individual es para todos los corredores individuales del Área NACAC.

## 11. UNIFORMES Y DORSALES

Los uniformes de competencia presentados por las delegaciones para sus atletas deberán cumplir con las pautas de la Regla 5 de las Regulaciones de competencia de WA 2022. Los uniformes de competencia deben contener predominantemente los colores de la bandera del país al que representan.

Se entregarán tres (3) dorsales a cada atleta, que se colocarán visiblemente en el pecho y la espalda, y otro en el maletín.

## 12. APELACIONES

Las apelaciones se harán de acuerdo con la REGLA 8 de las Regulaciones de WA y deben ir acompañadas de un depósito de US\$100.00. Estas protestas deberán ser entregadas en los formularios respectivos a través del TIC y no más de 30 minutos después del anuncio oficial de resultados del evento de que se trate.



### **13. DESCRIPCIÓN DEL CIRCUITO.**

Los detalles sobre el circuito se pueden encontrar en el siguiente enlace:

<https://www.plotaroute.com/route/844223>

Para más detalles ver el Apéndice A de este documento.

### **14. PREGUNTAS PARA EL CONGRESILLO TÉCNICO**

Cualquier consulta que deba hacerse durante el Congreso Técnico, deberá ser dirigida por correo electrónico el día anterior a la Reunión Técnica a las 11:59 p. m. como fecha límite, a los correos electrónicos provistos en la Sección 1.



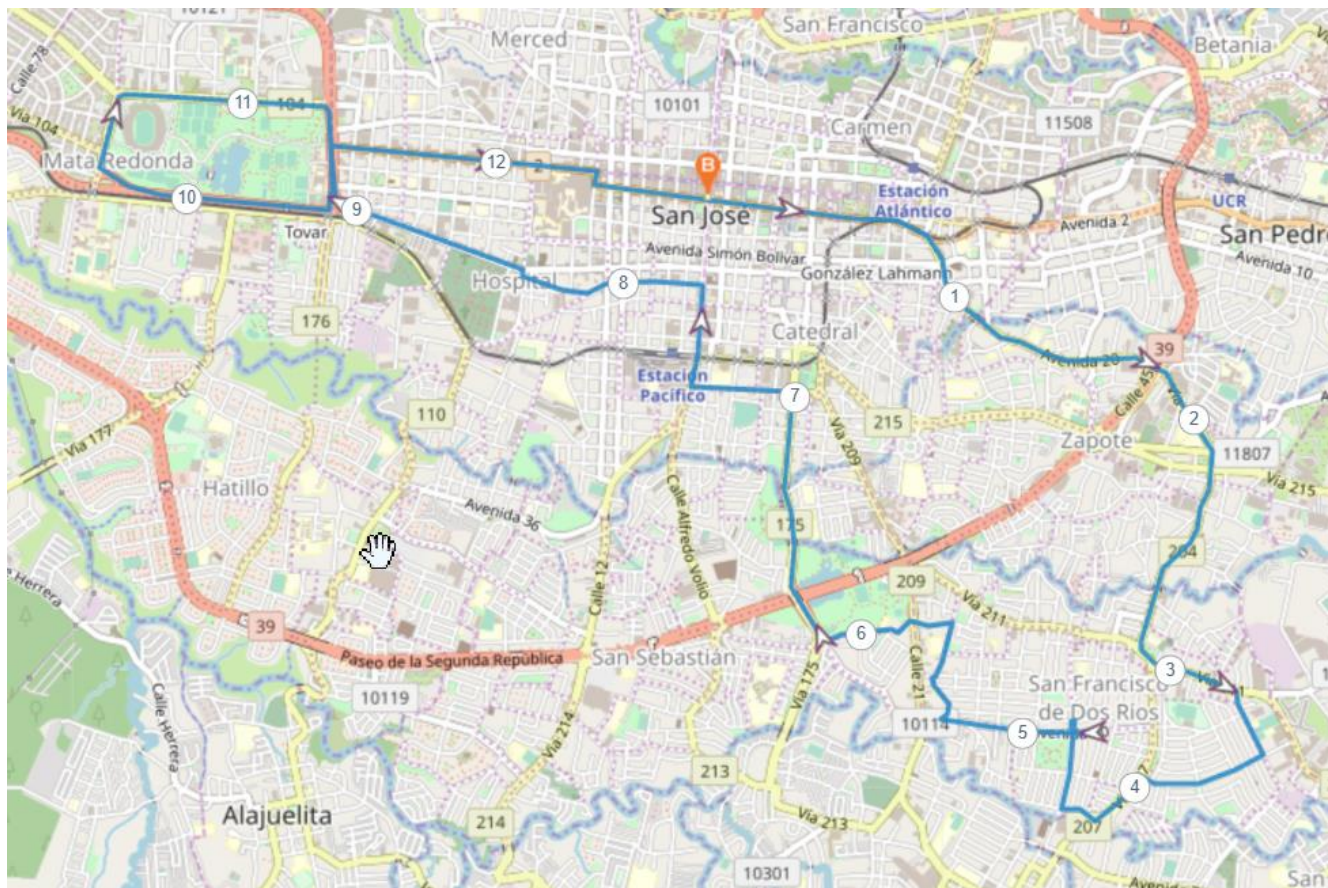
## CONGRESILLO TÉCNICO

Se llevará a cabo el sábado 22 de mayo de 2022 a las 19:30 horas. (hora local), en el Hotel Holiday Inn. Podrán estar presentes dos (2) representantes de cada país. Si cuatro (4) países no tienen ningún representante a la hora oficial de inicio, se esperarán 30 minutos para comenzar con la reunión.

### Agenda

1. Bienvenida
2. Presentación de la Mesa de Honor.
3. Programa de Competencia.
4. Descripción del Circuito y proceso de Cámara de Llamadas.
5. Información adicional (hospedaje, alimentación, transporte).
6. Respuestas a las preguntas enviadas por escrito.
7. Cierre

## APÉNDICE A – MAPA DEL CIRCUITO



Buscar en: <https://www.plotaroute.com/route/844223>