

Mensaje del Presidente

Reciban un cordial saludo de mi parte.

No cabe duda que a pesar de todos los contratiempos, nuestros campeonatos con 242 nadadores inscritos fueron un gran éxito. Los mismos se llevaron a cabo con un gran espíritu de competencia en un ambiente lleno de camaradería y confraternización. Esto quedó demostrado con la gran algarabía que se armó en la “batalla” entre Víctor y Manolo.

Felicitaciones.

- A los nuevos campeones master Levittown y los sub-campeones Caguas.
- A los campeones pre-master de Bayamón y los sub-campeones Caguas.
- A los nadadores que implantaron nuevas marcas: se implantaron un total de 67 nuevos records, 27 en la rama femenina y 40 en la masculina.
- A los mejores anotadores, campeones por puntos de cada categoría.

¡Muchas Felicidades!

Agradecimientos...

- A Marisol, Cheo, Teresa, Evaristo y Petry, jueces y árbitros de la Federación que siempre cooperan y dicen presente.
- A Manuel e Ileana quienes nos ayudaron con la parte técnica de la competencia.
- A Luis, encargado de las

facilidades de la piscina del Albergue Olímpico, por prestarnos y montar el equipo de “pads” electrónicos.

- A Jimmy que me dió la mano en todo lo que se me ocurrió.
- A Chago por la venta de camisetas. Todavía nos quedan.
- A todos los nadadores, amigos y familiares que ayudaron como cronometristas.

¡Muchas gracias!

Espero que la temporada de piscina larga sea una llena de nuevos retos y mucha natación. Que logremos seguir aumentando la matrícula de esta nuestra liga. Les exhorto a seguir trabajando arduamente para que el esfuerzo que realizamos día a día nos siga distinguiendo como la mejor liga de natación de isla.

Cordialmente
Julio Morgado
Presidente

Contenido:

Mensaje del Presidente	1
Resultados por equipos temporada de piscina corta 2004	2
Historia moderna de la Natación	2
El Juez de nado y su función	3
Record de Damas y mejor anotadora de piscina corta 2004	4
Record de Varones y mejor anotador de piscina corta 2004	5-6
Mejor es anotadores de los campeonatos piscina corta 2004	6
Eventos de piscina larga	7
Delegados de equipos	8
Calendario de eventos	8
Mensaje del editor	8



Staff de Tintorera:

Janice Santos
787-751-6610
jsantos@tintorera.com
Ricardo Torres
787-922-4767
yuasapr@tintorera.com
José de Jesús
787-758-3858
elabayarde@libertypr.net

Resultados por Equipos Piscina Corta 2004

Primera Competencia

Place	Team	Points
1	Levittown Masters	496
2	Caguas Masters	346
3	Bayamon Cocoon	331
4	YMCA Masters	270
5	Escambrón Masters	237
6	Delfines de Santurce	122
7	Encantada Masters	102
8	Caparra Country Club	98
9	Nadadores Ponce Leones	21

Segunda Competencia

Place	Team	Points
1	Levittown Masters	546
2	Bayamon Cocoon	510
3	Escambrón Masters	375
4	Caguas Masters	309
5	YMCA Masters	303
6	Encantada Masters	131
7	Delfines de Santurce	101
8	Caparra Country Club	80
9	Nadadores Ponce Leones	21



Campeonatos (Masters)

Place	Team	Points
1	Levittown Masters	1570
2	Caguas Masters	1144
3	YMCA Masters	900
4	Escambrón Masters	847
5	Encantada Masters	463
6	Bayamon Cocoon	452.5
7	Delfines de Santurce	439.5
8	Caparra Country Club	255
9	Nadadores Ponce Leones	48

Campeonatos (Pre-Masters)

Place	Team	Points
1	Bayamon Cocoon	589
2	Caguas Masters	464
3	Levittown Masters	50
4	Escambrón Masters	13
5	YMCA Masters	1



HISTORIA MODERNA DE LA NATACION *por natacion.com*

En la era moderna, la natación competitiva se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII. La primera organización de este tipo fue la “National Swimming Society”, fundada en Londres en 1837. En 1869 se creó la “Metropolitan Swimming Clubs Association”, que después se convirtió en la “Amateur Swimming Association” (ASA).

El primer campeón nacional fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el Támesis en 1869. Hacia finales de siglo, la natación competitiva se estaba estableciendo

también en Australia, Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya federaciones. En los Estados Unidos los clubes de aficionados empezaron a celebrar competencias en la década de 1870.

Los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, celebrados en Atenas en 1896, incluyeron también la natación. En 1908 se organizó la “Fédération Internationale de Natation Amateur” (FINA) para poder celebrar carreras de aficionados. La competencia

(continúa en pág. 6)



El Juez de nado y su función.

SW 4 La Salida

Aquí es que comienzan todas las carreras! Si no tenemos la disciplina para esperar la señal de la salida, todo el esfuerzo que hemos puesto para llegar allí se pierde en un solo instante.

La regla SW 4.1 de FINA Swimming Rules dice:

“ The start in freestyle, breaststroke, butterfly, and individual medley races shall be with a dive. On the long whistle, from the referee, the swimmers shall step onto the starting platform and remain there.”

Recuerden que antes había una sola señal del árbitro para subirnos al bloque de salida o entrar al agua si salimos de abajo. Ahora, el primer silbato corto nos llama la atención y un segundo silbato mas “largo” nos invita a subir a la plataforma o entrar al agua. En la plataforma de salida

Muy importante: los que salen de abajo, dentro del agua, tienen que esperar el segundo silbato para entrar a la piscina. De hacerlo antes, esto puede resultar en una descalificación!

Continúa la regla:

“On the starter’s command “ take your marks”, they shall immediately take up a starting position with at least one foot at the front of the starting platforms. The position of the hands is not relevant. When all swimmers are stationary, the starter shall give the starting signal.”

La palabra clave en este párrafo es “stationary”. Un vez en la posición para la salida, no debemos movernos por que podemos distraer y confundir a los nadadores que están al lado de uno, y hasta obtener una ventaja para salir antes, y esto es una buena razón para una descalificación por parte del árbitro de la competencia.

SW 4.2 dice:

“ The start in the backstroke and medley relay races shall be from the water. At the referee’s long whistle, the swimmers shall immediately enter the water. At the referee’s second long whistle the swimmers shall return without undue delay to the starting positions.”

Muy atentos en la salida de espalda: hay dos silbatos de parte del árbitro de la competencia antes de prepararse para la señal del juez de salida, lo cual requiere un poco

mas de atención de parte de nosotros en estas carreras para no retrasar la salida.

La regla MSW 3.2, que son reglas especiales para los masters, dice con respecto a la salida:

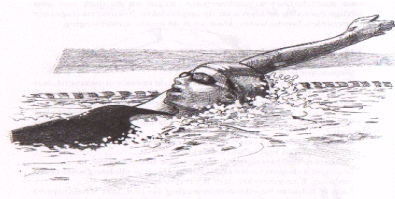
“ When using the forward start, the referee’s whistle shall indicate the swimmers may take their positions with at least one foot at the front of the starting platform or pool deck, or in the water with one hand having contact with the starting wall.”

Hasta el momento: cuando uno esta en la plataforma de salida, al menos un pie debe de estar al frente de la plataforma. Es “uso y costumbre” de muchos nadadores masters de estar con ambos pies en la parte de atrás de la plataforma y luego moverse al frente cuando el juez de salida da la señal. Esto es permitido en las competencias que auspicia FINA para las competencias que no son masters, según la regla SW 4.1. Es bueno que vayamos practicando este aspecto de la salida para los masters en las próximas competencias. Cuando participamos en competencias internacionales, los equipos masters de Puerto Rico y sus nadadores lucen muy bien cuando demostramos que conocemos las reglas!

Próxima edición: SW 10
The Race.



**En la temporada de Piscina Corta
Se rompieron o establecieron un total de 87
records
55 de Varones y 32 de Damas**



Mejores Anotadores 2004 Damas

Cat.	Point	Name
19-24	74	Ester Ortiz
24-29	81	Janice Garcia
30-34	89	Michelle Adorno
35-39	82	Yvette Class
40-44	94	Signe Della Torre
45-49	86	Maria M. Rodriguez
50-54	94	Yomari Suarez
55-59	96	Karen Roth
60-64	96	Teresa Ruiz
65-69		
70-74	61	Lydia Santiago
75-79		
80-84		



Record Damas 2004 Piscina Corta

Edad	Sex	Dist	Type	Time	Date	Name
19-24	F	50	Back	32.95	1-May-04	Elaine Lopez
	F	100	Back	1:11.63	2-May-04	Elaine Lopez
	F	200	Back	2:42.07	1-May-04	Elaine Lopez
	F	100	Breast	1:24.65	1-May-04	Esther Ortiz
	F	200	Breast	3:07.70	2-May-04	Esther Ortiz
	F	400	IM	6:05.35	2-May-04	Maria Ortiz
25-29	F	200	Fly	3:01.48	1-May-04	Aracelys Echevarria
30-34	F	200	Breast	3:28.89	2-May-04	Ana Alvarez
	F	50	Fly	34.05	1-May-04	Michelle Adorno
35-39	F	200	Back	3:11.31	1-May-04	Laura Delgado
	F	200	Breast	3:41.52	28-Feb-04	Marisel Rivera
	F	100	Fly	1:18.34	2-May-04	Yvette Class
	F	200	Fly	3:02.85	1-May-04	Yvette Class
	F	100	IM	1:22.10	28-Feb-04	Yvette Class
	F	200	IM	2:58.19	1-May-04	Yvette Class
	F	400	IM	6:18.41	2-May-04	Yvette Class
40-44	F	200	Free	2:43.83	28-Feb-04	Natividad Torres
	F	400	Free	5:55.24	1-May-04	Natividad Torres
	F	200	Fly	3:17.78	1-May-04	Natividad Torres
45-49	F	50	Back	39.08	1-May-04	Fanny Garraton
	F	100	Back	1:26.65	2-May-04	Fanny Garraton
	F	200	Back	3:15.79	1-May-04	Fanny Garraton
	F	50	Breast	47.10	27-Mar-04	Fanny Garraton
	F	200	Breast	4:32.27	2-May-04	Maria M Rodriguez
	F	100	IM	1:28.89	2-May-04	Fanny Garraton
	F	200	IM	3:18.11	1-May-04	Fanny Garraton
50-54	F	400	Free	6:29.97	1-May-04	Yomari Suarez
	F	50	Fly	39.47	27-Mar-04	Yomari Suarez
55-59	F	100	Breast	2:43.81	1-May-04	Karin Roth
	F	100	Fly	2:35.77	2-May-04	Karin Roth
60-64	F	100	Back	2:08.07	2-May-04	Teresa Ruiz
	F	200	Back	4:47.04	1-May-04	Teresa Ruiz



Durante los días 2 al 13 del mes de Junio se celebró en Riccione, Italia el 10mo. Campeonato Mundial de Natación Master. Una pequeña delegación de nadadores represento a Puerto Rico en este evento.

Mas información en natacionmasterpr.com y tintorera.com



Laura Delgado

Diana McDonough

Alberto Beniquez

Bernard Sheperd

Marisol Delgado

Arnaldo Pérez

Rudy Vazmina

Ramphis Basabe

Yomari Suárez

José de Jesús

German Rieckehoff

Record Varones 2004

Piscina Corta

Pag # 5



Edad	Sex	Dist	Type	Time	Date	Name
19-24	M	200	Back	2:31.14	1-May-04	Carlos Solis
	M	400	IM	5:09.66	2-May-04	Carlos Solis
25-29	M	100	Breast	1:08.20	1-May-04	Ives Garcia
	M	200	Breast	2:48.63	28-Feb-04	Edwin Adorno
30-34	M	50	Fly	26.65	1-May-04	Eric Vassallo
	M	200	Fly	3:14.04	1-May-04	Edwin Adorno
	M	100	Breast	1:12.43	27-Mar-04	Alan Rodríguez
35-39	M	200	Breast	2:59.14	28-Feb-04	Eduardo Gonzalez
	M	50	Fly	27.05	1-May-04	Eduardo Gonzalez
	M	200	Fly	2:26.31	1-May-04	German Rieckehoff
40-44	M	400	IM	6:07.70	2-May-04	Alberto Beniquez
	M	200	Breast	2:54.26	2-May-04	Guillermo Alvarez
45-49	M	400	IM	5:55.52	2-May-04	Carlos Berrios
	M	200	Breast	2:47.75	2-May-04	Frank Torres
50-54	M	200	Fly	2:50.91	1-May-04	Jimmy Alequin
	M	200	Back	2:49.40	1-May-04	Carlos Santiago
	M	200	Breast	3:12.67	2-May-04	John Perez
55-59	M	50	Fly	28.81	1-May-04	Jubal Horta
	M	100	Fly	1:07.61	2-May-04	Jubal Horta
	M	200	Fly	2:56.90	1-May-04	Jubal Horta
	M	100	Free	1:08.02	28-Feb-04	Eduardo Mayol
	M	200	Free	2:32.64	28-Feb-04	Eduardo Mayol
60-64	M	100	Fly	1:27.52	27-Mar-04	Eduardo Mayol
	M	400	IM	7:17.24	27-Mar-04	Eduardo Mayol
	M	50	Free	28.83	2-May-04	Jose E Ferraioli
	M	100	Free	1:05.60	1-May-04	Jose E Ferraioli
	M	200	Free	2:29.68	28-Feb-04	Jose E Ferraioli
	M	400	Free	5:30.31	1-May-04	Jose E Ferraioli
	M	50	Back	41.28	1-May-04	Emilio Reynes
65-69	M	200	Back	3:31.93	1-May-04	Ruben Moreno
	M	200	Breast	3:23.51	2-May-04	Emilio Reynes
	M	50	Fly	32.32	1-May-04	Jose E Ferraioli
60-64	M	400	IM	7:49.91	2-May-04	Miguel A Rivera
	M	100	Free	1:21.50	1-May-04	Bertram Finn
65-69	M	400	Free	6:13.50	1-May-04	Bertram Finn
	M	200	Back	3:42.77	1-May-04	Tomas Garrido
	M	200	Breast	3:36.67	2-May-04	Tomas Garrido
	M	200	Fly	3:54.55	1-May-04	Tomas Garrido
	M	100	IM	1:30.35	2-May-04	Tomas Garrido
65-69	M	200	IM	3:30.02	1-May-04	Tomas Garrido
	M	400	IM	7:23.49	2-May-04	Tomas Garrido

Mejores Anotadores 2004 Varones

Cat.	Point	Name
19-24	87	Carlos Solis
24-29	85	Edwin Adorno
30-34	86	Alberto Beniquez
35-39	94	Carlos Berrios
40-44	69	Jimmy Alequin
45-49	87	John Perez
50-54	90	Edward Liversedge
55-59	81	Miguel A. Rivera
60-64	92	Rafael Betancourt
65-69	90	Luis A. Maldonado
70-74	87	Manuel Acebal
75-79	87	Carmelo Ruiz
80-84	83	Manuel Rios

Consulta Rápida

Te gustan las competencias los sábados

Si o No

Entrega la respuesta a tu delegado



Resultados 1ra Piscina Larga

En la piscina Olímpica Víctor Vassallo de Ponce, el 26 de junio se celebró la primera competencia de piscina larga, con una inscripción de 137 nadadores, pero solo se presentaron 96.

Place	Team	Point
1	Levittown Masters	511
2	YMCA Masters	234
3	Escambion Masters	176
4	Caguas Masters	159
5	Bayamon Masters	115
6	Encantada Masters	88
7	Caparra Masters	42
8	Delfines de Santurce	33
9	Nadadores Ponce Leones	21



Record Varones 2004 Piscina Corta...cont.

Edad	Sex	Dist	Type	Time	Date	Name
75-79	M	50	Free	38.60	27-Mar-04	Carmelo Ruiz
	M	100	Free	1:32.01	1-May-04	Carmelo Ruiz
	M	200	Free	3:40.79	2-May-04	Carmelo Ruiz
	M	50	Back	49.75	1-May-04	Carmelo Ruiz
	M	100	Back	1:54.37	2-May-04	Carmelo Ruiz
	M	50	Fly	55.77	27-Mar-04	Carmelo Ruiz
80-84	M	100	IM	1:53.46	2-May-04	Carmelo Ruiz
	M	50	Free	1:11.19	27-Mar-04	Manuel Rios
	M	100	Free	3:12.82	28-Feb-04	Victor Figueroa
	M	200	Free	7:09.96	2-May-04	Manuel Rios
	M	50	Back	1:42.32	28-Feb-04	Manuel Rios
	M	50	Breast	1:44.83	27-Mar-04	Manuel Rios
M	100	Breast	7:50.90	1-May-04	Victor Figueroa	

Historia cont...

femenina se incluyó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1912. Aparte de las Olimpiadas, las competencias internacionales en Europa han estado patrocinadas por clubes de aficionados a la natación desde finales del siglo XIX. Sin embargo, hasta la década de 1920 estas competencias no quedaron definidas sobre una base estable y regular. Gran Bretaña había creado algunas competencias entre las naciones del Imperio Británico antes de 1910. Los primeros juegos oficiales del Imperio Británico, en los que la natación fue un componente importante, se celebraron en Canadá en 1930. La natación juega ahora un papel fundamental en varias otras competencias internacionales, siendo la más destacada los Juegos Panamericanos y las competencias asiáticas y mediterráneas.

Los Campeonatos Mundiales se celebraron por primera vez en 1973 y se llevaron a cabo cada cuatro años. Los Campeonatos de Europa se celebraron por primera vez en Budapest en 1926. Hubo cinco competencias entre 1927 y 1947. De 1950 a 1974 se hicieron campeonatos a intervalos de cuatro años y desde 1981 tienen lugar cada dos. Hubo una Copa Mundial en 1979, y los Estados Unidos ganaron tanto en la rama masculina como en la femenina. La Copa de Europa se celebró por primera vez en 1969 y desde entonces se celebra cada dos años. *(continúa en pág. 7)*

Mejores Anotadores del Campeonato de Piscina Corta 2004

Edad	Damas	Puntos	Caballeros	Puntos
19-24	Lisandra Alvarez	52	Carlos Solis	54
	Elaine Lopez	52		
25-29	Aracelis Echevarria	52	Edwin Adorno	45
30-34	Michele Adorno	54	Alberto Beniquez	48
35-39	Yvette Class	54	Carlos Berrios	54
40-44	Natividad Torres Signe De la Torre	54	Frank Torres	48
		54		
45-49	Fanny Garraton	54	Carlos Santiago	54
50-54	Rosario Calderon	54	Julio Morgado	54
			Edward Liversedge	54
55-59	Karin Roth	54	Jose E. Ferraioli	54
60-64	Teresa Ruiz	54	Rafael Betancourt	50
65-69			Thomas Garrido	54
70-74			Manuel Acebal	54
75-79	Georgina Colon	54	Carmelo Ruiz	45
80-84			Manuel Rios	43

Eventos de Competencia – Piscina Larga 2004

Pag. # 7

2da. Competencia Piscina Larga

Fecha: sábado 14 de agosto
Lugar: Piscina Calcaño Alicea
Bayamón

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 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: 758-3 8 5 8 ó e - m a i l : elabayarde@libertypr.net

Campeonatos Piscina Larga

Fecha: 8 al 12 de Septiembre
Lugar: Complejo Deportivo de Caguas

Miércoles 8 de Septiembre

Hora: Calentamiento 6:30 pm
Competencia 7:30 pm

Eventos:

1-2 200 mariposa
3-4 200 Libre

Jueves 9 de Septiembre

Hora: Calentamiento 6:30 pm
Competencia 7:30 pm

Eventos:

5-6 200 pecho
7-8 400 Libre

Viernes 10 de Septiembre

Hora: Calentamiento 6:30 pm
Competencia 7:30 pm

Eventos:

9-10 200 Dorso
11-12 800/1500 Libre



Sábado 11 de Septiembre

Hora: Calentamiento 12:00 pm
Competencia 1:00 pm

Eventos:

13-14 100 mariposa
15-16 50 pecho
17-18 100 dorso
19-20 4x50 Relevo Libre
21-22 200 IM
23-24 100 Libre
25 4x50 Mixto IM

Domingo 12 de Septiembre

Hora: Calentamiento 12:00 pm
Competencia 1:00 pm

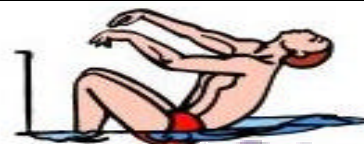
Eventos:

27-28 400 IM
29-30 50 dorso
31-32 100 pecho
33-34 4x50 Relevo IM
35-36 50 mariposa
37-38 50 Libre
39 4x50 Mixto libre

Fecha límite para pago de cuotas y entrega de eventos (máximo de 6 eventos): 21 de Agosto a la 1:00pm. Entregar a José de Jesús. Tel:/Fax: 758-3858 ó e-mail: elabayarde@libertypr.net

Historia *cont...*

La natación es un deporte donde se compite contra el tiempo. Es por eso que en las últimas décadas los nadadores se han concentrado en el único propósito de batir récords. Lo que una vez fueron los sorprendentes récords de velocidad de competidores de la talla de Duke Paoa Kahanamoku, Johnny Weissmuller, Clarence "Buster" Crabbe, Mark Spitz, David Wilkie, Shane Elizabeth Gould y Martin López Zubero entre otros, ya han sido, o serán eclipsados por posteriores marcas. Del mismo modo se están batiendo continuamente los récords de distancia y resistencia impuestos por los nadadores de maratón, como es el caso de la nadadora estadounidense Gertrude Carolina Ederle, la primera mujer que cruzó a nado el Canal de la Mancha. En consecuencia, las diferencias que separan a hombres y mujeres dentro de la natación competitiva se han reducido mucho; ha descendido la edad en que los nadadores pueden competir con éxito y aún no se han alcanzado los límites físicos de la especialidad.



Calendario 2004

- Ago 14 2da. Competencia Piscina Larga
Carcaño Alicea, Bayamón
- Sep 8 al 12 Campeonatos Piscina Larga
Complejo deportivo de Caguas



Mensaje del Editor

El comité de Tintorera quiere felicitar a todos los nadadores que participaron en la temporada de piscina corta, por su excelente representación y esfuerzo. Y por toda su ayuda tanto en los fogueos como en los campeonatos.

Estamos siendo testigos de una nueva generación de nadadores Masters de 19 a 24, caras nuevas y otras caras que no se veían por las competencias por varios años, bienvenidos todos.

En toda la temporada de piscina corta se rompieron o establecieron un total de 87 record, 32 de damas y 55 de varones y parece que en la temporada de piscina larga esperamos igual o mayor

Delegados de Equipos

DELFINES

Oscar Cacho
787-766-1140 (trabajo)
ocacho@hotmail.com

YMCA MASTERS

Julio Morgado
787-391-9955 (cel.)
jmorgado@prtcmail.prtc.net

CAPARRA COUNTRY CLUB

José A. Medina
787-789-9796 (res.)
jmedina@jbp.gobierno.pr

LEVITOWN MASTERS

Alberto Benítez
787-721-2800 ext.1480 (trabajo)
abeniquez@hotmail.com

APACHE MASTERS

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

ESCAMBRON MASTERS

Alfonso Santiago
787-781-9292 ext.226 (trabajo)

NADADORES PONCE

LEONES

Luis Maldonado
787-812-3178 (res.)

ENCANTADA MASTERS

Ana Alvarez
787-748-3720 (res.)
rivcano@prct.net

LEONES PONCE CATOLICA

Ani Pili Carro
787-848-1853 (res.)

CAGUAS MASTERS

Carlos Berrios
787-632-3663 (cel.)
jsantos@yunque.net

BAYAMON COCOON

SWIMMING TEAM

bcstpr@hotmail.com
Edwin Adorno
787-929-1975



cantidad de record establecidos.

También queremos recordarles que la tintorera es el periódico de los nadadores y que nos pueden enviar comentarios, quejas y fotos.

“Nadador, la liga eres tú y tu opinión cuenta, necesitamos tu ayuda para fortalecer y mantener una Liga y una Tintorera activa”
Gracias.

Comité de Tintorera

Tintorera

Liga de **NATACION MASTER**
De Puerto Rico

Liga de Natación Master de Puerto Rico
P.O. Box 194201
Hato Rey, Puerto Rico 00919-4201

