

CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

PISCINA DE COMPETICIÓN 8 CALLES - p50	▪ SÓLO para los nadadores/as que participan en la sesión. ▪ Disponible 1h 45' antes del inicio de la sesión y hasta 15' antes del inicio de esta. ▪ Disponible 30' después de finalizar la sesión. ▪ Material de entrenamiento: únicamente está permitido el uso de tabla de pies y pull-boy. ▪ La distribución de calles deberá hacerse conforme al diagrama expuesto a continuación.
PISCINA DE CALENTAMIENTO 6 CALLES - p25 (interior)	▪ Disponible 1h 45' antes del inicio de la sesión y hasta finalizar la misma, para los nadadores que no compiten en la sesión y nado suave entre pruebas. ▪ Material de entrenamiento: Permitido. ▪ La distribución de calles será libre.

PISCINA DE COMPETICIÓN

La distribución de todas las calles será en **CÍRCULO**, **hasta los últimos 45' de calentamiento**, cuando deberá respetarse la siguiente distribución:

8	7	6	5	4	3	2	1
Salidas Espalda Sentido único	Ritmo Prueba 50-100 mts.	Nado en CÍRCULO (calentamiento, suave...)				Salidas Salto Sentido único	Salidas Espalda Sentido único
8	7	6	5	4	3	2	1

* EXCEPCIÓN

Sesiones sin pruebas de espalda: **CALLES 1 – 8 (salidas salto) / 2 – 7 (Ritmo de prueba)**

* Salidas de Espalda

Uso del dispositivo de salida oficialmente homologado

