

# CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

## PISCINA DE COMPETICIÓN

**10 CALLES - p50**

- Disponible 1h 45' antes del inicio de la sesión y hasta 15' antes del inicio de esta.
- Disponible 30' después de finalizar la sesión.
- **SÓLO para los nadadores/as que participan en 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

**INTERIOR - p25**

- Disponible 1h 45' antes del inicio de la sesión y hasta finalizar la misma, para los nadadores/as 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:

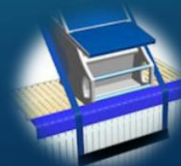
9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
<b>Salidas Espalda</b> Sentido único	<b>Salidas Salto</b> Sentido único	<b>Ritmo Prueba</b> 25-50mts.	<b>Nado en CIRCULO (calentamiento, suave...)</b>				<b>Ritmo Prueba</b> 25-50mts.	<b>Salidas Salto</b> Sentido único	<b>Salidas Espalda</b> Sentido único
9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

## \* EXCEPCIÓN

Sesiones sin pruebas de espalda: CALLES 0 – 9 (saltos) / 1 – 8 (Ritmo de prueba)

## \* Salidas de Espalda

Uso del dispositivo de salida oficialmente homologado



# WARM UP & SWIM DOWN

## COMPETITION POOL 10 LANES - p50

- Available 1h 45' before the beginning of the session and up to 15' before the beginning.
- Available 30' after the end of the session.
- **ONLY for participants in the session.**
- Training equipment: only kickboards and pull buoys are allowed.
- The distribution of lanes must be done according to the **diagram below.**

## TRAINING POOL INDOOR - p25

- Available 1h 45' before the start of the session and until the end. For swimmers who don't compete in the session and swim down between races.
- Training equipment: Permitted.
- The distribution of lanes will be free.

# COMPETITION POOL

The distribution of all lanes will be in a **CIRCLE**, **until the last 45' of warm-up**, when the following disposition must be respected:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Back Starts One way	Dive Starts One way	Pace 25-50mts.	ONLY SWIM IN CIRCLE				Pace 25-50mts.	Dive Starts One way	Back Starts One way
9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

## \* EXCEPTION

Sessions without backstroke events: LANES 0 -9 (Dive) / 1 - 8 (Pace)

## \* Back Starts

Use of officially approved device

