

LXIV CAMPEONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO p25 - ASTRALPOOL

Castelló de la Plana, 20.21.22 de noviembre de 2020



Ajuntament de
Castelló de la Plana

CALENTAMIENTOS – NADO SUAVE

DISTRIBUCIÓN DE HORARIOS Y ESPACIOS EN CADA PISCINA
SEGÚN LOS GRUPOS ESTABLECIDOS POR SESIÓN

**ES UNA RESPONSABILIDAD DE TODOS
CUMPLIR CON ESTOS PROTOCOLOS**

SOLO NADADORES/AS QUE COMPITEN EN LA 1ª SESIÓN		SOLO NADADORES/AS QUE NO COMPITEN EN LA 1ª SESIÓN	
SECTOR "A" - COMPETICIÓN Calles: 0 a 9	SECTOR "B" - TRANSVERSAL (6 calles) Calles: 10 a 15	SECTOR "C" - TRANSVERSAL (5 calles) Calles: 16 a 20	SECTOR "C"- ENSEÑANZA (3 calles) Calles: 21-22-23
Entrenamiento Libre			
08:10 - 08:25			
08:25 - 08:45	100Ei M-F		08:25 - 12:15 Libre Nadadores/as que NO compiten en esta sesión Máximo 8 por calle
08:45 - 09:05	1500L-M / 800L-F	1500L-M / 800L-F	
09:05 - 09:25	1500L-M / 800L-F	4x50L M-F	
09:25 - 09:45	4x50L M-F	Libre	
09:45 - 10:00	ORGANIZACIÓN	-suave, calentar, ..-	
10:00 - 12:15	COMPETICIÓN	(solo los que nadan sesión)	
12:15 - 12:45			
Entrenamiento Libre			

MUY IMPORTANTE

CIRCULACIONES DURANTE LOS CALENTAMIENTOS

PISCINA TRANSVERSAL "B" → PISCINA COMPETICIÓN "A", PASILLO CALLE 0, LADO CRISTALERA
 PISCINA COMPETICIÓN "A", PASILLO CALLE 9, LADO GRADA FIJA → PISCINA TRANSVERSAL "B"

Viernes, 20.noviembre.2020 - 1ª Jornada / 2ª Sesión - Tarde

SOLO NADADORES/AS QUE COMPITEN EN LA 2ª SESIÓN		SOLO NADADORES/AS QUE NO COMPITEN EN LA 2ª SESIÓN	
SECTOR "A" - COMPETICIÓN Calles: 0 a 9	SECTOR "B" - TRANSVERSAL (8 calles) Calles: 10 a 17	SECTOR "C" - TRANSVERSAL (3 calles) Calles: 18 a 20	SECTOR "C"- ENSEÑANZA (3 calles) Calles: 21-22-23
Entrenamiento Libre			
15:40 - 15:55		15:55 - 19:45 Libre Nadadores/as que NO compiten en esta sesión Máximo 8 por calle	
15:55 - 16:15	200M F-M / 100E F		
16:15 - 16:35	100E M - 200B F-M		
16:35 - 16:55	100E M - 200B F-M		
16:55 - 17:15	4x200L F-M		
17:15 - 17:30	ORGANIZACIÓN		
17:30 - 19:45	COMPETICIÓN		
19:45 - 20:15		Entrenamiento Libre	

MUY IMPORTANTE

CIRCULACIONES DURANTE LOS CALENTAMIENTOS

PISCINA TRANSVERSAL "B" → PISCINA COMPETICIÓN "A", PASILLO CALLE 0, LADO CRISTALERA
PISCINA COMPETICIÓN "A", PASILLO CALLE 9, LADO GRADA FIJA → PISCINA TRANSVERSAL "B"

SOLO NADADORES/AS QUE COMPITEN EN LA 3ª SESIÓN DEL CTO.		SOLO NADADORES/AS QUE NO COMPITEN EN LA 3ª SESIÓN	
SECTOR "A" - COMPETICIÓN Calles: 0 a 9	SECTOR "B" - TRANSVERSAL (8 calles) Calles: 10 a 17	SECTOR "C" - TRANSVERSAL (3 calles) Calles: 18 a 20	SECTOR "C"- ENSEÑANZA (3 calles) Calles: 21 a 23
Entrenamiento Libre			
08:10 - 08:25			08:25 - 12:25 Libre Nadadores/as que NO compiten en esta sesión Máximo 8 por calle
08:25 - 08:45	100M F-M / 200E F	200E M / 100L F-M	
08:45 - 09:05			
09:05 - 09:25	200E M / 100L F-M	400Ei F-M / 4x50Ei F-M	
09:25 - 09:45	400Ei F-M / 4x50Ei F-M	Libre	
09:45 - 10:00	ORGANIZACIÓN	-suave, calentar, ..-	
10:00 - 12:25	COMPETICIÓN	(solo los que nadan sesión)	
Entrenamiento Libre			

MUY IMPORTANTE

CIRCULACIONES DURANTE LOS CALENTAMIENTOS

PISCINA TRANSVERSAL "B" → PISCINA COMPETICIÓN "A", PASILLO CALLE 0, LADO CRISTALERA
 PISCINA COMPETICIÓN "A", PASILLO CALLE 9, LADO GRADA FIJA → PISCINA TRANSVERSAL "B"

Sábado, 21.noviembre.2020 - 2ª Jornada / 4ª Sesión - Tarde

SOLO NADADORES/AS QUE COMPITEN EN LA 4ª SESIÓN DEL CTO.		SOLO NADADORES/AS QUE NO COMPITEN EN LA 4ª SESIÓN	
SECTOR "A" - COMPETICIÓN Calles: 0 a 9	SECTOR "B" - TRANSVERSAL (8 calles) Calles: 10 a 17	SECTOR "C" - TRANSVERSAL (3 calles) Calles: 18 a 20	SECTOR "C" - ENSEÑANZA (3 calles) Calles: 21 a 23
Entrenamiento Libre			
15:40 - 15:55			15:55 - 19:45 Libre Nadadores/as que NO compiten en esta sesión Máximo 8 por calle
15:55 - 16:15	50L M-F / 100B M	100B F / 400L M-F	
16:15 - 16:35	100B F / 400L M-F	50M M-F / 4x100L M-F	
16:35 - 16:55	50M M-F / 4x100L M-F	Libre	
16:55 - 17:15	ORGANIZACIÓN	-suave, calentar, ..-	
17:15 - 17:30	COMPETICIÓN	(solo los que nadan sesión)	
17:30 - 19:45			
19:45 - 20:15	Entrenamiento Libre		

MUY IMPORTANTE

CIRCULACIONES DURANTE LOS CALENTAMIENTOS

PISCINA TRANSVERSAL "B" → PISCINA COMPETICIÓN "A", PASILLO CALLE 0, LADO CRISTALERA
PISCINA COMPETICIÓN "A", PASILLO CALLE 9, LADO GRADA FIJA → PISCINA TRANSVERSAL "B"

Domingo, 22.noviembre.2020 - 3ª Jornada / 5ª Sesión - Mañana

SOLO NADADORES/AS QUE COMPITEN EN LA 5ª SESIÓN DEL CTO.		SOLO NADADORES/AS QUE NO COMPITEN EN LA 5ª SESIÓN	
SECTOR "A" - COMPETICIÓN Calles: 0 a 9	SECTOR "B" - TRANSVERSAL (8 calles) Calles: 10 a 17	SECTOR "C" - TRANSVERSAL (3 calles) Calles: 18 a 20	SECTOR "C"- ENSEÑANZA (3 calles) Calles: 21 a 23
Entrenamiento Libre			
08:10 - 08:25			08:25 - 12:15 Libre Nadadores/as que NO compiten en esta sesión Máximo 8 por calle
08:25 - 08:45	50B M-F / 200L M	200L F / 50E M-F	
08:45 - 09:05			
09:05 - 09:25	200L F / 50E M-F	200Ei M-F - 4x100Ei M-F	
09:25 - 09:45	200Ei M-F - 4x100Ei M-F	Libre	
09:45 - 10:00	ORGANIZACIÓN	-suave, calentar, ..-	
10:00 - 12:15	COMPETICIÓN	(solo los que nadan sesión)	
Entrenamiento Libre			

MUY IMPORTANTE

CIRCULACIONES DURANTE LOS CALENTAMIENTOS

PISCINA TRANSVERSAL "B" → PISCINA COMPETICIÓN "A", PASILLO CALLE 0, LADO CRISTALERA
PISCINA COMPETICIÓN "A", PASILLO CALLE 9, LADO GRADA FIJA → PISCINA TRANSVERSAL "B"