

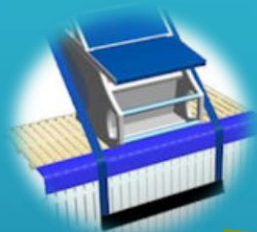
CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

PISCINA DE COMPETICIÓN	<ul style="list-style-type: none">▪ Disponible 1h 45' antes del inicio de la sesión y 30' después de finalizar la misma.▪ 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 (25m)	<ul style="list-style-type: none">▪ 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 exterior: disponible de 09:00 a 20:00h

CALENTAMIENTOS

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



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

Se ruega la máxima colaboración de los técnicos y delegados para el cumplimiento de estas normas y cualquier indicación por parte de los árbitros encargados del control de los calentamientos.

* EXCEPCIÓN

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

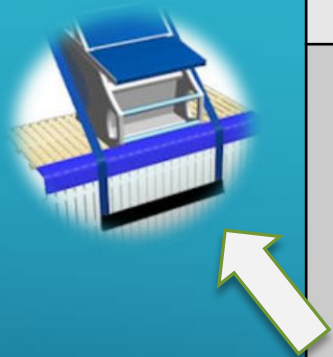
WARM UP & SWIM DOWN

COMPETITION POOL	<ul style="list-style-type: none">▪ Available 1h 45' before the beginning of the session and 30' after the end.▪ 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 (25m)	<ul style="list-style-type: none">▪ 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.

Outdoor Pool: available 09:00 AM to 20:00 PM

WARM UP

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



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

The maximum collaboration of the coaches and delegates is requested for the compliance of these rules and any indication from the referees in charge of the warm-ups control.

* EXCEPTION

Sessions without backstroke events: LANES 1 – 8 (Dive) / 2 – 7 (Pace)