

# CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

## PISCINA DE COMPETICIÓN

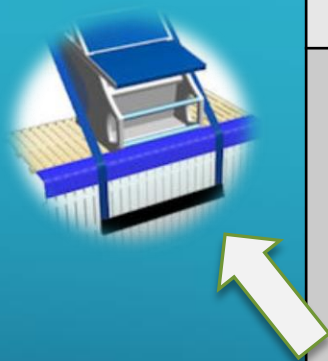
- Disponible 1h 45' antes del inicio de la sesión y 30' después de finalizar la misma.
- **SÓLO** para los nadadores/as que participan en la sesión.
- **Material de entrenamiento: únicamente está permitido el uso de tabla de pies y pull-boy.**
- **La distribución de calles deberá hacerse conforme al **diagrama expuesto a continuación.****

## PISCINA DE CALENTAMIENTO

- 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.**

# CALENTAMIENTOS

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



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

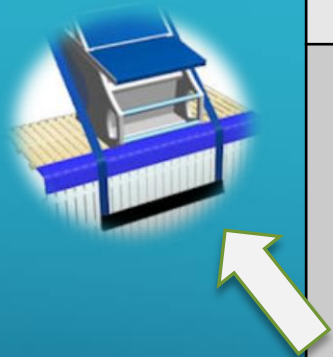
Sesiones sin pruebas de espalda: CALLES 0 – 9 (saltos) / 1 – 8 (Ritmo de prueba)

# WARM UP & SWIM DOWN

<b>COMPETITION POOL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Available 1h 45' before the beginning of the session and 30' after the end.</li><li>▪ <b>ONLY</b> for participants in the session.</li><li>▪ Training equipment: only kickboards and pull buoys are allowed.</li><li>▪ The distribution of lanes must be done according to the <b>diagram below</b>.</li></ul>
<b>TRAINING POOL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 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.</li><li>▪ Training equipment: Permitted.</li><li>▪ The distribution of lanes will be free.</li></ul>

# 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:



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

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 0 – 9 (Dive) / 1 – 8 (Pace)