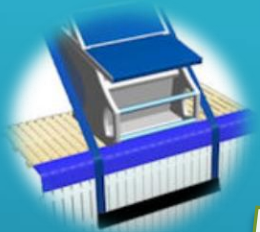


CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

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:



1	2	3	4	5	6	7	8
Salidas Espalda	Ritmo Prueba 25-50mts.	Nado en CÍRCULO (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.