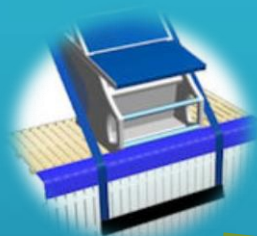


# CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

<b>PISCINA DE COMPETICIÓN (50m)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Disponible 1h 45' antes del inicio de la sesión y 30' después de finalizar la misma.</b></li><li>▪ <b>SÓLO para los nadadores/as que participan en la sesión.</b></li><li>▪ <b>Material de entrenamiento: únicamente está permitido el uso de tabla de pies y pull-boy.</b></li><li>▪ <b>La distribución de calles deberá hacerse conforme al <b>diagrama expuesto a continuación.</b></b></li></ul>
<b>PISCINA DE CALENTAMIENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>NO DISPONIBLE</b></li></ul>

# CALENTAMIENTOS

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



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

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)