

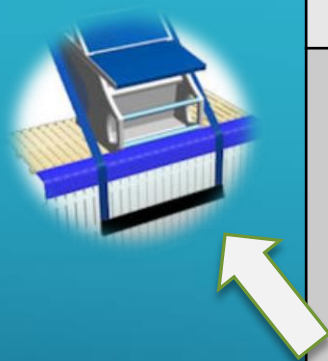
CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

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.
P. CALENTAMIENTO (50m) - Exterior	<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: distribución de calles según indicaciones del personal de organización.

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)

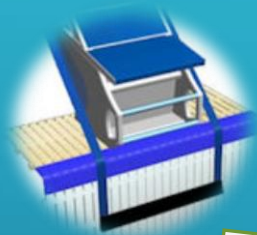
WARM UP & SWIM DOWN

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 (50m) - Outdoor	<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: distribution of lanes according to the indications of the organization staff.

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
Back Starts	Dive Start <i>One way</i>	Pace 25-50mts.	ONLY SWIM IN CIRCLE					Pace 25-50mts.	Dive Start <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)