

# CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

## PISCINA DE COMPETICIÓN

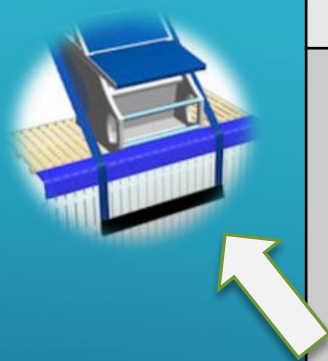
- Disponible 1h 45' antes del inicio de la sesión y 30' después de finalizar la misma.
- **SÓLO** para los nadadores/as que participan en la sesión.
- **Material de entrenamiento: únicamente está permitido el uso de tabla de pies y pull-boy.**
- **La distribución de calles deberá hacerse conforme al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