

# CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

<b>PISCINA DE COMPETICIÓN (P50)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Disponible 1h 15' antes del inicio de la sesión.</li><li>▪ <b>SÓLO</b> para los nadadores/as que participan en la sesión.</li><li>▪ Material de entrenamiento: únicamente está permitido el uso de tabla de pies y pull-boy.</li><li>▪ La distribución de calles deberá hacerse conforme al <b>diagrama expuesto a continuación</b>.</li></ul>
<b>PISCINA DE CALENTAMIENTO (P25)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Disponible desde el inicio de la sesión y hasta finalizar la misma, para los nadadores/as que no compiten en la sesión y nado suave entre pruebas.</li><li>▪ Material de entrenamiento: Permitido.</li><li>▪ La distribución de calles será libre.</li></ul>

**\*Apertura de la instalación: 1h30' antes del inicio de la sesión**

# CALENTAMIENTOS

La distribución de todas las calles será en **CÍRCULO**, hasta los últimos 30' de calentamiento, cuando deberá respetarse la siguiente distribución:

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

Se riega la máxima colaboración de los participantes para el cumplimiento de estas normas y cualquier indicación por parte de los árbitros encargados del control de los calentamientos.