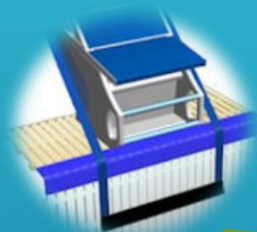


# CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

<b>PISCINA DE COMPETICIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Disponible 1h 45' antes del inicio de la sesión y 30' después de finalizar la misma.</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</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 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.</li><li>▪ Material de entrenamiento: Permitido.</li><li>▪ La distribución de calles será libre.</li></ul>

# 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
<b>Salidas Espalda</b>	<b>Salidas Salto</b> <i>Sentido único</i>	<b>Ritmo Prueba</b> <b>25-50mts.</b>	<b>Nado en CIRCULO (calentamiento, suave...)</b>					<b>Ritmo Prueba</b> <b>25-50mts.</b>	<b>Salidas Salto</b> <i>Sentido único</i>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Se ruega la máxima colaboración de los técnicos y jefes de equipo para el cumplimiento de estas normas y cualquier indicación por parte de los árbitros encargados del control de los calentamientos.