

CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

PISCINA DE COMPETICIÓN

10 CALLES - p25

(13 CALLES PARA CALENTAMIENTOS)

- Disponible 1h 45' antes del inicio de la sesión y hasta 15' antes del inicio de esta.
- Disponible 30' después de finalizar la sesión.
- **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 <i>Sentido único</i>	Ritmo Prueba 25-50mts.	Nado en CIRCULO (calentamiento, suave...)						Ritmo Prueba 25-50mts.	Salidas <i>Sentido único</i>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

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

* IMPORTANTE

Durante los calentamientos, se reservará una de las calles laterales (sin podium de salida) para USO EXCLUSIVO de los deportistas de NATACIÓN ADAPTADA.