

CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

<p>PISCINA DE COMPETICIÓN 8 CALLES - p50</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ SÓLO para los nadadores/as que participan en la sesión.▪ Disponible 1h 45' antes del inicio de la sesión y hasta 15' antes del inicio de esta.▪ Disponible 30' después de finalizar 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>PISCINA DE CALENTAMIENTO 6 CALLES - p25 (Interior)</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Disponible 1h 45' antes del inicio de la sesión y hasta finalizar la misma, para los nadadores que no compiten en la sesión y nado suave entre pruebas.▪ Material de entrenamiento: Permitido.▪ La distribución de calles será libre.

PISCINA DE COMPETICIÓN

La distribución de todas las calles será en CÍRCULO, **hasta los últimos 45' de calentamiento**, cuando deberá respetarse la siguiente distribución:

8	7	6	5	4	3	2	1
Salidas Espalda Sentido único	Ritmo Prueba 50-100 mts.	Nado en CIRCULO (calentamiento, suave...)				Salidas Salto Sentido único	Salidas Espalda Sentido único
8	7	6	5	4	3	2	1

* EXCEPCIÓN

Sesiones sin pruebas de espalda: CALLES 1 – 8 (salidas salto) / 2 – 7 (Ritmo de prueba)

* Salidas de Espalda

Uso del dispositivo de salida oficialmente homologado

