

CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

PISCINA DE COMPETICIÓN

10 CALLES - p50

- 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.**

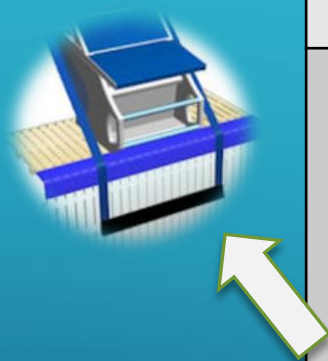
PISCINA DE CALENTAMIENTO

INTERIOR - p25

- 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

Se ruega 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.

* EXCEPCIÓN

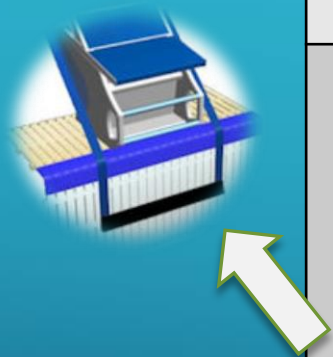
Sesiones sin pruebas de espalda: CALLES 0 – 9 (saltos) / 1 – 8 (Ritmo de prueba)

WARM UP & SWIM DOWN

<p>COMPETITION POOL 10 LANES - p50</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Available 1h 45' before the beginning of the session and up to 15' before the beginning.▪ Available 30' after the end of the session.▪ ONLY for participants in the session.▪ Training equipment: only kickboards and pull buoys are allowed.▪ The distribution of lanes must be done according to the diagram below.
<p>TRAINING POOL INDOOR - p25</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Available 1h 45' before the start of the session and until the end. For swimmers who don't compete in the session and swim down between races.▪ Training equipment: Permitted.▪ The distribution of lanes will be free.

WARM UP

The distribution of all lanes will be in a **CIRCLE**, **until the last 45' of warm-up**, when the following disposition must be respected:



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Back Starts	Dive Starts <i>One way</i>	Pace 25-50mts.	ONLY SWIM IN CIRCLE					Pace 25-50mts.	Dive Starts <i>One way</i>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

The maximum collaboration of the coaches and team leaders is requested for the compliance of these rules and any indication from the referees in charge of the warm-ups control.

*** EXCEPTION**

Sessions without backstroke events: LANES 0 – 9 (Dive) / 1 – 8 (Pace)