

# PISCINAS “SON HUGO”



PISCINA DE COMPETICIÓN (50m)



PISCINAS EXTERIORES (50m y 25m)

# CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

|  |  |
|--|--|
| <b>PISCINA DE COMPETICIÓN</b>                                    | <p><b>SÓLO para los nadadores que participan en el PRIMER TURNO de Eliminatorias y Finales (B-A).</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Disponible 1h 45' antes del inicio de la sesión y hasta 15' antes del inicio de esta.</li><li>▪ Disponible 30' una vez finalizada la competición.</li><li>▪ Material de entrenamiento: únicamente está permitido el uso de tabla de pies y pull-boy.</li></ul> |
| <b>PISCINAS DE CALENTAMIENTO<br/>P50 EXTERIOR Y P25 (SALTOS)</b> | <p><b>Nadadores que participan en el SEGUNDO TURNO de Eliminatorias y Finales (C-D). Además, de nado suave entre pruebas.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Disponible 1h 45' antes del inicio de la sesión y hasta finalizar la misma.</li><li>▪ Material de entrenamiento: Permitido.</li></ul>  |

La distribución de calles se hará conforme a los **DIAGRAMAS** expuestos a continuación.

Se ruega la máxima colaboración para el cumplimiento de estas normas y cualquier indicación por parte del personal encargado del control de los calentamientos.

# PISCINA DE COMPETICIÓN

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

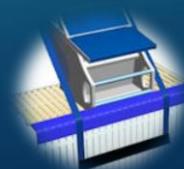
| 9   | 8   | 7   | 6  | 5 | 4 | 3 | 2   | 1   | 0   |
|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|
| <b>Salidas</b><br><b>Espalda</b><br>Sentido único | <b>Salidas</b><br><b>Salto</b><br>Sentido único | <b>Ritmo</b><br><b>Prueba</b><br><b>25-50mts.</b> | <b>Nado en CÍRCULO (calentamiento, suave...)</b>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

## \* EXCEPCIÓN

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

## \* Salidas de Espalda

Uso del dispositivo de salida oficialmente homologado



# PISCINAS DE CALENTAMIENTO Y NADO SUAVE

**La distribución de todas las calles será en CÍRCULO, hasta 45' antes del inicio del SEGUNDO Turno (AM-PM), cuando deberá respetarse la siguiente distribución:**

| 9   | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2                                   | 1  | 0  |
|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------------------|--|--|
| <b><u>RESERVADO</u></b><br>Nadadores 1º Turno (AM-PM)<br>Distribución Libre |   |   |   |   |   |   | Ritmo<br>Prueba<br><b>25-50mts.</b> | Salidas<br>Salto<br><b>Sentido único</b> | Salidas<br>Espalda<br><b>Sentido único</b> |
| 9   | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2                                   | 1  | 0  |

\* **PISCINA 25m - 6 calles (Saltos)**

Nado suave entre pruebas - Distribución Libre

Sólo para los nadadores/as del PRIMER TURNO (AM-PM) hasta la finalización de sus pruebas.

# WARM UP & SWIM DOWN

|  |   |
|--|---|
| <b>POOL COMPETITION</b>                        | <p><b>ONLY for swimmers participating in the FIRST SHIFT of Heats and Finals (B-A).</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Available 1h 45' before the start of the session and up to 15' before the start of the session.</b></li><li>▪ <b>Available 30' after the end of the competition.</b></li><li>▪ <b>Training equipment: only the use of kickboard and pull-boy is allowed.</b></li></ul> |
| <b>TRAINING POOL<br/>P50 OUTDOOR &amp; P25</b> | <p><b>Swimmers participating in the SECOND SHIFT of Heats and Finals (C-D). In addition, swim down between races.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Available 1h 45' before the start of the session and until the end of the session.</b></li><li>▪ <b>Training material: Allowed</b></li></ul>   |

The distribution of streets will be according to the **DIAGRAMS** set out below. Maximum collaboration is requested for compliance with these rules and any indication from the personnel in charge of controlling the warm-ups.

# COMPETITION POOL

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

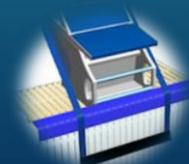
| 9                          | 8                          | 7                     | 6                          | 5 | 4 | 3 | 2                     | 1                          | 0                          |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|---|---|---|-----------------------|---------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

## \* EXCEPTION

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

## \* Back Starts

Use of officially approved device



# WARM UP & SWIM DOWN POOLS

The distribution of all lanes will be in a CIRCLE, up to 45' before the start of **SECOND Shift (AM-PM)**, when the following disposition must be respected:

| 9   | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2                 | 1                         | 0                         |
|---|---|---|---|---|---|---|-------------------|---------------------------|---------------------------|
| <b>RESERVED</b><br>Swimmers 1° Shift (AM-PM)<br>Free Distribution |   |   |   |   |   |   | Pace<br>25-50mts. | Dive<br>Starts<br>One way | Back<br>Starts<br>One way |
| 9   | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2                 | 1                         | 0                         |

\* 25m Pool - 6 lanes

Easy swimming between tests - Free Distribution

Only for swimmers in the FIRST TURN (AM-PM) until the end of their tests.