

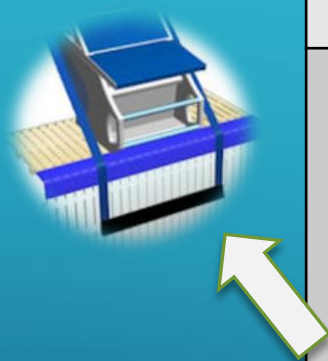
CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

PISCINA DE COMPETICIÓN	<ul style="list-style-type: none">▪ Disponible 1h 15' antes del inicio de 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	<ul style="list-style-type: none">▪ Disponible 1h 15' antes del inicio de la sesión.▪ SÓLO para los nadadores/as que participan en la sesión (calentamiento y nado suave entre pruebas)▪ Material de entrenamiento: únicamente está permitido el uso de tabla de pies y pull-boy.▪ La distribución de calles será libre.

* Apertura de la instalación: 1h 30' antes del inicio de la sesión

CALENTAMIENTOS

La distribución de todas las calles será en **CÍRCULO**, hasta los últimos 30' de calentamiento, cuando deberá respetarse la siguiente distribución:



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

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