

CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

<p>PISCINA DE COMPETICIÓN 50m - 10 calles</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Disponible 1h 15' antes del inicio de la sesión y durante 40' (DESCANSO), según Previsión Horaria.▪ 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 25m - 3 calles</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Disponible 1h 15' antes del inicio de la sesión.▪ SÓLO para los nadadores 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
- **Fin de los calentamientos (p50):** 15' antes del inicio de la sesión

CALENTAMIENTOS - p50

La distribución de todas las calles será en CÍRCULO, **hasta los últimos 30' de calentamiento (20' - DESCANSO)**, cuando deberá respetarse la siguiente distribución:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Salidas Salto Sentido único	Nado en CIRCULO (calentamiento, suave...)							Salidas Salto Sentido único	Salidas Espalda Sentido único
9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

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.

* Salidas de Espalda

Uso del dispositivo de salida oficialmente homologado

