

# CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

## PISCINA DE COMPETICIÓN

8 CALLES - p25

- 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

3 CALLES - p33

- 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.

# CALENTAMIENTOS

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
<b>RESERVADO</b> <b>NATACIÓN</b> <b>ADAPTADA</b>	<b>Ritmo</b> <b>Prueba</b> <b>25-50mts.</b>	<b>Nado en CIRCULO (calentamiento, suave...)</b>				<b>Salidas</b> <b>Sentido único</b>	<b>Salidas</b> <b>Sentido único</b>
8	7	6	5	4	3	2	1

Se ruega la máxima colaboración de las federaciones para el cumplimiento de estas normas y cualquier indicación por parte de los controladores de los calentamientos.

## \* AVISO IMPORTANTE

Se reservará una de las calles laterales para los deportistas de NATACION ADAPTADA