

# 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**

**EXTERIOR – p50 (4 calles)**

- 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.**

# 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 Espalda</b> Sentido único	<b>Salidas Salto</b> Sentido único	<b>Ritmo Prueba</b> 25-50mts.	<b>Nado en CIRCULO (calentamiento, suave...)</b>				<b>Ritmo Prueba</b> 25-50mts.	<b>Salidas Salto</b> Sentido único	<b>Salidas Espalda</b> 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

