

CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

| | |
|---|---|
| <p>PISCINA DE COMPETICIÓN</p> <p>25m - 8 calles</p> | <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. |
| <p>PISCINAS DE CALENTAMIENTO</p> <p>25m - 8 calles</p> <p>20m - 4 calles</p> | <ul style="list-style-type: none">▪ Disponible 1h 15' antes del inicio de la sesión y hasta finalizar la misma.▪ 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 (p25 - COMPETICIÓN):** 15' antes del inicio de la sesión

CALENTAMIENTOS - p25

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

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

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

