

CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

<p>PISCINA DE COMPETICIÓN 50m - 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 50m – 5/8 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 (p50 - COMPETICIÓN):** 15' antes del inicio de la sesión

CALENTAMIENTOS – p50

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 Sentido único	Nado en CIRCULO (calentamiento, suave...)						Salidas 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.