

CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

PISCINA DE COMPETICIÓN

10 CALLES - p50

- Disponible 1 hora y 15 min. 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**.

PISCINA DE CALENTAMIENTO

5/8 CALLES – p25

CDT “Javier Adarraga”

- Disponible desde el inicio de la sesión y hasta finalizar la misma.
- Material de entrenamiento: permitido.
- La distribución de calles será libre.

- **Apertura de la instalación:** 1 hora y 30 min. antes del inicio de la sesión
- **Fin de los calentamientos (p50 – COMPETICIÓN):** 15 min. antes del inicio de la sesión

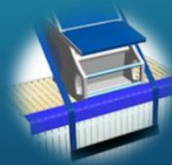
PISCINA DE COMPETICIÓN

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
Salidas Espalda Sentido único ↑	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

Salidas de Espalda

Uso del dispositivo de salida oficialmente homologado



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