

PISCINA DE COMPETICIÓN:

Abierta 90 minutos antes del inicio de cada sesión

UTILIZACIÓN DEL MATERIAL DE ENTRENAMIENTO:

Durante los calentamientos en la piscina de competición sólo se permite la utilización de **pull-boy** y/o **tabla de pies**. Por seguridad **NO se podrá utilizar aletas, manoplas, gomas de resistencia, etc.** No se permitirá lanzarse al agua de cabeza excepto en las calles habilitadas para sprints en el tiempo establecido en estas instrucciones técnicas

- Los/Las nadadores/as deberán evitar agarrarse a las placas y corcheras
- Los calentamientos finalizarán 15 minutos antes del comienzo de la sesión correspondiente
- La piscina de competición ha de usarse sólo para el calentamiento de los nadadores que participen en la sesión correspondiente.
- Los últimos **30 minutos** de los calentamientos en la piscina de competición, la disposición será la siguiente:

ZONA DE SALIDA										
CALLES										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
SPRINTS 15-25mts	SPRINTS SERIES 50mts	CALENTAMIENTOS, ENTRENO, SUAVE					SPRINTS SERIES 50mts	SPRINTS 25mts	SPRINTS 15- 25mts	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	