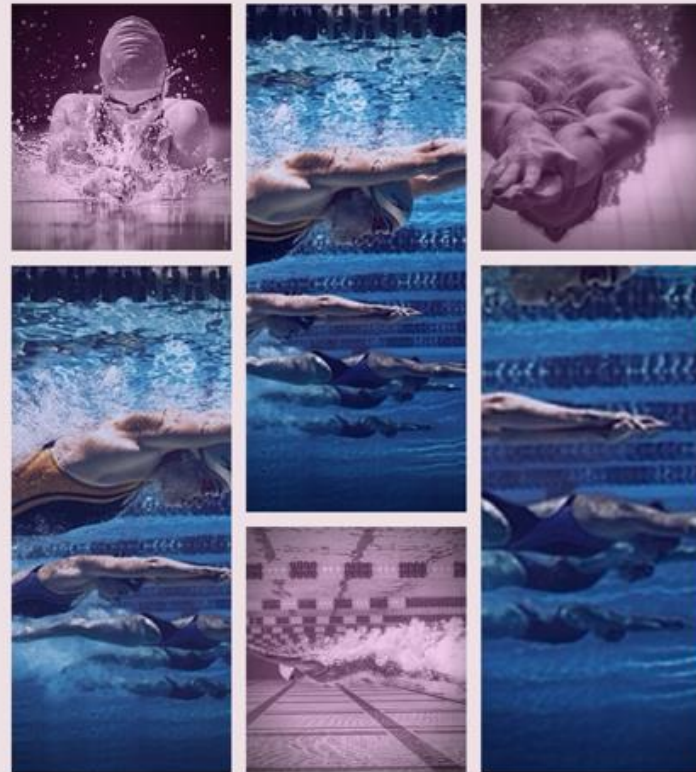


COPA AUTONÓMICA 2022 DH y
1ª Divisió

Protocolo calentamiento



COPA AUTONÓMICA 2022

PRIMERA DIVISIÓ Y
DIVISIÓ DE HONOR

Piscina Olímpica de Castellón
23 y 24 de abril



CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

PISCINA DE COMPETICIÓN

- Disponible 60' antes del inicio de la sesión y 15' después de finalizar la misma.
- **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

(En el caso de que se disponga de una)

- Disponible 60' 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.**

CALENTAMIENTOS

La distribución de todas las calles será en **CÍRCULO**, hasta los últimos 20' de calentamiento, cuando deberá respetarse la siguiente distribución:

0	1	2	3 a 7	8	9
SALIDAS ESPALDA	SALIDAS SALTO Sentido único	RITMO PRUEBA 25-50mts	NADO EN CIRCULO (Calentamiento, suave...)	RITMO PRUEBA 25-50mts.	SALIDAS SALTO Sentido único
0	1	2	3 a 7	8	9

Se ruega la máxima colaboración de los técnicos y delegados para el cumplimiento de estas normas y cualquier indicación por parte de los árbitros encargados del control de los calentamientos.

*EXCEPCIONES

- * Piscina de 10 calles: Calle 0 Salida Espalda /1 y 9 Salto /2 y 8 Ritmo / 3-7 Circulo
- * Piscina de 6 calles: Calle 1 Salida Espalda /6 Salto /5 Ritmo / 2-4 Circulo
- * En el caso de no disponer de taco para salidas de espalda, las calles de salida espalda se usaran para salidas con salto

