Settore Nuoto

LINEE GUIDA RISCALDAMENTO

(10 Corsie)

Tutte le corsie della Vasca di Gara sono riservate esclusivamente al nuoto con andatura circolare fino a 45 minuti prima della fine del periodo di riscaldamento, dopodiché si continua il riscaldamento secondo questo diagramma:

VASCA DI GARA

Testata di Partenza

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
No Accesso	Partenze Dorso	Solo Circolare	Solo Circolare	Solo Circolare	Solo Circolare	Solo Circolare	Solo Circolare	Andatura	Partenze dal Blocco Sprint
Partenze dal Blocco Sprint	Partenze Dorso	Solo Circolare	Solo Circolare	Solo Circolare	Solo Circolare	Solo Circolare	Solo Circolare	Andatura	No Accesso
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Testata di Virata

VASCA DI GARA:

- NON È CONSENTITO NESSUNO TUFFO O NESSUNA PARTENZA A DORSO fino a 45 minuti prima del termine del periodo di riscaldamento, a seguito del quale le partenze dal blocco o dal dorso saranno consentite solo nelle corsie indicate da apposita segnaletica.
- NON È CONSENTITO NESSUN TUFFO NELLE CORSIE CIRCOLARI, l'ingresso in queste corsie è consentito entrare in acqua prima con i piedi. Il senso circolare è antiorario.
- **Nella vasca di gara non è consentito nessun equipaggiamento eccetto tavoletta o pull buoy (no palette, no pinne, no bande elastiche, no paracadute, etc.)**
- In ogni momento tra le sessioni la Vasca di Gara deve essere configurata come s

No Accesso

VASCA DI RISCALDAMENTO:

- Tutte le corsie saranno a circolazione antioraria, con ingresso in acqua con i piedi.
- La Corsia zero (0) e la corsia nove (9) possono essere usate per partenze dal blocco e sprint o per la prova dei cambi di staffetta. I blocchi dovranno essere quelli presenti nella vasca di gara.
- Nella vasca di riscaldamento dovrebbero essere disponibili i dispositivi per la partenza dorso.