



HORARIO SERIES RÁPIDAS (SOLO 3 ÚLTIMAS SERIES)	P50- COMPETICIÓN	P25-CALENTAMIENTO
	8 calles (máximo 15 nadadores por calle)	5 calles (máximo 8 por calle)
8:00-8:50	<u>CALLE 1-6</u> CALENTAMIENTO <u>CALLE 7 Y 8</u> RITMO SALIDAS Y SPRINTS	LIBRE (SUAVIZAR, CALENTAR)
8:50-9:00	ORGANIZACIÓN	
9:00-11:15	COMPETICIÓN SERIES RÁPIDAS	

TIMING CALENTAMIENTO

GRUPO 1

HORARIO SERIES LENTAS (SERIE 1 Y 2 PRUEBAS 50) (SERIE 1 PRUEBAS 100)	P50- COMPETICIÓN	P25-CALENTAMIENTO
	8 calles (máximo 15 nadadores por calle)	5 calles (máximo 8 por calle)
11:30-12:20	<u>CALLE 1-6</u> CALENTAMIENTO <u>CALLE 7 Y 8</u> RITMO SALIDAS Y SPRINTS	LIBRE (SUAVIZAR, CALENTAR)
12:20-12:30	ORGANIZACIÓN	
12:30-13:54	COMPETICIÓN SERIES LENTAS	

GRUPO 2

HORARIO	P50- COMPETICIÓN	P25-CALENTAMIENTO
	8 calles (máximo 15 nadadores por calle)	5 calles (máximo 8 por calle)
16:00-17:45	<u>CALLE 1-6</u> CALENTAMIENTO <u>CALLE 7 Y 8</u> SALIDAS Y SPRINTS (TODO EL TIEMPO)	LIBRE (SUAVIZAR, CALENTAR)
17:45-18:00	ORGANIZACIÓN	
18:00	INICIO DE LA COMPETICIÓN	

FINALES

