

AQUECIMENTOS NA PISCINA DE COMPETIÇÃO

Normas de utilização das piscinas de competição e recuperação, com foco na organização obrigatória das pistas nos últimos 30 minutos de aquecimento.

Regras Gerais e Horários



Período de Utilização

Disponível 2 horas antes da sessão e até 15 minutos antes do início.



Restrição de Material de Treino

Nos últimos 30 minutos, é apenas permitida a utilização de prancha e pull-buoy.

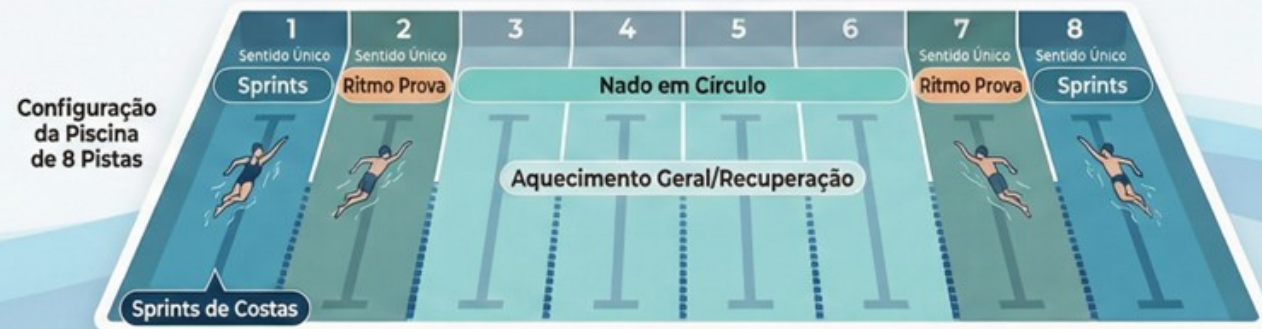


Piscina de Recuperação

Utilização livre para recuperação entre provas ou para nadadores que não competem na sessão.

Distribuição de Pistas (Últimos 30 Minutos)

Piscina de 8 Pistas



Piscina de 10 Pistas



Exceção: Nas sessões sem provas de costas: Pistas 0/1 e 9/8 (Sprints Outros)