



FEDERACIÓN NATACIÓN DEL OESTE

HIPOLITO VIEYTES 69 – CIUDADELA – Pcia.Bs.As.

Tel: 2320 51-1283 E-mail: fe_nado@yahoo.com.ar

Ciudadela, 15 de mayo de 2025

PROCEDIMIENTO PARA ENTRADA EN CALOR (ABLANDE)

Con la finalidad de establecer un orden y preservar el cuidado de los nadadores, se establecen las siguientes pautas para realizar la entrada en calor:

1. La Federación (Fenado) asigna y comunica oportunamente a cada equipo el carril y el turno que le fue designado para efectuar el ablande de sus nadadores.
2. Del tiempo total que fue establecido para efectuar el ablande, los últimos 10 minutos serán destinados “**exclusivamente**” para practicar partidas.
3. **Pileta de 8 andariveles**
 - a. Se dispondrán para practicar las partidas todos los partidores “**a excepción**” de los dos partidores laterales. **NO** podrán utilizarse los partidores de los carriles **1 y 8**.
 - b. Para practicar las partidas, los nadadores podrán usar *todos los partidores habilitados*, distribuyéndose de manera criteriosa.
 - c. Los carriles laterales se reservan “**exclusivamente**” para el retorno de los nadadores a la cabecera principal.
 - d. Queda **PROHIBIDO** que el nadador retorne a la cabecera principal por el mismo andarivel que efectuó la partida. Si así lo hiciere el árbitro general ***descalificará a dicho nadador*** y el mismo no podrá participar de la competencia.
 - e. Efectuada la partida el nadador podrá retornar a la cabecera principal una vez alcanzado los 25 metros. Recién entonces podrá cruzar los carriles hacia los laterales.
4. **Pileta de 6 andariveles** (o menos)
 - a. Se dispondrán para practicar las partidas todos los partidores.
 - b. Efectuada la partida el nadador podrá retornar a la cabecera principal una vez alcanzada la cabecera opuesta y deberá hacerlo saliendo de la pileta y volviendo por los laterales.
 - c. Queda **PROHIBIDO** que el nadador retorne a la cabecera principal por el mismo andarivel que efectuó la partida. Si así lo hiciere el árbitro general ***descalificará a dicho nadador*** y el mismo no podrá participar de la competencia.