

INSTRUCCIONES TÉCNICAS


SAN LORENZO
DE EL ESCORIAL


CLUB NATACIÓN
SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

**IV TROFEO DE NATACIÓN
SAN LORENZO DE EL ESCORIAL**

Sábado 21 de febrero de 2026

**CALENTAMIENTO (15H)
COMPETICIÓN (16H)**

 **POLIDEPORTIVO EL ZABURDÓN
C/LAS POZAS N°183**

 *Paco Pastel*
Desde 1990

 mercado
de la **paz**

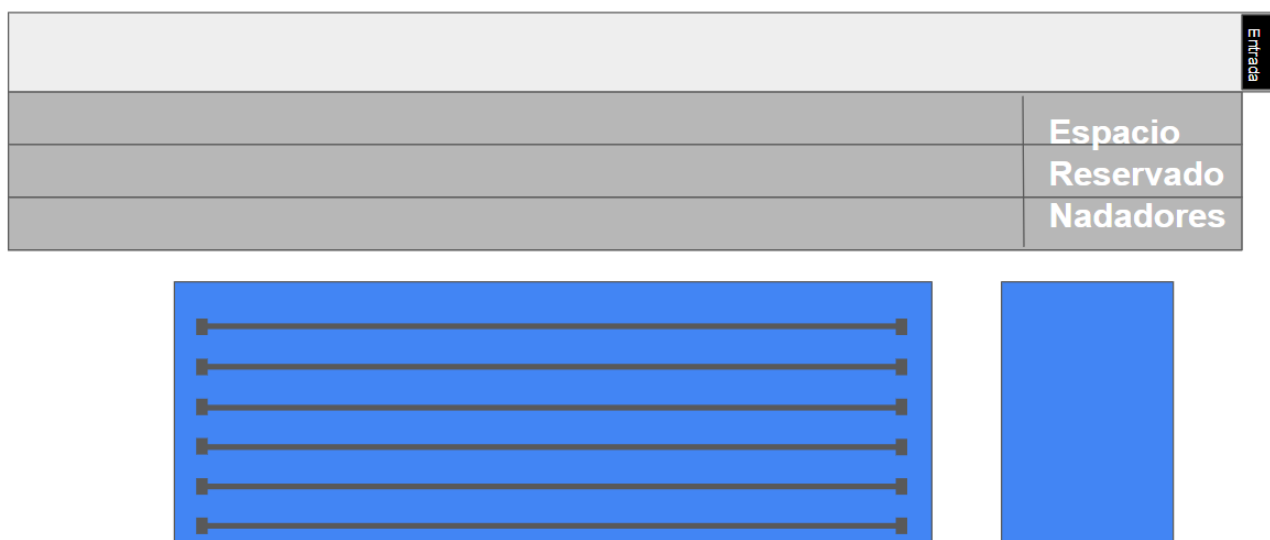
 **óptica sierra**

Distribuciones de Clubes

Por favor rogamos que cada club ocupe el espacio que hemos reservado en la piscina. También debido al aforo hemos decidido reservar una zona en las gradas para los nadadores.



GRADAS



Calentamiento

El calentamiento se realizará desde las **15:00 hasta las 15:55**. Debido al elevado número de participantes, hemos dividido los clubes en dos grupos, asignándoles horarios específicos. **Rogamos respetar los horarios asignados para garantizar el buen desarrollo de la actividad.**

Horario de calentamiento por grupos

- **GRUPO 1: de 15:00 a 15:25**

Clubes:

- CN Villalba
- CN Colmenar Viejo
- CN San Blas
- Mirasierra
- Sierra Oeste

- **GRUPO 2: de 15:25 a 15:55**

Clubes:

- Coslada
- Móstoles
- CN SLES
- Navalcarnero
- CN Gredos San Diego

Nota importante

- Durante los **últimos 5 minutos de cada sesión de calentamiento**, las calles **1 y 6** estarán reservadas exclusivamente para salidas.
- La **piscina de chapoteo permanecerá cerrada** durante toda la competición. **Rogamos informen a sus nadadores** para evitar malentendidos.



PREVISIÓN HORARIOS		
Sábado (tarde) 21/02/2026 16:00		
Calentamiento:15:00 hasta 15:55		
Prueba	Duración	Hora
1. 50m Espalda Fem.	0:15	16:00
2. 50m Espalda Masc.	0:10	16:15
3. 100m Mariposa Fem.	0:05	16:25
4. 100m Mariposa Masc.	0:10	16:30
5. 50m Libre Fem.	0:12	16:40
6. 50m Libre Masc.	0:15	16:52
7. 100m Braza Fem.	0:10	17:07
8. 100m Braza Masc.	0:10	17:17
9. 50m Mariposa Fem.	0:10	17:27
10. 50m Mariposa Masc.	0:10	17:37
11. 100m Espalda Fem.	0:10	17:47
12. 100m Espalda Masc.	0:10	17:57
13. 50m Braza Fem.	0:10	18:07
14. 50m Braza Masc.	0:10	18:17
15. 100m Libre Fem.	0:10	18:27
16. 100m Libre Masc.	0:10	18:37
17. 200m Estilos Fem.	0:15	18:52
18. 200m Estilos Masc.	0:10	19:02
19. 4 x 50m Estilos Mixto INFANTIL	0:05	19:12
20. 4 x 50m Estilos Mixto MAYORES	0:10	19:17
Entrega de Medallas		19:30