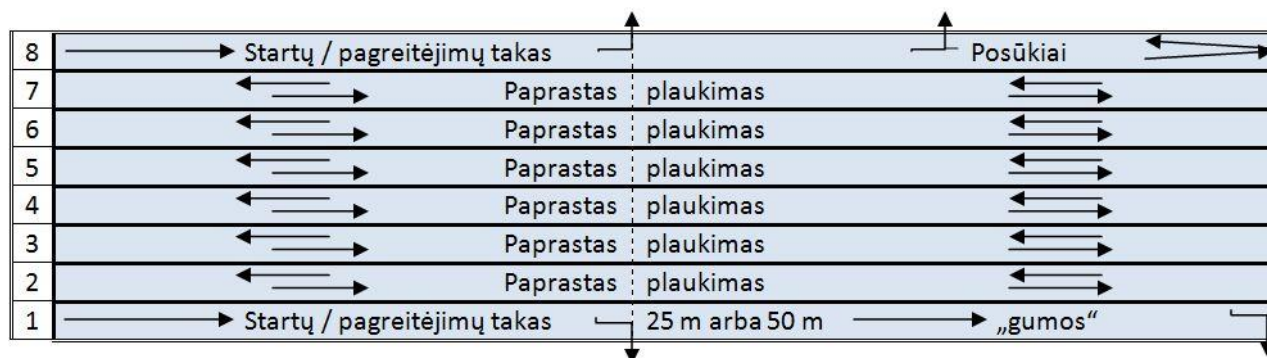


# Apšilimo tvarka Atvirame 2011 m. Lietuvos plaukimo čempionate



**1-as takas:** Startai; plaukimas iš starto 25 ar daugiau metrų. Baigus sprinto atkarpą išlipimas per baseino kraštą. Nuo 25 metrų atžymos iki baseino galo – galimas tempimas guma. **Judėjimas take tik į vieną pusę.**

**8-as takas:** Startai; plaukimas iš starto 25 m. Posūkių atlikimas.

**2, 3, 4, 5, 6, 7 takai:** Paprastas plaukimas. Judėjimas ratu.

\* Įlipimas į baseino vonią ant kojų. Šuoliai nuo bokštelių galimi tik 1 ir 8-ame takuose.