

### Formulario de Conteo de Metros - Individual

Nombre y apellido	Edad	Hora de inicio	# de metros
Nadador A	15	10:00 AM	25
Nadador B	13	10:15 AM	500
Nadador C	14	10:15 AM	100
Nadador D	18	10:45 AM	200
<b>TOTAL METROS NADADOS</b>			<b>825</b>

En este caso simplemente se totalizan los metros nadados por persona una vez que hayan terminado de nadar.

Si una persona decide nadar muchos metros (5 kilómetros, por ejemplo) es recomendable utilizar el Formulario de Conteo de Metros - Relevos por si acaso el nadador pierde la cuenta de las piscinas.

### Formulario de Conteo de Metros - Relevos

Este es el caso de cuatro nadadores que van a nadar 10 veces consecutivas un relevo de 200 metros (cuando el Nadador D termina de nadar sus 200 metros se lanza el nadador A a nadar nuevamente).

En la primera vuelta, cuando los cuatro nadadores hayan completado sus 200 metros, el formulario debe tener sólo una X marcada por nadador. Una vez completados los diez relevos, el formulario debe quedar así:

Información del nadador	Unidad de medida	Series nadadas	Total metros																																																																																
Nadador A Edad: 15 años	200 metros	<table border="1"> <tr> <td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																																																																							2,000
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																																																																										
Nadador B Edad: 13 años	200 metros	<table border="1"> <tr> <td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																																																																							2,000
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																																																																										
Nadador C Edad: 14 años	200 metros	<table border="1"> <tr> <td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																																																																							2,000
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																																																																										
Nadador D Edad: 18 años	200 metros	<table border="1"> <tr> <td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																																																																							2,000
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																																																																										
<b>TOTAL METROS NADADOS</b>			<b>8,000</b>																																																																																