



**INSTRUCCIONES TÉCNICAS
JORNADAS PRUEBAS DE NIVEL NACIONAL
TEMPORADA 2024/2025**

**A CELEBRAR EL SABADO 07 DE
DICIEMBRE DE 2024
EL PUIG**

HORARIO:

Por la mañana:

A las 09:30h entrada a la instalación

- A las 09:45h calentamiento de las pruebas de seco

PRUEBAS DE SECO: de 10:15h a 12:00h

Se realizarán en la sede del club: Calle Ordre de la Mercé, 17 bajo izquierdo (puerta azul)

A las 12:15h entrada a la instalación

- A las 12:30h calentamiento de las pruebas de agua

DE 13:00H A 16:00H SE PASARÁN LAS PRUEBAS DE AGUA EN LA PISCINA

1. Natación
2. Habilidades de agua
3. Rutinas técnicas
4. Figuras

Se realizarán en la piscina del Polideportivo La Pedrera

CALENTAMIENTO.

Todos los calentamientos finalizaran cinco minutos antes del inicio de la competición.

Deben respetarse los horarios de calentamiento para cada una de las categorías.

Se solicita máxima puntualidad para poder iniciar el campeonato a la hora establecida.

En la zona de competición solo estarán las participantes que estén realizando la pruebas en ese momento, el resto permanecerán en las zonas reservada para las participantes.



REUNIÓN.

A las 10:00h se realizará una reunión con los delegados y el Juez Árbitro de la competición.

FNCV.