



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

**A CELEBRAR EL MARTES 17 DE
DICIEMBRE DE 2024
PISCINA OLIMPICA DE CASTELLÓN**

HORARIO:

Por la tarde:

A las 17:00h entrada a la instalación

- A las 17:15h calentamiento de las pruebas de seco

PRUEBAS DE SECO: de 17:45h a 19:00h

- A las 19:00h calentamiento de las pruebas de agua

DE 19:30H A 20:30H SE PASARÁN LAS PRUEBAS DE AGUA EN LA PISCINA

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

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.