



**INSTRUCCIONES TÉCNICAS
JORNADAS PRUEBAS DE NIVEL NACIONAL
TEMPORADA 2023/2024**

**A CELEBRAR EL SABADO 11 DE
MAYO DE 2024
PISCINA MUNICIPAL LA COTXERA**

HORARIO:

Por la mañana:

A las 8:30h entrada a la instalación

DE 09:15H A 11:30H SE PASARÁN LAS PRUEBAS DE SECO

- A las 12:00h calentamiento de las pruebas de agua

DE 12:45H A 15:00H 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 10:45h se realizará una reunión con los delegados y el Juez Árbitro de la competición.

FNCV.