



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

**A CELEBRAR EL MIÉRCOLES 29 DE
JULIO DE 2025 EN PISCINA
MUNICIPAL DE ADOR**

HORARIO:

Por la mañana:

A las 09:00h entrada a la instalación

- A las 09:15h calentamiento de las pruebas de agua

DE 9:45H A 11:00H SE PASARÁN LAS PRUEBAS DE AGUA EN LA PISCINA

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

A las 11:00h entrada a la instalación

- A las 11:15h calentamiento de las pruebas de seco

A las 11:45h se pasarán las pruebas de seco

CALENTAMIENTO.

Todos los calentamientos finalizarán 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 reservadas para las participantes.

REUNIÓN.

A las 09:30h se realizará una reunión con los delegados y el Juez Árbitro de la competición.

FNCV.