



**INSTRUCCIONES TÉCNICAS
JORNADAS PRUEBAS DE NIVEL NACIONAL
TEMPORADA 2025/2026**

**A CELEBRAR EL MARTES 20 DE
ENERO DE 2026
CASTELLON**

HORARIO:

Por la tarde:

A las 17:00h entrada a la instalación

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

DE 17:30H A 18:30H SE PASARÁN LAS PRUEBAS DE SECO

- A las 18:30h calentamiento de las pruebas de natación

DE 18:45H A 19:30H SE PASARÁN LAS PRUEBAS DE NATACIÓN

- A las 19:30h calentamiento del resto de pruebas de agua

DE 19:45H A 20:30H SE PASARÁN LAS PRUEBAS DE AGUA EN LA PISCINA

1. Rutinas técnicas
2. Figuras
3. Habilidad de agua

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 17:15h se realizará una reunión con los delegados y el Juez Árbitro de la competición.

FNCV.