



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

**A CELEBRAR EL SÁBADO 9 DE
MAYO DE 2026
SAN ANTONIO DE BENAGEBER**

HORARIO:

Por la mañana:

A las 09:00h entrada a la instalación

- A las 09:00h calentamiento de las pruebas de seco

DE 09:45H A 10:30H SE PASARÁN LAS PRUEBAS DE SECO

- A las 10:30h calentamiento de las pruebas de natación

DE 10:30H A 12:30H SE PASARÁN LAS PRUEBAS DE AGUA

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 09:15h se realizará una reunión con los delegados y el Juez Árbitro de la competición.

FNCV.