



**INSTRUCCIONES TÉCNICAS  
IV CAMPEONATO AUTONÓMICO DE INVIERNO DE NATACIÓN  
ARTÍSTICA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**

**A CELEBRAR EL SÁBADO DÍA 25 Y DOMINGO DÍA 26 DE  
FEBRERO DE 2023 EN LA  
PISCINA LA SALERA DE CASTELLÓN**

**HORARIO:**

**SÁBADO:**

Por la mañana:

A las 08:00h Entrada a la instalación

- A las 08:15h calentamiento Solo Libre Junior

COMPETICIÓN SOLO LIBRE JUNIOR: de 08:45h a 09:25h.

- A las 09:25h calentamiento Figuras Alevín

COMPETICIÓN FIGURAS ALEVIN: de 10:10h a 11:10h

- A las 11:15h calentamiento Figuras Infantil

COMPETICIÓN FIGURAS INFANTIL: de 11:45h a 12:30h

- A las 12:30h calentamiento Dúo Mixto Alevín y Equipo Libre Junior

COMPETICIÓN DÚO MIXTO ALEVIN: de 13:15h a 13:35h

COMPETICIÓN EQUIPO LIBRE JUNIOR: de 13:35h a 13:55h

Por la tarde:

A las 16:00h Entrada a la instalación

- A las 16:15h calentamiento Dúo Libre Junior

COMPETICIÓN DÚO LIBRE JUNIOR: de 16:45h a 17:35h



- A las 17:40h calentamiento Combo Alevín y Combo Infantil
  - A las 18:25h calentamiento Rutina Acrobática Junior. Y finalización del calentamiento del Combo Alevín e Infantil
- El calentamiento de la Rutina Acrobática Junior finaliza a las 18:55h

COMPETICIÓN COMBO ALEVIN: de 19:00h a 19:50h.

COMPETICIÓN COMBO INFANTIL: de 19:50h a 20:15h.

COMPETICIÓN RUTINA ACROBÁTICA JUNIOR: de 20:15h a 20:30h.

20:45h Entrega de medallas

### **DOMINGO:**

Por la mañana:

A las 08:00h Entrada a la instalación

- A las 08:15h calentamiento Dúo Técnico Junior y Dúo Libre Senior

COMPETICIÓN DÚO TÉCNICO JUNIOR: de 08:45h a 09:35h.

COMPETICIÓN DÚO LIBRE SENIOR: de 09:35h a 09:55h.

- A las 10:00h calentamiento Equipo Técnico Junior

COMPETICIÓN EQUIPO TÉCNICO JUNIOR: de 10:30h a 10:55h

- A las 11:00h calentamiento Solo Libre Senior

COMPETICIÓN SOLO LIBRE SENIOR: de 11:30h a 12:05h

- A las 12:10h calentamiento Solo Técnico Junior y Rutina Acrobática Senior

COMPETICIÓN SOLO TÉCNICO JUNIOR: de 12:55h a 13:35h

COMPETICIÓN RUTINA ACROBÁTICA SENIOR: de 13:35h a 13:40h

14:00 Entrega de medallas



## **REUNIÓN.**

A las 8:30h se realizará una reunión con los delegados y el Juez Árbitro de la competición. Tanto el sábado como el domingo

## **CALENTAMIENTOS.**

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 los/as participantes.

A los 10 minutos del inicio del calentamiento de rutinas se realizará un minuto de pase de música, según el orden de salida. A excepción de los calentamientos conjuntos que en ese caso comenzará a los 5 minutos del inicio del calentamiento.

Los calentamientos que son conjuntos se realizarán de la siguiente forma. Empezará calentando en la piscina de competición la categoría que compita primero, mientras que la otra categoría comenzará el calentamiento en la parte de la piscina que no se compite. Se calentará en cada parte de la piscina 20 minutos, dejando 5 minutos (entre los 20 minutos y 25 minutos del inicio del calentamiento) para cambiarse del lado de la piscina. *Por ejemplo: "De 12:30h a 13:15h calentamiento del Dúo Mixto Alevín y el Equipo Libre Junior" De 12:30h a 12:50h los dúos alevines calentarán en la piscina de competición y los equipos junior en el otro lado de la piscina. De 12:50h a 12:55h se harán los cambios de piscina. De 12:55h a 13:15h los equipos junior calentarán en la piscina de competición y los dúos alevines al otro lado de la piscina.*

## **FNCV.**