



## **CONTROL DE NIVELES NACIONALES INSTRUCCIONES TECNICAS**

**A CELEBRAR EN LA PISCINA MUNICIPAL D´ADOR**

**EL DÍA 22 DE JULIO DE 2023**

### **HORARIO PRUEBAS.**

A las 09:00h comenzará el calentamiento de seco en la sala multiusos.

De 09:30h a 11:00h se pasarán las pruebas de seco en la sala multiusos.

De 11:00h a 11:30h comenzará el calentamiento de las pruebas de agua

De 11:30h a 14:00h se pasarán las pruebas de agua.

1. Rutinas técnicas
2. Figuras
3. Natación

### **CALENTAMIENTO.**

Se establecerán calentamientos antes de las pruebas.

Se solicita que todos los clubes estén en la puerta de la instalación 10 minutos antes de la hora de comienzo para realizar el control de entrada y así poder iniciar las pruebas 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 16:45 h se realizará una reunión con los delegados o técnicos de cada club y el Juez Árbitro de la competición.

## **VESTUARIO:**

- Pantalón corto o largo negro
- Calcetines blancos o negros.
- Bañador negro.
- Gorro Blanco.
- No están permitidas (alhajas, pulseras, relojes, pendientes que sobresalgan del lóbulo de la oreja), pintura en uñas, piercings, ni tatuajes.
- No se permitirán otras prendas encima del bañador.

## **FNCV.**