



## **CONTROL DE NIVELES NACIONALES INSTRUCCIONES TÉCNICAS**

**A CELEBRAR EN ADOR VALENCIA.  
PISCINA MUNICIPAL ADOR, VALENCIA**

**DOMINGO 14/11/2021 A LAS 10:00H**

### **PARTICIPANTES:**

- C.N. Halia vila-real
- C.N.A. Atlantis
- C.N. Acuático Morvedre
- Club tenis y padel safor gandía
- C. Sincro la Murtera
- C.N. Piscina la Nucia Camilo Cano

### **HORARIO PRUEBAS.**

A las 10:00h comenzará el calentamiento de seco.

De 10:30 a 12: 00 se pasarán las pruebas de seco.

De 12:00 a 12:30 comenzará el calentamiento en el agua en la piscina.

De 12:30 a 13:30 se pasarán las Habilidades Alevín 1 y la Rutina Infantil en la piscina.

De 15:30 a 16:00 comenzará el calentamiento en el agua en la piscina.

De 16:00 a 18:00 se pasará la natación de todas las categorías.

De 18:00 a 19:00 se realizarán las figuras.



### **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 10:15 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.
- Las/os nadadoras/es deberán llevar mascarilla que no lleve dibujos, nombres o logos que están relacionados con el club al que pertenecen.
- 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.**