



CONTROL DE NIVELES NACIONALES INSTRUCCIONES TECNICAS

**A CELEBRAR EN CASTELLÓN
(PISCINA OLÍMPICA DE CASTELLÓ)**

SÁBADO 29/1/2022 A LAS 10:00H

PARTICIPANTES:

- C.N Azahar Sincro
- C. Sincro La murtera
- C.N Halia Vila-Real
- C.N Piscina La Nucía Camilo Cano
- Acqua sincro club natación artística el Puig
- Club natación Acuático Morvedre Sagunto

HORARIO PRUEBAS.

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

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

A las 12:00 Comenzará el calentamiento de Agua.

De 12:30 a 14:00 se pasarán las pruebas de agua en la piscina.

- Natación

A las 15:30h Comenzará el calentamiento de Agua.

De 16:00 a 17:30 se pasarán las pruebas de Agua.

- Habilidades
- 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.
- Cada niña ha de traer un candado para guardar sus pertenencias en las taquillas ya que no se permite acceder a la piscina con mochilas.

FNCV.