



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

### **A CELEBRAR EN LAS INSTALACIONES PISCINA BENIMAMET.**

**SÁBADO 23/10/2021 A LAS 9:00H**

#### **PARTICIPANTES:**

- C.N.A. Atlantis
- C.N. Acuático Morvedre Sagunto
- C.N. Halia Vila-Real
- C.N.A. PSWater
- C.N. PISCINA LA NUCIA CAMILO CANO

#### **HORARIO PRUEBAS.**

A las 9:00h comenzará el calentamiento de seco en la sala multiusos.

De 9:30 a 11: 00 se pasarán las pruebas de seco en la sala multiusos.

De 11:00 a 14:00h se pasarán las pruebas de agua en la piscina.

1. Figuras.
2. Rutinas técnicas.
3. Natación.
4. Habilidades de agua (alevín 1)

#### **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 9:15 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.**