



INSTRUCCIONES TÉCNICAS JORNADAS PRUEBAS DE NIVEL NACIONAL

**A CELEBRAR EL SÁBADO 30 DE
ABRIL DE 2022
PISCINA OLÍMPICA DE CASTELLÓN**

HORARIO:

Por la mañana:

- A las 10:00h calentamiento de seco

PRUEBAS DE SECO: de 10:30h a 12:00h.

- A las 12:15h calentamiento de las figuras y las rutinas

PRUEBAS DE RUTINA Y FIGURAS: de 12:30h a 13:00h

- A la 13:00h calentamiento de las pruebas de natación y las habilidades

PRUEBA DE NATACIÓN Y HABILIDADES: de 13:30h a 14:30h

CALENTAMIENTO.

Todos los calentamientos finalizaran 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 reservada para las participantes.

REUNIÓN.

A las 10:15h se realizará una reunión con los delegados y el Juez Árbitro de la competición.

FNCV.