



**INSTRUCCIONES TÉCNICAS
JORNADAS PRUEBAS DE NIVEL NACIONAL
TEMPORADA 2023/2024**

**A CELEBRAR EL DOMINGO 19 DE
NOVIEMBRE DE 2023
PISCINA MUNICIPAL DE ADOR**

HORARIO:

Por la mañana:

A las 8:00h entrada a la instalación

- A las 08:15h calentamiento de seco

PRUEBAS DE SECO: de 08:45h a 10:30h.

- A las 10:45h calentamiento de las pruebas de agua

DE 11:30H A 15:00H SE PASARÁN LAS PRUEBAS DE AGUA EN LA PISCINA

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

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 09:15h se realizará una reunión con los delegados y el Juez Árbitro de la competición.

