



**INSTRUCCIONES TÉCNICAS  
JORNADAS PRUEBAS DE NIVEL NACIONAL  
TEMPORADA 2022/2023**

**A CELEBRAR EL SÁBADO 28 DE  
ENERO DE 2023  
PISCINA MUNICIPAL EL PUIG DE SANTA MARÍA**

**HORARIO:**

Por la mañana:

- A las 10:00h calentamiento de seco

PRUEBAS DE SECO: de 10:30h a 11:15h.

- A las 11:30h calentamiento de las pruebas de agua

DE 12:00H A 13:30H 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.

**FNCV.**