

## Toma de Tiempos PNTD 2024 CD, JV, JN.

Información útil sobre la Toma de Tiempos PNTD 2024 CD, JV, JN que se celebra el sábado 17 de febrero de 2024 en Zaragoza.

HORARIO MAÑANA			
9:30	9:55	RECEPCIÓN Y ACCESO A VESTUARIOS	
10:00	10:25	CALENTAMIENTO	
10:30	11:00	100m	12 series
11:00	11:15	DESCANSO	
11:15	12:45	400m	12 series

  

HORARIO TARDE			
16:00	16:25	CALENTAMIENTO	
16:30	17:30	1000m	8 salidas por edad (2 CDF, 2 CDM, 2 JVF, 2JVM+JNM)
17:30	17:45	DESCANSO	
17:45	18:15	200m	14 salidas por edad

(\* Se pintará el brazo con el número asignado y los deportistas deberán cantar el dorsal

### 9:30h. Piscina "Eduardo Lastrada" Stadium Casablanca.

No se puede acceder con vehículo a las instalaciones. Familiares y acompañantes pueden acceder a la grada de la piscina.

9:30 recepción de los deportistas. 10h. calentamiento.

Ropa Adecuada para natación. No permitido tritraje o fastskin.

Si alguien acude sin entrenador puede contar con la ayuda del director técnico para su calentamiento o resolución de dudas.

### [CONSULTA AQUÍ LA COMPOSICIÓN DE LAS SERIES](#)

### 16h. Pistas atletismo CDM La Granja (Zaragoza).

Salvo que el personal del centro deportivo lo permita, solo pueden acceder a la instalación deportistas y técnicos.

16h. recepción de los deportistas y calentamiento

No se pueden utilizar zapatillas con clavos. Podrán usar vestuarios.

Si alguien acude sin entrenador puede contar con la ayuda del director técnico para su calentamiento o resolución de dudas.

### [CONSULTA AQUÍ LA DISPOSICIÓN DE DEPORTISTAS POR EDAD PARA LAS SERIES](#)