Queridos amigos:

A continuación, queda detallado el programa para la celebración de la I Jornada de Liga Nacional de categorías absoluto y máster que se celebra el día 7 de noviembre de 2020 en la piscina municipal de Bétera.

I JORNADA DE LIGA ABSOLUTOS Y MÁSTER

Sábado 7.11.2020 Bétera

08:50h	REUNIÓN TÉCNICA
09:00h	CALENTAMIENTO (Club SOS Bétera, Club Silla)
09:25h	CALENTAMIENTO (Club Aldaia)
10:00h	200 m. Natación con obstáculos absoluto y máster
	4x50 m. Natación con obstáculos absoluto y máster
	Lanzamiento de cuerda absoluto y máster
	100 m. Combinada de salvamento absoluto
	100 m. Socorrista absoluto y máster
	4x25m. Remolque del maniquí absoluto y máster
	4x50 m. Relevo combinado absoluto y máster
16:00h	CALENTAMIENTO (Club Aldaia)
16:25h	CALENTAMIENTO (Club SOS Bétera, Club Silla)
17:00h	200 m. Súper socorrista absoluto
	50 m. Remolque del maniquí absoluto y máster
	100 m. Remolque del maniquí con aletas absoluto y máster
	4x50m Relevo socorrista mixto absoluto

COMITÉ DEPORTIVO