



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

**A CELEBRAR EL SÁBADO 14 DE  
OCTUBRE DE 2023  
PISCINA OLÍMPICA DE CASTELLÓN**

**HORARIO:**

Por la mañana:

- A las 09:00h calentamiento de agua

DE 09:30H A 12:30H SE PASARÁN LAS PRUEBAS DE AGUA EN LA PISCINA

1. Natación de 9:30h a 10:30h
2. Habilidades y figuras de 10:30h a 12:30h

- A las 12:30h calentamiento de las pruebas de seco

DE 13:00H A 14:30H SE PASARÁN LAS PRUEBAS DE SECO

**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.**