



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

**A CELEBRAR EL SÁBADO 11 DE
NOVIEMBRE DE 2023
PISCINA OLÍMPICA DE CASTELLÓN**

HORARIO:

Por la mañana:

- 9:15h Entrada a la instalación
- A las 09:30h calentamiento de agua

DE 09:45H A 12:30H SE PASARÁN LAS PRUEBAS DE AGUA EN LA PISCINA

1. Natación de 9:30h a 10:30h en la piscina pequeña
 2. Habilidades y figuras de 10:30h a 12:30h en la piscina grande
- A las 12:30h calentamiento de las pruebas de seco

DE 13:00H A 14:20H 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.