



**COMITE D'AQUITAINE**

**PROGRAMME**

**COMPETITION du Synchronat**

**Etape préparatoire à la compétition journée d'automne : figures imposées Espoir / Junior**

**Piscine Caneton**

**Dimanche 9 novembre 2014**

Epreuve Parcours à sec Espace social Alouette avenue du haut Livrac (à côté de la piscine Caneton)

09h00 **Echauffement des nageuses synchro Découverte** (4) Argent (15) Or (4)  
09h30 **Réunion des juges**  
10h00 Compétition  
10h55 Fin de la compétition

Ouverture de la piscine à 11h00

11h00 **Echauffement des nageuses Synchro Découverte**  
11h45 **Réunion des juges**  
12h15 Compétition synchro Découverte (6 nageuses)  
    ⌘ Propulsion technique (7)  
    ⌘ Figures (5)

12h45 – 13h15 Pause

13h15 **Echauffement des nageuses synchro d'Argent / Or**  
14h00 Compétition synchro Argent / Or  
    ⌘ Propulsion Technique (16)  
    ⌘ Propulsion Ballet (24)

15h30 Résultats fin de la compétition Synchronat

15h30 **Echauffement des nageuses Espoir / Junior**  
16h15 **Réunion des juges**  
16h30 Compétition figures imposées  
    ⌘ Espoir (16)  
    ⌘ Junior (15)

17h50 Résultats figures imposées