



COMITE D'AQUITAINE

PROGRAMME

COMPÉTITION 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