



**COMITE D'AQUITAINE**

## **PROGRAMME**

### **COMPETITION du Synchronat**

**Piscine Grand Parc Bordeaux  
Dimanche 25 Janvier 2015**

Epreuve Parcours à sec Salle à la piscine (au niveau de la tenue des nageuses prévoir un legging ou un collant)

09h30 **Echauffement des nageuses synchro Découverte** (18) Argent (14) Or (8)

09h45 **Réunion des juges**

10h00 **Compétition Synchro découverte**

11h00 **Echauffement des nageuses synchro Argent /OR**

11h30 **Compétition**

12h30 **Fin de la compétition**

Ouverture de la piscine à 13h30

13h30 **Echauffement des nageuses Synchro Découverte /Argent /Or**

14h15 **Réunion des juges**

14h45 **Compétition synchro Découverte**

- ⌘ Propulsion ballet (8)
- ⌘ Propulsion technique (18)
- ⌘ Figures (13)

16h15 **Compétition synchro Argent / Or**

- ⌘ Propulsion Technique (10)(4)
- ⌘ Propulsion ballet (14A)
- ⌘ Figures (11)
- ⌘ Propulsion Ballet (6 Or)

17h30 **Figures Imposées Benjamines**

18h00 **Résultats fin de la compétition Synchronat**

**LES NAGEUSES BENJAMINES DOIVENT SE PRESENTER A 16 HEURES**