

FEDERATION FRANCAISE DE NATATION
COMITE D'AQUITAINE

NATATION SYNCHRONISEE

Journées Techniques d'Hiver IRSO

Performance Juniors/Séniors

Fina Espoir/Juniors/Séniors

Samedi 29 et dimanche 30 janvier 2011 à la piscine G Tissot de Bordeaux

Samedi 29 janvier

De 10h à 12h30 : Réunion des jurys / Formation figures FINA jugées le week-end à l'Espace Social boulevard du Haut-Livrac à l'angle de l'ave St Exupéry 33600 Pessac à côté de la piscine Caneton.

13h00 Ouverture de la piscine

13h15 Entraînement Figures Imposées Espoir

14h15 **Compétition des Figures imposées**

15h30 Retour Jury sur Imposées

16h30 Entraînement des Solos Espoirs/ Juniors / Séniors

17h15 Réunion du jury

17h30 **Compétitions des Solos**

18h15 **Défilé, résultats et remise des récompenses**

18h40 Fin de la Compétition

Dimanche 30 janvier

9h00 Ouverture de la piscine

09h15 Entraînement Figures Imposées Junior

10h00 Réunion du jury

10h15 **Compétition des figures imposées junior**

13h15 Pause déjeuner

14h00 Entraînement des Duos Espoirs/Juniors/Séniors

15h45 Réunion du jury

15h00 **Compétition des Duos**

16h00 **Défilé, résultats et remise des récompenses**

16h30 Fin de la compétition