



PROGRAMME

COMPETITION SYNCHRONAT

Dimanche 27 Janvier 2019

Piscine des casseaux
28 boulevard des petits Carmes
87000 LIMOGES

	Parcours à sec	Propulsion technique	Propulsion Ballet	Technique /technique avenir	Technique jeunes	Technique juniors	Total
Découverte	20	30	7	27	0	0	84
Argent	13	11	23	7	7		61
Or	2	3	1	0	1	2	9
Total	35	44	31	34	8	2	154

Gymnase 9h à 13h :

9h-9h15 : Réunion des juges

9h15-10h : Echauffement des nageuses Découverte, Argent et Or.

10h-10h15 : Mise en place des nageuses.

10h15-11h45 : Compétition.

11h45-12h : Résultats.

12h-12h45 : Réunion des juges « pour toutes les autres épreuves de la journée »

12h-13h : Pause repas.

Piscine 13h-18h.

13h-13h30 : Echauffement des nageuses Découverte.

13h30-13h45 : Mise en place des nageuses technique Découverte, Argent et Or.

13h45-14h15 : Propulsion technique 2 nageuses / jurys, 2 Jurys.

14h15-15h : Technique 4 jurys (5/5/6/6).

15h-15h15 : Propulsion Ballet 2 nageuses/ jury, 2 jurys.

15h30-15h45 : Résultats Découverte.

15h : Arrivée des nageuses Argent et or.

15h45-16h15 : Echauffement Nageuses Argent et Or.

16h15-16h30 : mise en place des nageuses propulsion ballet Argent.

16h30-17h : Prop ballet Argent et Or 2 nageuses /jury.

17h-17h15 : prop technique argent (2 jurys).

17h15-17h45 : Technique Argent et or.

17h45 : Résultats argent et or.

Nathalie Favreau
Juge Arbitre