



PROGRAMME

COMPETITION SYNCHRONAT **Dimanche 18 novembre 2018**

Piscine des casseaux
28 boulevard des petits Carmes
87000 LIMOGES

	Parcours à sec	Propulsion technique	Propulsion Ballet	Technique /technique avenir	Technique jeunes	Technique juniors
Découverte	18	27	17	25	0	0
Argent	15	18	8	1	10	2
Or	4	4	3	0	2	0
Total	37	49	28	26	12	2

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.

11h45-12h45 : écris de juges en examen

12h30-13h : Réunion des juges « pour toutes les autres épreuves de la journée »

12h-13h : Pause repas.

Piscine 13h-18h.

13h15-14h **Echauffement des nageuses Découverte, Argent et Or.**

14h-14h15 : Mise en place des nageuses technique Découverte, Argent et Or.

14h15-15h : découverte 4 jurys (6/6/6/7).

15h-15h45 : Argent avenir, argent et or jeune, argent junior (1 jury).

15h45-16h : mise en place des nageuses prop ballet découverte argent et or et pause pour le jury.

16h-16h30 : découverte (2 jurys), argent et or (1 jury).

16h30-17h : prop technique découverte, argent et or (2 jurys).

17h15 : Résultats de l'après-midi.

Nathalie Favreau
 Juge Arbitre