



COMITE D'AQUITAINE

PROGRAMME

COMPETITION Synchronat et Pass compétition

Piscine Villenave d'Ornon
Route de Leognan

Dimanche 4 décembre 2016

Epreuve Parcours à sec à la salle du Dojo située derrière la piscine (entrée par le parking de la piscine)

Ouverture de la salle à 9h

09h00 **Echauffement des nageuses synchro Découverte (24) Argent/Or (9/1)**
09h15 **Réunion des juges**
09h45 **Compétition**
11h00 **Fin de la compétition**

11h00 Réunion des juges « pour toutes les épreuves de la journée »

Ouverture de la piscine à 12h00

12h15 **Echauffement des nageuses Synchro Découverte**
12h45 **Compétition synchro Découverte**

- ✳ Propulsion technique 33
- ✳ Figures 26
- ✳ Propulsion Ballet 13

14h30 **Echauffement des nageuses synchro d'Argent / Or**

14h45 **Résultats fin de la compétition Synchronat Découverte**

15h00 **Compétition synchro Argent / Or**

- ✳ Propulsion Technique (11)
- ✳ Propulsion Ballet (28) 7
- ✳ Figures (18,4,3)

18h30 **Résultats fin de la compétition Synchronat**

LES NAGEUSES SYNCHRO ARGENT / OR DEVRONT SE PRESENTER A 14H

Une buvette sera à votre disposition à la piscine à partir de 12 h et vous proposera des sandwiches