



COMITE D'AQUITAINE

PROGRAMME

COMPÉTITION du Synchronat

Piscine Caneton Pessac

Dimanche 6 novembre 2016

Epreuve Parcours à sec Espace social Alouette avenue du haut Livrac (à côté de la piscine Caneton)

Ouverture de la salle à 9h00

09h00 [Echauffement des nageuses synchro Découverte 21](#)

09h30 [Réunion des juges](#)

10h00 Compétition

11h00 [Echauffement des nageuses synchro Argent/ Or 13](#)

11h30 Compétition

Ouverture de la piscine à 12h00

12h30 [Echauffement des nageuses Synchro Découverte](#)

13h00 [Réunion des juges](#)

13h30 Compétition synchro Découverte

🏊 Propulsion Ballet (21)

🏊 Propulsion technique (35)

🏊 Figures (28)

15h30 Résultats fin de la compétition Synchronat Découverte

15h15 [Echauffement des nageuses synchro d'Argent / Or](#)

15h45 Compétition synchro Argent / Or

🏊 Propulsion Ballet (30)

🏊 Propulsion technique (17)

🏊 Figures (20)

18h15 Résultats fin de la compétition Synchronat

Les nageuses synchro Argent / OR sont convoquées à partir de 15h