



## COMITE D'AQUITAINE

## PROGRAMME

### COMPETITION Synchronat et Pass compétition

Piscine Grand Parc Bordeaux  
Cours de Luze

Dimanche 31 janvier 2016

Epreuve Parcours à sec Salle Musculation dans la piscine Grand Parc

#### Ouverture de la salle à 10h

10h00 [Echauffement des nageuses synchro Découverte](#) (21) Argent (9) Or (3)

10h30 [Réunion des juges](#)

11h00 Compétition

12h15 Fin de la compétition

#### Ouverture de la piscine à 13h00

13h15 [Echauffement des nageuses Synchro Découverte](#)

13h45 [Réunion des juges](#)

14h00 Compétition synchro Découverte

- ⌘ Propulsion Ballet (12)
- ⌘ Propulsion technique (29)
- ⌘ Figures (32) 2 ateliers

**LES NAGEUSES SYNCHRO ARGENT/ OR DOIVENT SE PRESENTER A LA PISCINE A 15H**

16h00 Résultats fin de la compétition Synchronat Découverte

16h15 [Réunion des juges](#)

16h30 [Echauffement des nageuses synchro d'Argent / Or](#)

17h00 Compétition synchro Argent / Or

- ⌘ Propulsion Technique (13) 8
- ⌘ Propulsion Ballet (16) 11
- ⌘ Figures (6, 4, 2)

19h00 Résultats fin de la compétition Synchronat

