



PROGRAMME

COMPETITION SYNCHRONAT Dimanche 9 Décembre 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	Total
Découverte	15	46	13	22	0	0	96
Argent	22	18	21	0	7	5	73
Or	0	0	2	0	0	0	2
Total	37	64	36	22	7	5	171

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-18h30.

13h-13h30 : Echauffement des nageuses Découverte.

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

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

14h45-15h15 : Technique 4 jurys (5/5/6/6).

15h15-15h30 : Propulsion Ballet 2 nageuses/ jury, 2 jurys.

15h45-16h : Résultats Découverte.

15h45 : Arrivée des nageuses Argent et or.

16h-16h30 : Echauffement Nageuses Argent et Or.

16h30-16h45 : mise en place des nageuses propulsion ballet Argent.

16h45-17h15 : Prop ballet Argent et Or 2 nageuses /jury.

17h15-17h30 : prop technique argent (2 jurys).

17h30-18h : Technique Argent.

18h15 : Résultats argent et or.

Nathalie Favreau
Juge Arbitre



LIGUE
NOUVELLE-AQUITAINE
NATATION

FFN - NATATION ARTISTIQUE