



COMITE D'AQUITAINE

PROGRAMME

COMPETITION Synchronat et Pass compétition

Piscine Olympique Villenave d'Ornon
Route de Léognan

Dimanche 06 décembre 2015

Epreuve Parcours à sec Salle d'Arts Martiaux Micheline et Guy ATTANE (dojo) qui se situe derrière la piscine

Ouverture de la salle à 9h00

09h00 [Echauffement des nageuses synchro Découverte](#) (23) Argent (11) Or (3)

09h30 Réunion des juges

10h00 Compétition

11h45 Fin de la compétition

Ouverture de la piscine à 12h15

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

13h00 Réunion des juges

13h20 Compétition synchro Découverte

- ⌘ Propulsion Ballet (24)
- ⌘ Propulsion technique (24)
- ⌘ Figures (21)

15h45 Résultats fin de la compétition Synchronat Découverte

16h00 Réunion des juges

16h15 [Echauffement des nageuses synchro d'Argent / Or](#)

16h45 Compétition synchro Argent / Or

- ⌘ Propulsion Technique (7) 7
- ⌘ Propulsion Ballet (7) 7
- ⌘ Figures (7, 3,2)

17h00 Résultats fin de la compétition Synchronat

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

09h00 **Echauffement des nageuses Acquisition**
09h30 **Réunion des juges**
10h00 **Compétition**
11h00 **Echauffement des Nageuses Développement / Formation**
11h35 **Compétition**
12h15 **Fin de la compétition**

Ouverture de la piscine à 12h30

12h30 **Echauffement des nageuses Pass'compétition/Acquisition**
13h15 **Réunion des juges**
13h45 **Compétition Pass'compétition 10 nageuses**
14h00 ***Résultats Pass'compétition**
14h00 **Compétition Figures Imposées Acquisition 17 nageuses**
14h45 **Compétition propulsion technique Acquisition 11 nageuses**
15h00 **Compétition propulsion ballet Acquisition 4**
15h15 **Résultats ACQUISITION**

Les nageuses Développement / formation sont priées de se présenter à la salle à 14h00

15h15 **Echauffement des nageuses Développement/Formation**
16h00 **Réunion des juges**
16h15 **Compétition figures imposées Développement formation 12**
17h00 **Compétition propulsion Technique 10, propulsion ballet développement 17, Formation 5.**
18h30 **Résultats Développement/Formation**