



PROGRAMME

COMPETITION SYNCHRONAT

Dimanche 17 NOVEMBRE 2019

Piscine Olympique
33140 VILLENAVE D'ORNON

Ouverture de la Salle de Danse (Dojo derrière la piscine) 9h30

9h30-10h **Echauffement des Parcours à sec**

10h-10h15 Réunion des juges et mise en place de nageuses

10h15-11h45 Compétition des Parcours à sec (23D, 14A, 11O)

11h45 Résultats des Parcours à sec

Ouverture de la Piscine à 12h20

12h30-13h **Echauffement des Découvertes**

13h15 Compétition Propulsion Technique (24 nageuses)

13h45 Compétition Figures imposées (22 nageuses-2 ateliers)

14h30 Compétition Pass'Compétition (13 nageuses)

15h00 Résultats des Découvertes

15h00 **Echauffement des Argent et Or** (*Les nageuses sont priées d'arriver pour 14h30*)

15h30 Compétition Propulsion technique Argent et Or (21 et 8 nageuses)

16h00 compétition Figures imposées Argent et Or (14/6 et 14/5)

17h30 Résultats des Synchro Argent et Or

17h30 **Confrontation des Figures obligatoires Avenirs** (28 nageuses) (*Les nageuses sont priées d'arriver pour 17h00*)

18h30 Fin de la Journée.

Sur place, le club des Sirènes d'Ornon proposera une buvette
Merci de dire à vos nageuses ne pas marcher dans les vestiaires de la piscine
avec les chaussures !