



# I.R. Sud-Ouest CHAMPIONNAT N3 ESPOIRS 2016

Samedi 23 et Dimanche 24 avril

**Colomiers**

Piscine : espace nautique Jean Vauchère



Juge arbitre : Jacqueline LACAZE

Délégué Comité MP : Stéphanie FEUILLERAT

## Programme SAMEDI 23 Avril

<b>14h00'</b>	<b>Réunion JURY : figures imposées et duos</b>
<b>15h00'</b>	<b>Accès bassin pour les nageuses</b> Entraînement imposées en 2 groupes 40mn par groupe (1/2 équipes)
15h40'	Rotation 2 <sup>ème</sup> groupe
16h30'	Mise en place jury et des nageuses
<b>16h45'</b>	<b>Compétition des Figures Imposées</b>
19h00'	Entraînement duos
19h45'	Mise en place jury et nageuses
<b>20h00'</b>	<b>Compétition duos</b>

## Programme DIMANCHE 24 Avril

<b>9h00'</b>	<b>Ouverture piscine Réunion juges Solos</b>
9h30'	Entraînement solos
<b>10h15'</b>	<b>Mise en place jury et nageuses</b>
<b>10h30'</b>	<b>Compétition ballets libres SOLOS</b>
<b>12h00'</b>	<b>Pause REPAS</b>
13h00'	Entraînement Équipes (rotation par 3)
13h45'	Entraînement Équipes (rotation par 3)
14h30'	Entraînement Équipes (rotation par 3)
<b>15h15'</b>	<b>Réunion Jury Equipes /highlight</b>
<b>16h00'</b>	<b>Mise en place jury et nageuses</b>
<b>16h15'</b>	<b>Compétition ballets libres EQUIPES</b> <b>Compétition Highlight</b>
<b>17h30'</b>	<b>Défilé des nageuses</b> <b>Proclamation des résultats et cérémonie protocolaire</b>