



Inter-région Sud-Ouest

N3 Journées d'automne 2016

SENIORS-JUNIORS-JEUNES

19 et 20 novembre 2016 TOULOUSE

Piscine Nakache



Juge-arbitre : Christine LALE

Déléguée comité MP : Christine KITEGI

PROGRAMME

Samedi 19 Novembre 2016

N3 SENIORS et JUNIORS

12h 30 ouverture des portes

SENIORS-JUNIORS Solos

12h40 Echauffement natation en largeur

12h55 Echauffement solos 3 groupes seniors juniors

14h05 Réunion du jury

14h20 Compétition Solos techniques SENIORS

Compétition Solos libres JUNIORS

16h00 Cérémonie protocolaire nageuses SENIORS

JUNIORS Figures techniques imposées

16h00 Echauffement natation en largeur

16h15 Entraînement figures imposées (1/2 de l'effectif de chaque club dans l'eau)

17h10 Réunion vice-arbitres et déléguées aux nageuses

17h15 Réunion du jury

17h30 Epreuves de Figures imposées

19h00 Cérémonie protocolaire : défilé des nageuses JUNIORS et communication des résultats

Dimanche 20 Novembre 2016

N3 JEUNES

9h00 Ouverture des portes

9h10 Echauffement natation en largeur

9h30 Echauffement solo 3 groupes de 20 minutes suivant ordre de passage

10h30 Réunion du jury

10h45 Compétition Solos libres

12h30 Pause Repas

13h30 Echauffement natation en largeur

14h00 Echauffement figures imposées (1/3 de l'effectif de chaque club dans l'eau)

15h25 Réunion vice arbitres et déléguées

15h30 Réunion du jury

15h45 Compétitions de figures techniques imposées

18 h00 Cérémonie protocolaire défilé des nageuses et communication des résultats