



Comité Midi-Pyrénées

Compétition régionale du SOCLE

Samedi 23 Novembre 2013 CAHORS

Piscine de Cahors « la Croix de Fer Av. du Maréchal Juin » : épreuves en piscine.

Gymnase de l'école Zacharie Lafage : épreuve de parcours Danse

- **9h30' ouverture des portes de la piscine**

9h45 à 10h15 : échauffement Propulsion technique développement et propulsion ballet développement et formation.

10h15 à 10h40 : Réunion des Jurys formation et développement.

10h30 : chambre d'appel : mise en place des nageuses auprès des déléguées aux nageuses pour les propulsions formation et développement.

- **10h40 à 10h50 : Epreuve de propulsion ballet développement.**
- **10h50 à 11h00 : Epreuve de propulsion ballet formation.**
- **11h00 à 11h05 : Epreuve de propulsion technique développement,**

11h05 à 11h35 : échauffement épreuve des figures techniques développement et formation.

11h35 : chambre d'appel : mise en place des nageuses pour les figures techniques développement.

- **11h40 à 12h00 : épreuve des figures techniques Cycle 2 DEVELOPPEMENT**

11h55 : chambre d'appel : mise en place des nageuses, pour épreuve des figures techniques formation.

- **12h à 12h20 : Epreuve des figures techniques Cycle 2 FORMATION**
- **12h30 : Annonce des résultats des épreuves de DEVELOPPEMENT et de FORMATION.**

12h30 à 13h30 pause repas dans la salle de la piscine, le déjeuner est offert pour les juges.

13h30 à 14h00 : échauffement épreuve propulsion ballet et technique acquisition.

14h00 à 14h15 : Réunion du Jury.

14h20' : chambre d'appel : mise en place des nageuses auprès des déléguées aux nageuses.

- **14h35 à 14h40 : Epreuve de propulsion technique acquisition**
- **14h40 à 14h55 : Epreuve de propulsion ballet acquisition**

14h55 à 15h25 : échauffement figures technique acquisition.

- **15h25 à 15h55 : Epreuve de figures technique Acquisition.**
- **16h00 à 16h30 : Epreuve d'improvisation.**
- **16h40 : Annonce des résultats des épreuves ACQUISITION.**

- **17H00 Ouverture des portes du Gymnase Epreuve de Danse**

17h00 à 17h30 : échauffement danse acquisition et développement (dont 10min de passage en musique).

17h30 à 17h40 : Réunion du Jury

17h30 : chambre d'appel : mise en place des nageuses auprès de la déléguée aux nageuses

- **17h40 à 18h00 : Epreuve de danse Acquisition et développement.**
- **18h10 : Annonce des résultats de la DANSE et fin de la compétition**



Comité Midi-Pyrénées
Pass'compétition Natation Synchronisée
Samedi 23 Novembre 2013 CAHORS

Piscine de Cahors « la Croix de Fer Av. du Maréchal Juin » : épreuves en piscine.

13h30 à 14h00 : Echauffement

14h00 à 14h15 : Réunion du Jury.

14h10 : mise en place des nageuses auprès des déléguées aux nageuses.

14h15' à 14h35': Epreuve de pass'compétition