

Samedi 6 et dimanche 7 février 2010 à COLOMIERS

Epreuves en bassin à l'Espace Nautique Jean VAUCHERE / Place des Fêtes
Epreuve de Danse à la Maison des Sports / 1, rue Abel Boyer

Juge arbitre : **Mylène GARCIA**

Déléguée F.F.N comité MP : **Christine KITEGI**

Samedi 6 février 2010

- 8h45' Ouverture portes « accès nageuses »
- 9 h 00 Entraînements
Propulsions techniques Développement et figures techniques / Programmes Développement et Formation
- 10 h 00 Réunion du jury**
- 10 h 15 Propulsions techniques/ programme Développement (19 nageuses)**
- 10 h 30 Figures techniques / programme Développement (9 nageuses)**
- 11 h 00 Figures techniques / programme Formation (20 nageuses)**
- 11 h 45' Pause repas
- 12 h 00 Entraînements
propulsions techniques et figures techniques / programme Acquisition
- 12 h 30 Réunion du jury**
- 12 h 45 Propulsions techniques / programme Acquisition (44 nageuses)**
- 13 h 45 Figures techniques / programme Acquisition (43 nageuses)**
- 15 h 15 Entraînements Propulsions Ballet / programme Acquisition et Pass compétition
- 15 h 30 Réunion du jury**
- 15 h 45 Propulsions Ballet / programme Acquisition (70 nageuses)**
Pass compétition (48 nageuses)
- 17 h 15 Résultats et diplômes**
- 17 h 30 Improvisations / programme Acquisition mise en place et écoute musique 1^{er} tour (127 nageuses)**
- 18 h 00 Début du tournoi d'improvisations/programme Acquisition**
- 20 h 00 Résultats et podium**

Samedi 6 et dimanche 7 février 2010 à COLOMIERS

Dimanche 7 février 2010 Matin

Compétition des épreuves de DANSE / maison des sports (RDC) 2, rue Abel Boyer

- 8 h 00 Echauffement Développement
- 8 h 30 Réunion du jury tous niveaux
- 9 h 00 Compétition Développement (60 nageuses)
- 9 h 45 Echauffement Formation
- 10 h 30 Compétition Formation (12 nageuses)
- 10 h 45 Echauffement Acquisition
- 11 h 30 Compétition Acquisition (56 nageuses)
- 13 h 00 Fin de la compétition
- 13 h 15 Récompenses

Dimanche 7 février 2010 A.M.

Espace nautique Epreuves Propulsions Ballet et Tournoi Improvisation cycle 2

- 13 h 15 Echauffement Propulsion Ballet Développement et Formation
- 14 h 00 Réunion du jury
- 14 h 15 Compétition Propulsion Ballet Développement (16 nageuses)
et Formation (12 nageuses)
- 15 h 45 Improvisations / programme Développement : mise en place et écoute musique 1^{er} tour (50 nageuses)
- 16 h 00 Début du Tournoi d'improvisations / programme Développement
- 17 h 15 Résultats et podium

- 17 h 30 Début du Tournoi d'improvisations / programme Formation
(27 nageuses)
- 18 h 45 Résultats et podium

Fin de la compétition

