

Samedi 13 Mars 2010 Cycle 2

MATIN : Epreuves en PISCINE

CAHORS Piscine de la croix de fer Avenue Maryse Bastié

- 8 h 00 Ouverture portes « accès nageuses »
- 8 h 30 Réunion des juges**
- 9 h 00 **Echauffement Figures Technique /Programme Développement et Formation**
- 9 h 30 **Compétition Figures Technique /Programme Développement (22 nageuses)**
- 10 h 35 **Compétition Figures Technique /Programme Formation (19 nageuses)**
- 11 h 50 **Echauffement Propulsion technique et ballet/programme Développement et formation**
- 12 h 35 **Compétition Propulsion technique /programme Développement (X2 Nag) (29 Nageuses)**
- 13 h 05 **Compétition Propulsion ballet /Programme Développement (30 nageuses)**
- 14 h 15 **Compétition Propulsion ballet /Programme (19 Nageuses)**

Après - midi : Epreuve de DANSE

CAHORS Gymnase de la maternelle du groupe sud Rue Victor Hugo

- 15 h 15 **Echauffement danse / programme Développement Formation**
- 16 h 00 Réunion des juges**
- 16 h 15 **Compétition Développement (24 nageuses)**
- 17 h 15 **Compétition Formation (12 nageuses)**
- 17 h 45 Fin de la Compétition
- 18 h 00 Résultats

Dimanche 14 Mars 2010 Cycle 1

Matin : Epreuve de DANSE

CAHORS Gymnase de la maternelle du groupe sud Rue Victor Hugo

- 9 h 15 Ouverture Salle de Danse
- 9 h 30 **Echauffement Acquisition**
- 10 h 15 **Réunion des juges**
- 10 h 30 **Compétition Acquisition (36 nageuses)**
- 12 h 00 Résultats

Après-midi : Epreuves en PISCINE

CAHORS Piscine de la croix de fer Avenue Maryse Bastié

- 12 h 30 Ouverture des portes « accès nageuses »
- 13 h 00 **Echauffement Propulsions Technique et Ballet + Pass Compt**
- 14 h 00 **Réunion des juges**
- 14 h 30 **Compétition Propulsion Technique /Programme Acquisition (37 nageuses) (X2 nageuses)**
- 15 h 00 **Compétition Propulsion Ballet/Programme Acquisition + Pass Compt (32 nageuses) (7 nageuses pour Pass Compt)**
- 15 h 45 **Echauffement Figures Technique /Programme Acquisition**
- 16 h 30 **Compétition Figures Technique /Programme Acquisition (50 nageuses)**
- 17 h 30 Résultats