

Natation Synchronisée Midi-Pyrénées Saison 2010-2011

PROGRAMME COMPETITION du SOCLE / Pass Compétition 06 et 07 NOVEMBRE 2010

MONTAUBAN

SAMEDI Gymnase La Fobio Montauban

10h00 Réunion du jury
10h30 Echauffement
11h00 Passage en musique
11h15 Compétition DANSE

SAMEDI Piscine Chambord Montauban

14h30 Réunion jury toutes épreuves
15h00 Ouverture du bassin
15h15 Echauffement Technique
15h45 Compétition TECHNIQUE
16h30 Echauffement Propulsions Techniques et pr. Ballet

17h15 Propulsions Techniques
17h45 Compétition Propulsion Ballet et Pass'compet.
18h30 Préparation improvisations
19h00 Communication des résultats et Remise des diplômes

DIMANCHE Piscine Chambord Montauban

9h00 Ouverture du bassin / Réunion jury Technique Développement et Formation
9h30 Echauffement Technique Développement et Formation.
10h15 Compétition Développement
10h30 Compétition Formation

11h30 Pause REPAS

13h00 Réunion du jury Propulsion Techn. et Ballet Développement et Formation

13h45 Echauffement Propulsion Techn.et Ballet Dével.Formation
14h30' Compétition Propulsions Techniques
14h35' Compétition Propulsion ballet Développement et Formation

15h00 Préparation Improvisations Cycle 2
15h30 Matches d'Improvisations Cycle 2 (Dév et Fo.)

16h30' Communication des résultats et Remise des diplômes
