

FEDERATION FRANCAISE DE NATATION

COMITE D'AQUITAINE

NATATION SYNCHRONISEE

PROGRAMME

Journées Technique Hiver IRSO 4 et 5 février 2012

Bordeaux Galin

Samedi 4 février

Réunion des juges sur figures imposées de 10h00 à 12h00 au centre social ave du haut Livrac 33600 Pessac
(à côté de la piscine Caneton)

13h30 Ouverture de la piscine

13h45 - 14h30 Echauffement des nageuses Espoir / Performance grand bassin

14h15 - 14h30 Echauffement des nageuses Junior Fina petit bassin

14h30 - 15h00 Echauffement des nageuses Junior Fina grand bassin

15H15 Compétition figures imposées Espoir / Performance / Junior Fina

15H15 - 17H30 1 Atelier Espoir 39 nageuses (pause 15 minutes après 2 figures)

15H15 - 16H30 1 Atelier Junior Fina 23 nageuses (pause 15 minutes après 2 figures)

15H15 - 16H45 1 Atelier Performance 43 nageuses (pause 15 minutes après 2 figures)

17H00 - 17H45 2 Atelier Performance

18h00-19h00 Réunion de la commission IRSO (lieu à définir)

Dimanche 5 février

Ouverture de la piscine à 9h00

09h15 Echauffement Solo Espoir Junior Sénior

10h00-10h30 Réunion des juges

10H45 Compétition des Solos

- o 1 Sénior
- o 8 Juniors
- o 5 Espoirs

11h45 Pause

12h30-13h15 Echauffement Duo Junior

13h30 Compétition Duo Junior

- o 15 juniors

14h30-15h15 Echauffement Duo Sénior / Espoir

15h30 Compétition Duo Sénior / Espoir

- o 3 séniors
- o 6 Espoirs

16h30 Défilé des nageuses et remise des récompenses

161, rue Judaïque - 33000 BORDEAUX