

Comité Midi-Pyrénées - Natation Synchronisée

Programme de la Compétition de Socle du 16 et 17 février 2013

Piscine de Colomiers,
 Parking Voiture, place des fêtes à Colomiers,
 Accès piétons entrée club : allée de la piscine (Accès derrière la piscine)

Samedi 16 Février : EPREUVES DE DANSE ET D'IMPROVISATION

Lieux des épreuves : Piscine de Colomiers et salle de danse au premier étage de la piscine.

- 11h 45 : Ouverture des portes.

	MATCHS D'IMPRO		EPREUVES DE DANSE
12H/12H20	ECHAUFFEMENT DEVELOPPEMENT ET FORMATION 20 mins	12H15/13H	ECHAUFFEMENT 45 mins (30 mins et 15mins passage en musique)
12H20/12H35	Mise en place 15 mins	13H/13H10	Mise en place 10 mins
12H35/13H15	EPREUVE DEVELOPPEMENT 40 MINS	13H10/13H50	EPREUVE ACQUISITION 40 MINS
13H20/13H35	Mise en place EPREUVE FROMATION 15 mins/ RESULTATS impros DEV	14H/14H30	ECHAUFFEMENT 30 mins (15 mins et 15 mins passages en musique)
13H35/14H15	EPREUVE FORMATION 40 MINS	14H30/14H40	Mise en place 10 mins
14H15/14H30	ECHAUFFEMENT ACQUISITION 15 MINS	14H40/15H20	EPREUVE DEVELOPPEMENT 40 mins
14H30/14H40	Mise en place 10 mins	15H30/16H20	ECHAUFFEMENT 45 mins
14H40/15H20	EPREUVE ACQUISITION 40 MINS	16H20/16H30	Mise en place 10 mins
15H30	Fin des épreuves d'improvisation	16H30/17H20	EPREUVE FORMATION 50 mins
		17H30	RESULTATS DE LA DANSE

Dimanche 17 Février : EPREUVES TECHNIQUES ET DE PROPULSION

Lieux des épreuves : Piscine de Colomiers.

- **8H 30 ouverture des portes**

9h à 9h 45 : échauffement de toutes les épreuves acquisition.

9h30 à 9h 50 : Réunion des juges pour toutes les épreuves acquisition.

9h50 : mise en place des nageuses auprès des déléguées aux nageuses pour la propulsion ballet.

- **10h à 10h30 : Epreuve de propulsion technique Acquisition, 2 jurys**

10h30 : mise en place des nageuses auprès des déléguées aux nageuses pour la propulsion ballet.

- **10h 40 à 11h20 : Epreuve de propulsion Ballet Acquisition, 2 jurys**

11h20 : mise en place des nageuses auprès des déléguées aux nageuses pour la technique Acquisition.

- **11h25 à 12h05 : Epreuve de technique Acquisition, 1 jury**
- **12h 15 annonce des résultats Acquisition.**

11h 30 à 12h : échauffements pour les pass'compétitions (bassin d'entraînement).

12h à 12h10 : mise en place des pass'compétitions

- **12h10 à 12h25 : pass'compet.**
- **12h30 : résultats des pass' compétitions**

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

13h30 à 14h15 : échauffement des épreuves Développement.

13h50 à 14h10 : Réunion des juges pour toutes les épreuves Développement.

14h20 à 14h30 : mise en place des nageuses auprès des déléguées aux nageuses, pour la propulsion technique développement.

- **14H30 à 14h45 : Epreuve de propulsion technique développement, 2 jurys**

14h45 à 14h55 : mise en place des nageuses auprès des déléguées aux nageuses, pour la propulsion ballet développement.

- **15h à 15h30 : Epreuve de la propulsion ballet développement, 1 jury**

15H30 à 15h40 : mise en place des nageuses auprès des déléguées aux nageuses, pour la technique développement.

- **15h40 à 15h55 : Epreuve technique Développement, 1 jury**
- **16h : résultats des épreuves de Développement.**

16h à 16H40: échauffement des épreuves de formation.

16h20 à 16h40 : réunion des juges pour les épreuves de formation.

16H40 à 16h50 : mise en place des nageuses et du jury pour la propulsion ballet formation.

- **16H50 à 17H20 : épreuve de propulsion ballet formation, 1 jury**

17H20 à 17h 30 : mise en place des nageuses, pour épreuve de technique formation.

- **17h30 à 18h45 : Epreuve de technique Formation**
- **19H : résultats des épreuves de formation et fin de la compétition.**