

# Programme de la Compétition de Socle du 23 et 24 mars 2013

Piscine de Cahors,

## Samedi 23 mars :

**Lieux des épreuves : Piscine de Cahors « la Croix de Fer Av. du Maréchal Juin » et salle de danse : Gymnase du Montat (46090).**

- **9H 30 ouverture des portes**

9h45 à 10h30 : échauffement Propulsion technique et propulsion ballet acquisition+Pass'Compétition

10h30 à 10h 50 : Réunion des juges

10h40 : mise en place des nageuses auprès des déléguées aux nageuses pour la propulsion ballet.

- **10h50 à 11h10 : Epreuve de propulsion technique Acquisition, passage par 2 nageuses.**

11h00 : mise en place des nageuses auprès des déléguées aux nageuses pour la propulsion ballet.

- **11h 10 à 11h40 : Epreuve de propulsion Ballet Acquisition.**

11h30 : mise en place des nageuses auprès des déléguées aux nageuses pour le pass'compétition.

- **11h40 à 12h : Epreuve de pass'compétition, passage par 2 nageuses.**

**12h00 à 13h00 pause repas dans la salle de la piscine, le déjeuner est offert pour les juges.**

13h à 13h30 : échauffement figures technique acquisition.

13h30 à 13h 45 : Réunion des juges

13h40 : mise en place des nageuses auprès des déléguées aux nageuses pour les figures techniques.

- **13h45 à 14h30 : Epreuve de figures technique Acquisition.**
- **14h40 : Annonce des résultats Acquisition des épreuves en piscine.**

## **DANSE (complexe sportif du Montat 46090)**

- **15H00 ouverture des portes**

15h15 à 16h00 : échauffement danse acquisition (dont 15min de passage en musique).

16h00 à 16h30 : Réunion des juges

16h15 : mise en place des nageuses auprès des déléguées aux nageuses pour la danse.

- **16h30 à 17h30 : Epreuve de danse Acquisition.**
- **17h40 : Annonce des résultats de la danse.**

## **Dimanche 24 mars :**

### **Lieux des épreuves de danse : Gymnase de l'IUFM Ch. Ludo Rollés (en face de la piscine d'été piscine de l'archipel)**

- **9H30 ouverture des portes**

9h45 à 10h30 : échauffement danse développement et formation (dont 15min de passage en musique).

10h30 à 11h00 : Réunion des juges.

10h50 : mise en place des nageuses auprès des déléguées aux nageuses pour la danse.

- **11h00 à 11h40 : Epreuve de danse développement.**
- **11h40 à 12h00 : Epreuve de danse formation.**
- **12h10 : Annonce des résultats de danse.**

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

- **13H30 ouverture des portes**

13h45 à 14h30 : échauffement des épreuves propulsion technique et ballet développement et formation.

14h30 à 15h00 : Réunion des juges pour toutes les épreuves Développement et Formation.

14h50 : mise en place des nageuses auprès des déléguées aux nageuses, pour la propulsion technique développement.

- **15H00 à 15h10 : Epreuve de propulsion technique développement passage par 2 nageuses.**

14h30 : mise en place des nageuses auprès des déléguées aux nageuses, pour la propulsion ballet développement et formation.

- **15h10 à 15h40 : Epreuve de la propulsion ballet développement et formation.**

15h40 à 16H10: échauffement épreuve des figures techniques développement et formation.

16H00 : mise en place des nageuses et du jury pour les figures techniques développement.

- **16h10 à 16H30 : épreuve des figures techniques développement**

16H20 : mise en place des nageuses, pour épreuve des figures techniques formation.

- **16h30 à 16h50 : Epreuve des figures techniques Formation.**
- **17H00 : annonce des résultats des épreuves de développement et de formation et fin de la compétition.**