

COMITE MIDI-PYRENES
NATATION SYNCHRONISEE
COMPETITION DE SOCLE
13 ET 14 AVRIL 2013 TOULOUSE

PROGRAMME

Samedi 13 avril

Salle de danse complexe sportif Bellevue, chemin de le Salade Ponsan 31400. Parking route de Narbonne.

9h00 : Ouverture des portes

9h15-10h00 : Echauffement Danse Acquisition

9h45-10h00: Réunion de juges Danse

10h00-11h00 : Danse Acquisition (30 nageuses)

11h00-11h45 : Echauffement Danse Développement et Formation

11h45-12h45 : Danse Développement et Formation (21 nageuses)

13h00: Résultats

13h00 : Repas des juges

Piscine Nakache, île du Ramier

14h00: Ouverture des portes

14h00-14h30 : Réunion de juges Développement

14h30-15h30 : Echauffement Propulsion Technique et Technique Développement

15h30-15h45 : Propulsion Technique Développement (12 nageuses par deux)

15h45-16h15 : Technique Développement (11 nageuses)

16h15-17h00 : Echauffement Propulsion Ballet Développement

17h00-17h45 : Propulsion Ballet Développement (14 nageuses)

17h45-18h00 : Improvisation Développement (6 nageuses)

18h15: Résultats

Dimanche 14 avril

Piscine Nakache

8h15 : Ouverture des portes

8h30-9h00 : Réunion de juges Acquisition

9h00-9h45 : Echauffement Propulsion Ballet Acquisition

9h45-10h15 : Propulsion Ballet Acquisition (16 nageuses par deux)

10h15-11h00 : Echauffement Propulsion Technique Acquisition

11h00-11h30 : Propulsion Technique Acquisition (29 nageuses par deux)

11h45: Résultats

12h: Repas des juges

12h45-13h30 : Echauffement Pass'Compet et Technique Acquisition

13h30-14h30 : Technique Acquisition (32 nageuses)

14h30-14h45 : Pass'Compet (12 nageuses) et mise en place des nageuses Improvisation

14h45-15h45 : Improvisation Acquisition (37 nageuses)

16h00 : Résultats

15h45-16h30 : Echauffement Technique Formation

16h30-16h45 : Réunion de juges Formation

16h45-17h45 : Technique Formation (20 nageuses)

18h00 : Résultats