



Compétition de figures imposées 2018

17-18 novembre 2018

Club hôte: Québec Excellence Synchro



Horaire Préliminaire

Version du 30 octobre 2018

Samedi, 17 novembre 2018

09h00	Ouverture des portes / Accès aux vestiaires
09h30	Accès à la piscine
09h45	Réunion des entraîneurs avec l'arbitre
10h00	Arrivée des officiels
10h15	Réunion des officiels avec le juge en chef

Clinique pour les entraîneurs

10h00-11h00	Clinique en piscine pour les entraîneurs Intermédiaire
-------------	--

Clinique pour les officiels du réseau provincial

10h30-12h00	Clinique - Figures de la saison 2018-2019
-------------	---

Inter Flexibilité (106)

11h00-12h00	Évaluation de la flexibilité
-------------	------------------------------

12h00-12h30	Dîner
-------------	-------

Inter Figures imposées / transitions de base (106)

12h30-12h35	Échauffement de natation - Groupe 1
12h35-12h45	Échauffement de figures - Groupe 1
12h45-12h50	Échauffement de natation - Groupe 2
12h50-13h00	Échauffement de figures - Groupe 2
13h00-15h00	Compétition de figures (4 ateliers)
15h15	Remise de médailles - Intermédiaire



Compétition de figures imposées 2018
17-18 novembre 2018
Club hôte: Québec Excellence Synchro



Horaire Préliminaire

Version du 30 octobre 2018

Dimanche 18 novembre 2018

07h30	Ouverture des portes / Accès aux vestiaires
08h00	Accès à la piscine
08h15	Réunion des entraîneurs
09h00	Arrivée des officiels
09h30	Réunion des officiels avec le juge en chef

Aspirant Épreuves de vitesse et d'endurance / aérobic en piscine (37)

08h30-08h45 Échauffement de natation en longueurs

08h45-09h45 Évaluation des épreuves

Aspirant Figures imposées / transitions de base (37)

09h55-10h00 Échauffement de natation

10h00-10h15 Échauffement de figures

10h15-12h00 Compétition de figures (2 ateliers - 2 rondes)

**Il y aura une pause de 10 minutes entre les deux rondes.*

12h00-12h30 Dîner

Clinique pour les officiels du réseau provincial

12h30-14h00 Clinique - Figures de la saison 2018-2019

Aspirant Habiletés au sol

12h30-13h00 Échauffement au sol

13h00-14h00 Évaluation des habiletés

14h00 Remise de médailles - Aspirant