



Compétition de qualification de la Division 2
23-24 mars 2019



Club hôte: Performance Synchro

Horaire préliminaire

(version du 21 février 2019)

Samedi 23 mars 2019

07h30	Ouverture des portes / Accès au vestiaire
07h45	Accès au bord du bassin
08h00	Réunion des entraîneurs avec l'arbitre

Inter	Figures imposées
08h15-08h20	Échauffement de natation
08h20-08h35	Échauffement de figures
08h45-10h45	Compétition de figures imposées (4 ateliers, 1 ronde)
11h15-12h00	Flexibilité athlètes Intermédiaire (priorité athlètes duo)

Apprenti	Figures imposées
10h50-10h55	Échauffement de natation
10h55-11h05	Échauffement de figures
11h15-12h15	Compétition de figures imposées (4 ateliers, 1 ronde)

12h15-12h45 Pause pour le dîner

Défi	Figures imposées
12h50-12h55	Échauffement de natation
12h55-13h05	Échauffement de figures
13h15-14h15	Compétition de figures imposées (2 ateliers, 2 rondes) <i>* Il y aura une pause de 5 minutes entre les 2 rondes Défi</i>
11h30-12h00	Flexibilité des athlètes Défi

14h15-14h25 Montage de la piscine pour les routines

Inter	Duo 13-15 ans / Duo 16-20 ans
14h30-14h35	Échauffement de natation
14h35-14h45	Échauffement de routine - Groupe 1
14h45-14h55	Échauffement de routine - Groupe 2
15h00-16h15	Compétition de duo
16h15-16h45	Récompenses Figures imposées (tous) et Duo Intermédiaire

Apprenti	Équipe 10 ans et moins / Équipe 12 ans et moins
Défi	Équipe 13-15 ans
16h50-16h55	Échauffement de natation
16h55-17h05	Échauffement de routine - Groupe 1
17h05-17h15	Échauffement de routine - Groupe 2
17h20-18h20	Compétition d'équipe
18h20-18h30	Récompenses Équipe Apprenti et Défi



Compétition de qualification de la Division 2

23-24 mars 2019

Club hôte: Performance Synchro



Horaire préliminaire

(version du 21 février 2019)

Dimanche 24 mars 2019

07h30	Ouverture des portes / Accès au vestiaire
08h15	Accès au bord du bassin
08h20	Réunion des entraîneurs avec l'arbitre

Inter Solo 13-15 ans / Solo 16-20 ans

08h30-08h35	Échauffement de natation
08h35-08h45	Échauffement de routine 13-15 ans
08h45-08h55	Échauffement de routine 16-20 ans

09h00-10h30 Compétition de solo

Apprenti Solo 9-10 ans / 11-12 ans

Défi Solo 16-20 ans

10h35-10h40	Échauffement de natation
10h40-10h50	Échauffement de routine

10h55-11h25 Compétition de solo

11h30-11h45 Récompenses Solo (tous)

11h45-12h15	Pause pour le dîner
-------------	---------------------

Apprenti Duo 9-10 ans / Duo 11-12 ans

Défi Duo 13-15 ans / Duo 16-20 ans

12h20-12h25	Échauffement de natation
12h25-12h35	Échauffement de routine Apprenti
12h35-12h45	Échauffement de routine Défi

12h50-13h40 Compétition de duo

13h45-14h00 Récompenses Duo Apprenti et Défi

Inter Équipe 16-20 ans / 13-15 ans

14h00-14h05	Échauffement de natation
14h05-14h15	Échauffement de routine - Groupe 1
14h15-14h25	Échauffement de routine - Groupe 2

14h30-15h30 Compétition d'équipe

15h30 Récompenses Équipe Intermédiaire