



Compétition d'équipe
16-17 février 2019
Club hôte: Saguenay Synchro



HORAIRE FINAL

(Version du 8 février 2019)

Samedi 16 février 2019

10h00 Ouverture des portes
10h30 Réunion des entraîneurs avec l'arbitre

DÉFI LANDRILL (6)

INTERMÉDIAIRE LANDRILL (14)

11h00-12h00 Épreuve de Landrill Défi suivi de Intermédiaire

DÉFI FLEXIBILITÉ (36)

INTERMÉDIAIRE FLEXIBILITÉ (102)

12h15-13h00 Épreuve de Flexibilité Défi suivi de Intermédiaire

13h00-13h30 Dîner

DÉFI Relais de natation (6)

INTERMÉDIAIRE Relais de natation (14)

13h45-14h00 Échauffement de natation des athlètes participant aux relais

14h00-14h30 Épreuve de relais de natation

DÉFI Habiletés de nage synchronisée (6)

INTERMÉDIAIRE Habiletés de nage synchronisée (14)

14h30-15h00 Échauffement des athlètes participant aux habiletés

15h00-15h45 Épreuve d'habiletés de nage synchronisée

15h45-16h00 Retrait des câbles - montage pour les éléments

Défi Éléments imposés (6)

16h00-16h05 Échauffement de natation

16h05-16h15 Échauffement d'éléments imposés - concurrentes 1 à 6

16h20-16h50 Épreuve d'éléments imposés

Intermédiaire Éléments imposés (14)

16h55-17h00 Échauffement de natation - concurrentes 1 à 5

17h00-17h10 Échauffement d'éléments imposés - concurrentes 1 à 5

17h10-17h15 Échauffement de natation - concurrentes 6 à 10

17h15-17h25 Échauffement d'éléments imposés - concurrentes 6 à 10

17h25-17h30 Échauffement de natation - concurrentes 11 à 14

17h30-17h40 Échauffement d'éléments imposés - concurrentes 11 à 14

17h45-18h30 Épreuve d'éléments imposés



**Compétition d'équipe
16-17 février 2019
Club hôte: Saguenay Synchro**



HORAIRE FINAL

(Version du 8 février 2019)

Dimanche 17 février 2019

08h00	Ouverture des portes
08h30	Réunion des entraîneurs avec l'arbitre

DÉFI	Équipe 13-15 ans (5) suivi de 16-19 ans (1)
08h45-08h50	Échauffement de natation
08h50-09h00	Échauffement de routines - concurrentes 1 à 3
09h00-09h10	Échauffement de routines - concurrentes 4 à 5 + 16-20 ans
09h15-09h45	Compétition d'équipe 13-15 ans suivi de 16-20 ans
10h00	DÉFI- Remise de médailles Équipes 13-15 et 16-20

INTERMÉDIAIRE	Équipe 16-20 ans (6)
10h15-10h20	Échauffement de natation
10h20-10h30	Échauffement de routines - concurrentes 1 à 3
10h30-10h40	Échauffement de routines - concurrentes 4 à 6
10h45-11h15	Compétition d'équipe 16-20 ans

INTERMÉDIAIRE	Équipe 13-15 ans (8)
11h20-11h25	Échauffement de natation
11h25-11h35	Échauffement de routines - concurrentes 1 à 4
11h35-11h45	Échauffement de routines - concurrentes 5 à 8
11h50-12h30	Compétition d'équipe 13-15 ans
12h45	Intermédiaire- Remise de médailles Équipes 13-15 et 16-20