



Compétition de qualification de la Division 3
16-17 mars 2019
Club hôte: Hippocampes de Baie-Comeau



Horaire FINAL

(version du 6 mars 2019)

Samedi 16 mars 2019

| | |
|-------|---|
| 07h30 | Ouverture des portes / Accès au vestiaire |
| 08h00 | Accès au bord du bassin |
| 08h15 | Réunion des entraîneurs avec l'arbitre |

| | |
|--------------------|--|
| Inter | Figures imposées |
| 08h30-08h35 | Échauffement de natation |
| 08h35-08h50 | Échauffement de figures |
| 09h00-10h30 | Compétition de figures imposées (4 ateliers, 1 ronde) |
| 11h00-11h30 | Flexibilité athlètes Intermédiaire (priorité duo) |

| | |
|--------------------|---|
| Apprenti | Figures imposées |
| Défi | Figures imposées |
| 10h35-10h40 | Échauffement de natation |
| 10h40-10h50 | Échauffement de figures |
| 09h45-10h15 | Flexibilité athlètes Défi |
| 11h00-12h30 | Compétition de figures imposées (2 ateliers par réseau, 2 rondes*) <i>* Il y aura une pause de 5 minutes entre les 2 rondes</i> |

12h30-13h00 Pause pour le dîner

| | |
|--------------------|---|
| Inter | Duo 16-20 ans / Duo 13-15 ans |
| 13h05-13h10 | Échauffement de natation |
| 13h10-13h20 | Échauffement de routine (16-20 ans + 13-15 ans # 1 à 3) |
| 13h20-13h30 | Échauffement de routine (13-15 ans # 4 à 11) |
| 13h30-14h45 | Compétition de duo |

| | |
|--------------------|---|
| Apprenti | Duo 9-10 ans / Duo 11-12 ans |
| Défi | Duo 13-15 ans |
| 14h45-14h50 | Échauffement de natation |
| 14h50-15h00 | Échauffement de routine (tous) |
| 15h00-15h45 | Compétition de duo |
| 15h50-16h20 | Récompenses Figures imposées et Duo (TOUS) |

| | |
|--------------------|--|
| Apprenti | Solo 11-12 ans |
| Défi | Solo 16-20 ans / Solo 13-15 ans |
| 16h35-16h40 | Échauffement de natation |
| 16h40-16h50 | Échauffement de routine (tous) |
| 16h50-17h30 | Compétition de solo |
| 17h35-17h45 | Récompenses Solo Apprenti et Défi |

| | |
|--------------------|-------------------------------------|
| Inter | Combiné libre |
| 17h45-17h50 | Échauffement de natation |
| 17h50-18h00 | Échauffement de routine |
| 18h00-18h15 | Compétition de combiné libre |
| 18h25-18h30 | Récompenses Combiné libre |



Compétition de qualification de la Division 3

16-17 mars 2019

Club hôte: Hippocampes de Baie-Comeau



Horaire FINAL

(version du 6 mars 2019)

Dimanche 17 mars 2019

| | |
|-------|---|
| 07h30 | Ouverture des portes / Accès au vestiaire |
| 08h00 | Accès au bord du bassin |
| 08h15 | 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 |

09h00-10h15 Compétition de solo

10h15-10h25 Récompenses Solo Intermédiaire

Apprenti Défi Équipe 10 ans et moins / Équipe 12 ans et moins Équipe 13-15 ans

| | |
|-------------|----------------------------------|
| 10h25-10h30 | Échauffement de natation |
| 10h30-10h40 | Échauffement de routine Apprenti |
| 10h40-10h50 | Échauffement de routine Défi |

10h50-11h50 Compétition d'équipe

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

| | |
|-------------|-------------------------------------|
| 11h50-11h55 | Échauffement de natation |
| 11h55-12h05 | Échauffement de routine - 13-15 ans |
| 12h05-12h15 | Échauffement de routine - 16-20 ans |

12h15-13h00 Compétition d'équipe

13h00 Récompenses Équipe (tous)