



SYNCHRONAT

28 et 29 Janvier 2017 MONTAUBAN

Complexe Aquatique Ingréo



Juge arbitre : Anne LACAZE
Vice arbitre : Jacqueline LACAZE

Déléguée régionale : Stéphanie FEUILLERAT

PROGRAMME Samedi 28 janvier 2017

PARCOURS à sec toutes catégories Gymnase de la Fobio : salle Aïkido

14h Ouverture des portes
14h15 Echauffement Découverte
14h45 Réunion jury
15h15 Compétition Découverte
15h45 Echauffement Argent et or
16h15 Compétition Argent
16h45 Compétition Or
17h Fin compétition

PROGRAMME Dimanche 29 janvier 2017

Epreuves en piscine : Complexe Aquatique Ingréo

9h Examen écrits des juges JO, D et C

Synchronat DECOUVERTE

10h15 Réunion jury Découverte
10h45 Accès vestiaires
11h Echauffement : propulsions techniques et propulsions ballets
11h30 Compétition Propulsions ballets
Compétition Propulsions techniques
12h Echauffement figures techniques
12h30 Compétition des Figures techniques
12h 45 Défilé nageuses et Communication des Résultats

13h REPAS

Synchronat ARGENT et OR

13h45 Réunion jury Argent et Or
14h15 Echauffement : Propulsions techniques et propulsions ballets
14h45 Mise en place jury
15h **Compétition Propulsions techniques : Argent et Or**
15h15 **Compétition Propulsions ballets : Argent et Or**
16h Echauffement figures techniques Or et Argent
16h30 **Compétition des Figures techniques Or**
16h45 **Compétition des Figures techniques Argent**
17h30 Défilé nageuses et Communication des Résultats