



**Championnat Régional d'Automne
Rencontre Régionale Solos**

Samedi 14 et Dimanche 15 octobre 2017

Piscine Jean Vauchère **Colomiers**



Championnat : Juge arbitre Lucie ROCHER
Rencontre Solos animée par Cadre technique Maëva MORINEAU
Déléguée régionale : Christine KITEGI

SAMEDI 14 octobre

- 12h45'** **Réunion JURY : Eléments techniques solos Juniors**
(grande salle premier étage de l'espace Nautique)
- 13h15' Ouverture piscine pour les nageuses
- 13h20' Echauffement des éléments techniques solos Juniors
- 14h Mise en place du jury
- 14h15'** **Compétition des éléments techniques solos Juniors**
- 14h45' Echauffement des solos libres Juniors
- 15h20' Mise en place des nageuses
- 15h30'** **Passage des 12 solos libres juniors par parties ou en entier**
- 16h30'** **Proclamation des résultats juniors techniques et cérémonie protocolaire**
- 16h45'** **Débriefing en salle des 12 solos libres juniors, avec les entraîneurs et les juges.**
- 18h Fin de la première journée



Championnat Régional d'Automne Rencontre Régionale Solos

Samedi 14 et Dimanche 15 octobre 2017

Piscine Jean Vauchère **Colomiers**



Championnat : Juge arbitre Lucie ROCHER
Rencontre Solos animée par Cadre technique Maëva MORINEAU
Déléguée régionale : Christine KITEGI

DIMANCHE 15 octobre

- | | |
|---------------|---|
| 8h | Réunion JURY : Figures imposées jeunes et éléments techniques solos seniors |
| 8h45' | Ouverture piscine pour les nageuses |
| 9h | Échauffements des figures imposées jeunes |
| 9h45' | Mise en place des jurys et des nageuses |
| 10h | Compétition des figures imposées jeunes |
| 12h | Cérémonie protocolaire
Proclamation des résultats Jeunes figures imposées |
| 12h | Pause REPAS |
| 13h | Echauffements de tous les solos libres jeunes 1 à 13 et des solos techniques Séniors |
| 13h45' | Mise en place des nageuses |
| 14h | Passage des solos libres Jeunes de 1 à 9 |
| 14h40 | Débriefing en salle des solos libres jeunes de 1 à 9, avec les entraîneurs et juges |
| 15h10' | Un ré-échauffement des solistes jeunes 10 à 13 et des solos techniques seniors possible mais sans les entraîneurs en débriefing |
| 15h30' | Mise en place des nageuses |
| 15h40' | Passage des solos libres Jeunes de 10 à 13
Passage des solos techniques Seniors |
| 16h20 | Débriefing en salle des solos libres jeunes de 10 à 13 et des solos techniques seniors avec les entraîneurs et juges. |
| 17h20 | Fin de la compétition. |