



Natation Artistique IRSO

Journées d'Automne 2018

24 et 25 Novembre à Montauban

Complexe Aquatique Ingréo
Boulevard Edouard Herriot 82000 Montauban



Juge-arbitre : Jacqueline Lacaze
Vice-arbitre : Béatrice Lévy-Valensi

Déléguée ligue Occitanie PM : Christine KITEGI

PROGRAMME Samedi 24 Novembre

12h00	Réunion du Jury Figures Techniques Imposées Jeunes
13h00	Ouverture des portes et accès aux vestiaires
13h15-13h30	Echauffement de natation et déplacements Jeunes (8 lignes)
13h30-14h00	Entraînement Figures Imposées Jeunes (1/2 effectif club)
14h00-14h30	Entraînement Figures Imposées Jeunes (1/2 effectif club)
14h35	Mise en place des 2 ateliers/jurys et nageuses
14h45	Compétition Figures Techniques Imposées Jeunes
17h00	Réunion Jury Equipes techniques Juniors
17h30	Echauffement natation course
17h40-18h10	Entraînement des Ballets d'équipes Techniques Juniors
18h20	Mise en place du Jury et des équipes
18h25	Compétition des EQUIPES Techniques Juniors
18h50	Cérémonie protocolaire des Equipes Techniques Juniors

PROGRAMME Dimanche 25 Novembre

9h00	Réunion Jury Duos (duos libres jeunes /duos techniques juniors /duos techniques mixte)
9h45	Ouverture des portes et accès aux vestiaires
10h00-10h10	Echauffement Natation Course des Duos
10h10-11h00	Entraînement des duos libres jeunes, des duos techniques Juniors et Mixtes
11h10	Mise en place du jury et des duos
11h15-12h00	Compétition DUOS libres Jeunes puis techniques Juniors
12h05	Cérémonie protocolaire des duos Techniques Juniors
12h15	<i>Pause repas / fermeture du bassin</i>
13h30	Réunion Jury Solos (Solos Jeunes et Solo Tech juniors)
14h00	Ouverture des portes et accès aux vestiaires
14h10-14h20	Echauffement natation course
14h20-15h00	Entraînement solos libres jeunes et solos techniques juniors
15h10	Mise en place du Jury et des solos
15h15	Compétition SOLOS libres Jeunes puis techniques Juniors
16h40	Cérémonie protocolaires Solos Techniques Juniors
16h50	Cérémonie protocolaires des épreuves Jeunes (FTI, Solos libres et Duos libres)