



# SYNCHRONAT Occitanie

Zone Ouest open

## Samedi 19 janvier 2019



### Montauban

Complexe Aquatique INGREGO  
Salle Dojo Complexe Georges Pompidou

Juge-arbitre : **Anne Lacaze**  
Vice-Arbitre : **Delphine Potier**

Déléguée régionale : **Stéphanie Feuillerat**

#### **Parcours à sec – Synchronat Argent et Or**

Salle DOJO Complexe George Pompidou : Accès parking Maison des arts martiaux rue du Ramierou  
82000 Montauban

Parking de la maison des Arts Martiaux et suivre le panneau indicateur...

**11h15-11h30 Réunion Jury Parcours à sec**

11h30-12h00 Echauffement Parcours à sec Argent et Or

12h05 Mise en place des Jurys et nageuses

**12h05-12h30 Compétition parcours à sec Argent et Or (2 jurys)**

**12h35 Proclamation des Résultats**

**12h45 14h00 Repas des officiels (uniquement pour les officiels présents le matin)**

Complexe aquatique Ingréo (salle de réunion au 1<sup>ier</sup> étage)

#### **Epreuves dans l'eau – Synchronat Argent et Or**

Complexe aquatique Ingréo

Boulevard Edouard Herriot 82000 Montauban

**14h00 Réunion Jurys Parcours Technique, Parcours Ballet et Technique**

14h45 Ouverture des portes (vestiaires avec Badges)

15h00-15h30 Echauffement Propulsion Ballet et Propulsion Technique Argent et Or

15h35 Mise en place du Jury et Nageuses Propulsion Ballet

**15h40-16h35 Compétition propulsion Ballet Argent et Or (1 jury)**

16h40 Mise en place des Jurys et Nageuses Propulsion Technique Argent et Or

**16h45-17h05 Compétition propulsion Technique Argent et Or (2 jurys)**

**17h10 Proclamation des Résultats**

17h10-17h50 Echauffement Technique Argent et Or (toutes les catégories)

17h55 Mise en place du jury et des nageuses

**18h00-19h00 Compétition Technique Argent (Avenirs-Jeunes) et Or (Juniors)(1 jury)**

**19h10 Proclamation des Résultats**



# SYNCHRONAT Occitanie

Zone Ouest open

## Dimanche 20 Janvier 2019

### Montauban

Complexe Aquatique INGREGO  
Salle Dojo Complexe Georges Pompidou



Juge-arbitre : **Caroline Puyou ex C**  
Vice-Arbitre : **Anne Lacaze**

Déléguée régionale : **Stéphanie Feuillerat**

### Parcours à sec – Synchronat Découverte

Salle DOJO Complexe George Pompidou : Accès parking Maison des arts martiaux rue du Ramierou  
82000 Montauban

Parking de la maison des Arts Martiaux et suivre le panneau indicateur...

<b>9h30-10h00</b>	<b>Réunion Jury Parcours à sec</b>
10h00-10h30	Echauffement Parcours à sec Découverte
10h35	Mise en place des Jurys et nageuses
<b>10h40-11h10</b>	<b>Compétition parcours à sec Découverte (2 jurys)</b>
<b>11h20</b>	<b>Proclamation des Résultats</b>
<b>11h30-12h45</b>	<b>Repas des officiels (uniquement pour les officiels présents le matin)</b> Complexe Aquatique Ingréo (salle de réunion au 1 <sup>er</sup> étage)

### Epreuves dans l'eau – Synchronat Découverte

Complexe aquatique Ingréo  
Boulevard Edouard Herriot 82000 Montauban

<b>13h00</b>	<b>Réunion Jurys Parcours Technique, Parcours Ballet et Technique</b>
13h30	Ouverture des portes (vestiaires avec Badges)
13h45-14h15	Echauffement Propulsion Ballet et Propulsion Technique Découverte
14h20	Mise en place des Jurys et Nageuses Propulsion Ballet
<b>14h25-14h45</b>	<b>Compétition propulsion Ballet Découverte (4 jurys)</b>
14h50	Mise en place des Jurys et Nageuses Propulsion Découverte
<b>14h55-15h25</b>	<b>Compétition propulsion Technique Découverte (2 jurys)</b>
<b>15h30</b>	<b>Proclamation des Résultats</b>
15h35-16h05	Echauffement Technique Découverte
16h10	Mise en place des jurys et des nageuses
<b>16h15-16h55</b>	<b>Compétition Technique Découverte (2 jurys)</b>
<b>17h10</b>	<b>Proclamation des Résultats</b>