



SYNCHRONAT Occitanie

Zone Ouest open

Dimanche 24 Mars 2019

CAHORS

Piscine DIVONEO
DOJO Cahors judo



Juge-arbitre Découverte : **Anne-Sophie Mercier ExC**
Juge-arbitre : **Caroline LAPORTE**

Déléguée régionale : **Stéphanie Feuillerat**

Epreuves dans l'eau – Synchronat Découverte, Argent et Or

Piscine DIVONEO – 150 rue de la Guinguette 46000 Cahors

8h45-9h30

9h30-10h

10h00-10h15

10h15-10h20

10h20-10h25

10h25-10h30

10h30-11h00

11h15

Réunion Jury toutes épreuves dans l'eau

Echauffement Propulsion Ballet Or et Argent -Propulsion Technique Or et Argent –
Technique Or et Argent

Compétition Propulsion technique Argent

Compétition Propulsion technique Or

Compétition Propulsion ballet Argent

Compétition Propulsion ballet Or

Compétition Technique Argent (avenirs-jeunes-juniors) et Technique Or

Proclamation des résultats

11h00-11h30

11h30-11h40

11h40-11h50

Echauffement Propulsion Ballet et Propulsion Technique Découverte

Compétition Propulsion technique Découverte

Compétition Propulsion ballet Découverte

11h50-12h20

12h20-13h20

13h30

Echauffement Technique Découverte

Compétition Technique Découverte

Proclamation des résultats

13h20-14h30

Repas des officiels (pour les officiels présents le matin)

Réunion Jury Parcours à sec

Parcours à sec – Synchronat Découverte, Argent et Or

DOJO (Cahors Judo) – 150 rue de la Guinguette 46000 Cahors

14h30-15h00

15h00-15h30

15h30-16h00

16h00-17h00

17h00-17h30

17h30-18h10

18h15

Echauffement Parcours à sec Découverte

Compétition Parcours à sec Découverte

Echauffement Parcours à sec Argent

Compétition Parcours à sec Argent

Echauffement Parcours à sec Or

Compétition Parcours à sec Or

Proclamation des résultats