

	<h1>NATATION ARTISTIQUE OCCITANIE</h1> <h2>Championnat régional AVENIRS Championnat régional TOUTES CATEGORIES</h2> <h3>11 et 12 Mai 2019 à Sète</h3> <p>Piscine Biascamano 7, boulevard Joliot Curie</p>	  <p>NATATION SYNCHRONISÉE</p>
		
		

Juge Arbitre : Christine LALE

Déléguée Occitanie PM : Christine KITEGI

Programme définitif Samedi 11 mai

<p>11h 00 11h-11h15' 11h15'-12h30' 12h30' 12h45'</p>	<p>Ouverture des portes Echauffement natation course Entraînement FTI ½ effectif de chaque club dans l'eau Réunion Jurys Compétition Avenirs Figures Techniques Imposées (4 ateliers)</p>
<p>15h 00 15h15'-15h45' 15h45' 16h00'</p>	<p>Echauffement natation course Highlight et équipes libres TC Entraînement Highlight et équipes libre TC Réunion Jurys Compétition Toutes Catégories HIGHLIGHT et EQUIPES LIBRES</p>
<p>16h30' 16h40'-17h55' 17h55' 18h10'</p>	<p>Echauffement natation course Entraînement équipe libre avenir et combinés toutes catégories Réunion Jurys Compétition Avenirs EQUIPES Libres Compétition Toutes catégories COMBINES</p>
<p>19h20'</p>	<p>Défilé des nageuses et nageurs suivi des Cérémonies protocolaires des épreuves de la journée</p>

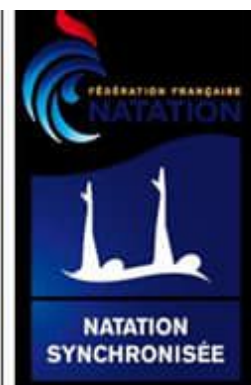


NATATION ARTISTIQUE OCCITANIE

Championnat régional AvenirS Championnat régional TOUTES CATEGORIES

11 et 12 Mai 2019 à Sète

Piscine Biascamano 7, boulevard Joliot Curie



Juge Arbitre : Christine LALE

Déléguée Occitanie PM : Christine KITEGI

PROGRAMME définitif Dimanche 12 mai

8h50'	Ouverture des portes
9h00'	Echauffement natation course
9h15'	Entraînement solo libres AvenirS (30' par demi groupe)
10h15'	Réunion des Jurys
10h30'	Compétition AvenirS SOLOS libres
12h30'	<i>Pause repas</i>
13h30'	Échauffement natation
13h45'-14h45'	Entraînement duos en 3 groupes
14h45'	Réunion des Jurys
15h	Compétition AvenirS DUOS libres Compétitions Toutes Catégories DUOS techniques et libres

Défilé des nageuses et nageurs suivi des Cérémonies Protocolaires des épreuves de la journée