



Natation Artistique IRSO

N2 Journées d'Automne 2019

23 et 24 Novembre à Cahors

Piscine Divonéo 150, rue de la guinguette 46000 Cahors.



Juge-arbitre : Jacqueline LCAZE

Déléguée ligue Occitanie PM : Christine KITEGI

Vice-arbitre : Sam. Gaëlle Fabre /Dim. Véronique Gumy

PROGRAMME Samedi 23 Novembre

12h15	Réunion du Jury Figures Techniques Imposées
13h00	Ouverture des portes de la piscine / accès vestiaires
13h5-13h30	Echauffement de natation et déplacements Jeunes
13h30/14h	Entraînement Figures Imposées Jeunes (1/2 effectif club)
14h/14h30	Entraînement Figures Imposées Jeunes (1/2 effectif club)
14h35	Mise en place des 2 ateliers /des jurys/ des nageuses
14h45	Compétition Figures Techniques Imposées Jeunes
17h00	Réunion Jury Equipes techniques Juniors
17h30	Echauffement natation course
17h45-18h15	Entraînement des Ballets d'équipes Techniques Juniors
18h20	Mise en place du Jury et des équipes
18h30	Compétition des EQUIPES Techniques Juniors
19h	Cérémonie protocolaire des Equipes Techniques Juniors

PROGRAMME Dimanche 24 Novembre

9h00	Réunion Jury Duos jeunes et Juniors : vidéo. éléments
9h45	Ouverture des portes et accès aux vestiaires
10h00-10h15	Echauffement Natation Course des Duos
10h15-11h00	Entraînement des duos libres jeunes, des duos techniques Juniors et Mixtes
11h10	Mise en place du jury / des Duos
11h30-12h05	Compétition DUOS libres Jeunes et techniques Juniors
12h10	Cérémonie protocolaire des Duos techniques Juniors
12h30	<i>Pause repas / fermeture du bassin</i>
13h30	Réunion Jury Solos Jeunes et Juniors
14h00	Ouverture des portes et accès aux vestiaires
14h15-14h30	Echauffement natation course
14h30-15h00	Entraînement solos libres jeunes et solos techniques juniors
15h10	Mise en place du jury / des Solos
15h15	Compétition SOLOS libres Jeunes et techniques Juniors
16h15	Cérémonies protocolaires Juniors Solos et Jeunes FTI, Solos et Duos