



## SYNCHRONAT Occitanie

Zone Ouest open

**13 Novembre 2022**

### Colomiers

Espace Nautique Jean Vauchère  
(accès : 6 allée de la piscine à Colomiers)



Juge arbitre : **Carla Ramos Cardoso**

Déléguée régionale : **Stéphanie Feuillerat**

## DIMANCHE 13 Novembre 2022

- 8h45** Réunion des juges Épreuves dans l'eau Synchro Découverte, Argent et Or (salle de danse premier étage)
- 9h30** Ouverture des portes
- 9h45** Échauffement Propulsion Technique Découverte, Argent et Or
- 10h15** **Propulsion Technique Découverte**
- 10h45** **Propulsion Technique Argent et Or**
- 11h00** Échauffement Technique Découverte, Argent et Or
- 11h30** **Technique Découverte**
- 12h30** **Technique Argent et Or**
- 13h** Repas des juges (salle de danse premier étage)
- 13h15** Proclamation des résultats
- 14h** Réunion des juges Parcours à sec Découverte, Argent et Or (salle de danse premier étage)
- 14h45** Échauffement Parcours à sec Découverte, Argent et Or
- 15h30** **Parcours Découverte**
- 16h30** **Parcours à sec Argent et Or**
- 17h00** Proclamation des résultats