

SYNCHRONAT - DIMANCHE 9 DECEMBRE 2018

Piscine : STADE NAUTIQUE - 15 rue Robert Schuman - 68000 COLMAR

Juge Arbitre : Marilyne PELIZZONI

Le Club de Colmar est heureux de vous accueillir pour cette compétition régionale. Une petite buvette avec boissons, sandwiches et gâteaux sera mise en place.

Les parents pourront accéder aux différentes épreuves via les gradins. Nous vous rappelons que les chaussures sont interdites au bord du bassin.

Une attention particulière est demandée aux clubs, aux nageuses et aux familles pour restituer les vestiaires ainsi que les gradins dans le même état de propreté qu'à leur arrivée.

PROGRAMME DEFINITIF

8h45 – Accueil des clubs

9h – 9h45 – Echauffement ENF 3 – Technique découverte – Technique argent et or

9h45 – 10h00 – Réunion des officiels et mise en place des nageuses

10h00 – 10h30 – Epreuve ENF3 – Pass'Compétition (39) sur 6 lignes d'eau

**10h30 – 12h30 – Epreuve Figures Technique Découverte (44) – 2^{ème} atelier dès que les
argents/or ont terminé
Argent (11+7+5) / Or (8+4) – 1 atelier**

12h30 – 13h00 – PAUSE DEJEUNER

13h00 – 13h30 – Echauffement Propulsion Ballet Argent/Or et Propulsion Technique Découverte,
Argent et Or

**13h30 – 15h00 - Epreuve Propulsion Ballet Argent (20) / Or (9) – Côté Baie Vitrée
Epreuve Propulsion Technique découverte (41), Argent (20), Or (5) – par 2
côté gradins**

Pour les nageuses engagées en propulsion ballet argent/or et en propulsion technique argent/or, les ordres de passage tiendront compte de votre double engagement.

Les résultats seront donnés à la fin de chaque épreuve.