



**Région Midi-Pyrénées
Compétition Synchronat
3 et 4 décembre 2016**

**Toulouse Piscine Bellevue
69 ter route de Narbonne 31400 TOULOUSE**



Juge arbitre : Béatrice Levy Valensi

Délégué régional : Stéphanie Feuillerat

PROGRAMME SAMEDI 3 DECEMBRE 2016

14h : Ouverture des portes

14h : Réunion jury découverte épreuves dans l'eau

14h15 : Echauffement propulsion ballet découverte

14h45 : Propulsion ballet découverte

15h : Echauffement propulsion technique et technique découverte

15h30: Propulsion technique découverte

15h40 : Technique découverte

16h : Proclamation des résultats

16h15 : Réunion jury synchro d'or épreuves dans l'eau

16h30 : Echauffement propulsion ballet et propulsion technique synchro d'or

17h : Propulsion technique synchro d'or

17h15 : Propulsion ballet synchro d'or

17h30 : Echauffement technique synchro d'or

18h : Technique synchro d'or

19h : Proclamation des résultats



Région Midi-Pyrénées
Compétition Synchronat
3 et 4 décembre 2016

Toulouse Piscine Bellevue
69 ter route de Narbonne 31400 TOULOUSE



Juge arbitre : Béatrice Levy Valensi

Délégué régional : Stéphanie Feuillerat

PROGRAMME DIMANCHE 4 DECEMBRE 2016

9h30 : Ouverture des portes

9h30 : Réunion jury parcours à sec tous niveaux

10h : Echauffement parcours à sec découverte et synchro d'or

10h30 : Parcours à sec découverte

10h35 : Parcours à sec synchro d'or

10h45 : Echauffement parcours à sec synchro d'argent

11h15 : Parcours à sec synchro d'argent

11h45: Proclamation des résultats

12h : Pause repas

13h : Réunion du jury synchro d'argent, épreuves dans l'eau

13h30 : Echauffement propulsion ballet synchro d'argent

14h : Propulsion ballet synchro d'argent

14h45 : Echauffement propulsion technique et technique synchro d'argent

15h15 : Propulsion technique synchro d'argent

16h : Technique synchro d'argent

16h30 : Proclamation des résultats