

FINALE DU SOCLE & CIRCUIT DE PREPARATION DES JEUNES
19 & 20 AVRIL 2014 – ST CYPRIEN
- PROGRAMME DEFINITIF -

Samedi 19 Avril

Gymnase Grand Stade les Capellans : RUE VERDI, LES CAPELLANS - 66750 Saint-Cyprien

09h45 Ouverture des portes + Echauffement danse (parcours à sec)

10h15 Réunion des officiels

10h20 Fin échauffement danse

10h30 Passage danse (37 nageuses)

Piscine Espace Aquasud : 1, rue MONTESQUIEU – 66750 – Saint Cyprien village

12h00 Ouverture des portes + échauffement natation

12h15 Echauffement Imposées Espoirs + Technique socle (1/2 effectif dans l'eau par club)

13h15 Réunion des officiels

13h30 Imposées espoirs (106 nag) + Technique SOCLE (37nag).

17h45 Echauffement Equipe Espoirs petit bassin de 1 à 6

18h 18h30 échauffement Equipe Espoirs grand bassin de 1 à 6

18h15 Echauffement Equipe Espoirs petit bassin de 7 à 12

18h30 19h échauffement Equipe Espoirs grand bassin de 7 à 12

18h30 Réception : Officiels et Clubs (salle de l'école Desnoyer située à côté de la piscine)

19h00 Réunion jury

19h30 Equipe Espoirs (12) suivi du podium des équipes

Dimanche 20 avril

Piscine Espace Aquasud : 1, rue MONTESQUIEU – 66750 – Saint Cyprien village

9h00 Ouverture des portes

9h15 Echauffement Propulsion Socle (37) + Solos Espoirs (16)

10h Réunion des officiels suivie de la compétition des solos espoirs puis de la propulsion socle avec possibilité de ré-échauffement dans le petit bain.

13h Podium solos Espoirs

13h15 Podium Finale des jeunes

13h30 Echauffement Duos Espoirs

14h15 Réunion jury

14h30 Duos Espoirs (19) suivi du podium des duos

