

## **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

