

## HORAIRE

### COMPÉTITION DE ROUTINES Club hôte : Dollard Synchro 24-25 janvier 2009

#### Samedi 24 janvier:

|                      |   |
|----------------------|---|
| 09h00 :              | Ouverture des portes de la piscine  |
| 09h10 :              | Réunion des entraîneurs et arbitre  |
| 09h15-09h35 :        | Échauffement de natation  |
| 09h35-09h50 :        | Échauffement pour les éléments obligatoires d'équipe grade 6 15 ans et moins(4)   |
| 09h50-10h05 :        | Échauffement pour les éléments obligatoires d'équipe grade 6 open (6)   |
| <b>10h10-11h00 :</b> | <b>Épreuve d'éléments obligatoires d'équipe grade 6 15 ans et moins (4), grade 6 open (6)</b>                                       |
| 11h05-11h20 :        | Échauffement de duo grade 7 senior, programme technique (2), et duo grade 6 open (5)  |
| 11h20-11h35 :        | Échauffement de duo grade 6 15ans et moins (13)   |
| <b>11h40-13h05 :</b> | <b>Compétition de duo grade 7 senior, programme technique (2), duo grade 6 15 ans et moins (13), duo grade 6 open (5)</b>           |
| 13h05-13h20 :        | <i>Commentaires des juges</i>   |
| 13h20-13h50:         | <i>Lunch (piscine fermée)</i>   |
| 13h20-14h05 :        | <i>Lunch des officiels</i>  |
| 13h50-14h05 :        | Échauffement de duo grade 7 junior (11)   |
| 14h05-14h20 :        | Échauffement de duo senior libre (3)  |
| <b>14h25-15h25 :</b> | <b>Compétition de duo grade 7 junior (11) et senior libre (3)</b>   |
| 15h25-15h40 :        | <i>Commentaires des juges</i>   |
| 15h40-16h55 :        | Pratique avec musique d'équipe, grade 6, grade 7 junior et grade 7 senior programme libre 5 min chaque en ordre de passage          |
| <b>17h00-18h10 :</b> | <b>Compétition d'équipe grade 6 15 ans et moins (4), grade 6 open (6) et grade 7 junior (3), grade 7 senior programme libre (1)</b> |
| 18h20 :              | <i>Remise des prix</i>  |

#### **Évaluation de la flexibilité**

L'évaluation de la flexibilité aura lieu le samedi durant toute la journée. Chaque club est responsable de diviser ses athlètes afin qu'elles se présentent en petit nombre.

2009-02-08

**Dimanche 25 janvier:**

- 07h00 : Ouverture des portes de la piscine  
07h20-07h30 : Réunion avec l'arbitre en chef  
07h30-07h40 : Échauffement de natation
- 07h40-07h55 : Échauffement de solo grade 7 senior programme technique(2), solo grade 5 (1), et solo grade 6 open (5)  
07h55-08h10 : Échauffement de solo grade 6 15 ans et moins (concurrentes 1 à 9)  
08h10-08h25 : Échauffement de solo grade 6 15 ans et moins (concurrentes 10 à 19)  
**08h30-10h15 : Compétition de solo grade 7 senior programme technique (2), solo grade 5 (1), solo grade 6 15 ans et moins (19), et open (5)**  
*10h15-10h30 : Commentaires des juges*
- 10h30-10h45 : Échauffement de solo grade 7 junior (14)  
10h45-11h00 : Échauffement solo grade 7 senior programme libre (3)  
**11h05-12h20 : Compétition de solo grade 7 junior (14) et solo grade 7 senior programme libre (3)**  
*12h20-12h35 : Commentaires des juges*
- 12h35-12h45 : Brunch des officiels*
- 12h50-14h00 : Pratique avec musique combiné libre (9) par club Combo : 6min chaque en ordre de passage  
Grade 6 suivi de grade 7  
**14h05-15h05 : Compétition de combiné libre (9) Grade 6 suivi de grade 7**
- 15h15 : Remise des prix*