

**HORAIRE**  
**CHAMPIONNAT PROVINCIAL**  
**DE SÉLECTION 2009**  
Club hôte : Synchro Élite de Québec

**Vendredi :**

13h30 : *Ouverture des portes de la piscine*  
14h30-14h45 : Échauffement de natation  
14h45-15h45 : Pratique avec musique de combiné libre pour toutes les catégories d'âge  
(6 minutes par combo)

Synchro Élite		1 combo	6 min
Vestales		2 combo	12 min
Montréal Synchro		2 combo	12 min
Marquette		1 combo	6 min
Dollard Synchro		3 combo	18 min

15h45-16h00 : *Réunion des entraîneurs et de l'arbitre en chef*

**16h05-17h05 :** **Compétition combo grade 6 et grade 7**  
17h10-17h25 : Échauffement de solo grade 6, 15 ans et moins préliminaire concurrentes 1-10  
17h25-17h40 : Échauffement de solo grade 6, 15 ans et moins préliminaire concurrentes 11-19 et solo grade 7 senior technique  
**17h45-19h00 :** **Compétition de solo grade 6, 15 ans et moins préliminaire suivi de solo senior technique**

**Samedi :**

08h00 : *Ouverture des portes de la piscine*  
08h15-08h30 : *Réunion des entraîneurs et de l'arbitre en chef*  
08h20-08h35 : Échauffement de natation  
08h35-08h55 : Échauffement de figures imposées, grade 7  
**09h00-09h45 :** **Compétition de figures imposées, grade 7 (4 ateliers)**  
09h50-10h05 : Échauffement de natation  
10h05-10h25 : Échauffement de figures imposées, grade 6 (4 ateliers)  
**10h30-12h10 :** **Compétition de figures imposées, grade 6 (4 ateliers)**

Évaluation de la flexibilité : De 09h00 à 12h00

12h10 : *pige pour les solos grades 6 15 ans et moins finale*  
12h15-12h40 : *Dîner (piscine fermée)*

Horaire, 27 janvier 2009  
Lisa

- 12h25-12h40 : Échauffement de natation  
12h40-12h55 : Échauffement de solo grade 7, junior finale et senior libre  
**13h00-14h20: Compétition de solo grade 7, junior finale et senior libre**  
14h25-14h40 : Échauffement de solo grade 6, open, 15 ans et moins finale  
**14h45-16h00 : Compétition de solo grade 6, open, suivi de 15 ans et moins finale**  
16h00-16h15 : Échauffement de duo grade 7 senior technique  
**16h20-16h30 : Compétition de duo grade 7 senior technique**
- 16h40-18h05 : Pratique avec musique d'équipes toutes catégories d'âge par club (6 min par équipe)

Marquette		1 équipe	6 min
Gatineau		1 équipe	6 min
Dauphines		1 équipe	6 min
Vestales		1 équipe	6 min
Dollard Synchro		3 équipes	18 min
Montréal Synchro		2 équipes	12 min
Synchro Élite		4 équipes	24 min
Aquadanse		1 équipe	6 min

### **Dimanche :**

- 07h30 : Ouverture des portes de la piscine  
08h00-08h15: Échauffement de natation  
08h15-08h30 : Échauffement de duo grade 6, open et 15 ans et moins final concurrentes 1- 9  
8h30-8h45 : Échauffement de duo grade 6, open et 15 ans et moins final concurrentes 10-18  
**08h50-10h10 : Compétition de duo grade 6, open et 15 ans et moins**  
10h10-10h25 : Échauffement de duo grade 7 junior et senior libre  
**10h30-11h30 : Compétition de duo grade 7 junior et senior libre**
- 11h30-12h00 : Dîner (piscine fermée)*
- 11h45-12h00 : Échauffement de natation  
12h00-12h15 : Échauffement d'éléments d'équipe grade 6, open et 15 ans et moins  
**12h20-13h05 : Compétition d'éléments d'équipe grade 6, open et 15 ans et moins**  
13h05-13h20 : Échauffement d'équipe grade 7, junior et senior libre  
**13h25-13h50 : Compétition d'équipe grade 7, junior et senior libre**  
13h50-14h05 : Échauffement d'équipe grade 6, open  
14h05-14h20 : Échauffement d'équipe grade 6, 15 ans et moins  
**14h25-15h20 : Compétition d'équipe grade 6, open et 15 ans et moins**
- 15h30 : Remise des prix*