

Horaire

Compétition d'équipe

14-15 février 2009

Club hôte : Saguenay Synchro, La Baie

SAMEDI 14 février 2009

Compétition :

08h00 *Ouverture des portes*
08h20-08h30 *Réunion des entraîneurs*

Grade 1 à 5 Toutes catégories d'âge

08h30-08h35 Échauffement de natation
08h35-08h45 Échauffement d'éléments imposés gr1 12 ans et moins et gr1 Open no1 à 6
08h45-08h55 Échauffement d'éléments imposés gr1 Open no7 à 11
08h55-09h05 Échauffement d'éléments imposés gr2

09h10-10h00	Compétition d'éléments imposés grade 1 12 ans et moins suivi de grade 1 open, suivi de grade 2 12 ans et moins suivi de grade 2 open (2 ateliers, 3 éléments) Compétition de flexibilité grade 3-4-5
--------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Grade 1 à 5 Toutes catégories d'âge

10h00-10h05 Échauffement de natation
10h05-10h15 Échauffement d'éléments imposés gr3 14 ans et moins et gr3 open no 1 à 4
10h15-10h25 Échauffement d'éléments imposés gr3 open no 5 à 10
10h25-10h35 Échauffement d'éléments imposés gr4 et 5

10h40-11h30	Compétition d'éléments imposés grade 3 14 ans et moins suivi de grade 3 open, suivi de grade 4, suivi de grade 5 Compétition de flexibilité grade 1-2
--------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

11h30-12h30 Dîner d'officiels

Grades 1 à 5 Toutes catégories d'âge

11h30-12h30	Compétition de déplacement du grade 1 au grade 5
--------------------	---------------------------------------------------------

Grades 1 à 5 Toutes catégories d'âge

12h30-15h30	PRATIQUES ÉQUIPES ET COMBOS (du grade 1 au grade 5)
--------------------	------------------------------------------------------------

15h30-15h40 Réunion des entraîneurs

Grade 1 et 2 Toutes catégories d'âge

15h45-17h00	Compétition de landrill grade 1-2
--------------------	------------------------------------------

17h00-17h15 PAUSE

Grade 3 à 5 Toutes catégories d'âge

17h15-18h30	Compétition de landrill grade 3-4-5
--------------------	--------------------------------------------

DIMANCHE 15 février 2009

Compétition :

08h00 *Ouverture des portes*
08h20-08h30 *Réunion des entraîneurs*

Grade 3 et 4-5 Toutes catégories d'âge

08h30-08h35 Échauffement de natation
08h35-08h45 Échauffement de libre combiné grade 3 (sans musique et sans poussée)
08h45-08h55 Échauffement de libre combiné grade 4-5(sans musique et sans poussée)

09h00-09h40 Compétition de Combinés libres grade 3 suivi de grade 4-5

Grade 1 et 2: Toutes catégories d'âge

09h40-09h45 Échauffement de natation
09h45-09h55 Échauffement d'équipe gr1 (sans musique et sans poussée)
09h55-10h05 Échauffement d'équipe gr2 (sans musique et sans poussée)

10h10-11h20 Compétition d'équipe grade 1 suivi de grade 2

Grade 3 à 5 : Toutes catégories d'âge

11h20-11h25 Échauffement de natation
11h25-11h35 Échauffement d'équipe gr3 (sans musique et sans poussée)
11h35-11h45 Échauffement d'équipe gr4 et 5 (sans musique et sans poussée)

**11h50-13h00 Compétition d'équipe grade 3 suivi de grade 4
 Suivi de grade 5**

13h20 *Remise des médailles*