

**PROGRAMME PREVISIONNEL  
SYNCHRO NAT 9 DECEMBRE 2018**

**JUGE ARBITRE : NOEMIE LEBLOND**

**ATTENTION LE PROGRAMME POURRA EVOLUER EN  
FONCTION DU NOMBRE D'OFFICIEL PRESENT**

**Parcours au sol**

**GYMNASE GAMBETTA**

**RUE EUGENE CRETEL**

**91300 MASSY**

***Ouverture des portes 9H30***

9H45 à 10H30    Echauffement SYNCHRO'OR et SYNCHRO'ARGENT  
10H35           Réunion du jury  
10h45           Début de l'épreuve  
**2 ateliers = > Or et Argent passeront en parallèle sur la musique Or**  
Fin prévue 12h00

.....

**Epreuves en piscine**

**PISCINE DU COS**

**10 AVENUE NOYER LAMBERT**

**91300 MASSY**

***Imposées : Ouverture des portes 13H30***

13H40 à 14H00    Echauffement technique  
14H00           Réunion des officiels  
14H10           Début des épreuves techniques  
Dans l'idéal de 4 ateliers

***Propulsion ballet & Propulsion technique - Ouverture des portes 16H00***

**le début de l'entrainement sera fixé en fonction de l'avancée des épreuves techniques**

16H45           Réunion des officiels  
17H00           Début des épreuves propulsion  
18H00           Fin prévisionnel (si 4 ateliers en imposées)