

PROGRAMME PREVISIONNEL SYNCHRO NAT 10 DECEMBRE 2017

JUGES ARBITRES – ALICE DEMEULEESTER/MARTINE ESTEVES

Parcours au sol

GYMNASE GAMBETTA
Rue Eugène Cretel
91300 MASSY

Ouverture des portes 9H45

9H50 à 10H10	Echauffement SYNCHRO'OR et SYNCHRO'ARGENT
10H15 à 10H30	Echauffement en musique SYNCHRO'OR et SYNCHRO'ARGENT
10H35	Réunion du jury
10h40 à 11h00	Passage parcours au sol SYNCHRO OR
11H10 à 12H15	Passage parcours au sol SYNCHRO ARGENT

.....

Epreuves en piscine

CENTRE OMNISPORTS PIERRE DE COUBERTIN
Avenue du Noyer Lambert
91300 MASSY

Imposées : Ouverture des portes 13H30

13H45 à 14H15	Entraînement imposés ARGENT & OR
14H25 à 16h00	Epreuves Technique (2 ateliers d'imposés ARGENT & 1 OR)

Propulsion ballet & Propulsion technique - Ouverture des portes 15H30

15H45	Echauffement libre et sans bruit
16h00 à 16h15	Entraînement en musique propulsion ballet et propulsion technique
16h30	Propulsion ballet OR/ARGENT (2 ateliers en parallèle) et propulsion technique ARGENT/OR(1 atelier)