

# Comité Midi Pyrénées Natation Synchronisée

JOURNEES de REFERENCE et 1 ère ETAPE POUSSINE

Samedi 8 et dimanche 9 décembre 2007

## PROGRAMME

-

### ➔ VARIATION de DANSE : Samedi au gymnase Bellevue à TOULOUSE

9h/ 9h45 : Echauffement benjamines

9h45 : Réunion du jury

10h : compétition de la variation danse BENJAMINES

11h45 : Arrivée des poussines, récupération des affaires personnelles dans les vestiaires

12h/12h30 : Echauffement poussines

12h30 : Réunion du jury

12h45 : compétition de la variation de danse POUSSINES

14h/14h45 : Echauffement minimes

14h45 : Réunion du jury

15h : Compétition variation de danse MINIMES

### ➔ FIGURES IMPOSEES

#### ➔ Samedi soir : JUNIORS, au centre nautique de COLOMIERS:

19h30 : Echauffement imposés

20h00 : Réunion du jury (Les nageuses pourront continuer l'échauffement pendant la réunion)

20h15 : compétition JUNIORS

Fin prévue à 22h30

#### ➔ Dimanche: MINIMES, POUSSINES, BENJAMINES, à la piscine Alban Minville :

9h/9h45 : Echauffement Minimes

9h45 : Réunion des officiels

10h Compétition imposées minimes

11h15 : Echauffement Poussines

12h : Réunion des officiels

12h 15 : Compétition poussines

14h : Echauffement benjamines

14h45 : Réunion des officiels

15h : compétition benjamine

Fin prévue à 16h45

*Pour la variation de danse, les nageuses doivent se présenter dans une tenue appropriée, leurs genoux doivent être apparents (cyclistes...)*

*Pour le bon déroulement de la journée du 8 Décembre, les nageuses, une fois évaluées sur la variation de danse, devront libérer les vestiaires, dans les plus brefs délais, pour laisser la place aux suivantes.*