

Championnats Vaudois à Montreux, 3 et 4 décembre 2016
NATATION / SYNCHRO / WATER-POLO

PROGRAMME GENERAL

SAMEDI 3 DECEMBRE 2016

07h15	Accès aux installations sportives
07h30	Echauffement de water-polo
08h00-11h00	Water-Polo: 2 x 10 min. de jeu effectif Confrontation entre les équipes U19 de Lausanne – Nyon – Riviera - Yverdon
09h00-11h15	Echauffement de natation (hormis bassin central)
09h00-10h50	Echauffement de natation synchronisée (hormis bassin central)
10h00	Séances des chefs d'équipe de natation synchronisée
10h15	Séance du jury de natation synchronisée
10h45	Séance des chefs d'équipe et du jury natation
11h00-11h25	Entraînement de natation synchronisée. Groupes, avec musique.
11h30-13h25	Natation: 1. 200 4-nages Dames 2. 200 4-nages Messieurs Natation: 3. 200 dauphin Dames 4. 200 dauphin Messieurs
12h00-14h00	Natation Synchronisée: Imposés J1, J2, J3, J4
13h25-13h45	Cérémonie protocolaire courses 1, 2, 3, 4
13h45-15h15	Natation: 5. 200 dos Dames 6. 200 dos Messieurs Natation: 7. 200 brasse Dames 8. 200 brasse Messieurs
15h15-15h55	Cérémonie protocolaire : Synchro Imposés + Natation courses 5, 6, 7, 8
15h55-16h40	Natation Synchronisée: Groupes Libres
16h40-17h20	Echauffement natation synchronisée, Solos et Duo, sans musique
16h40-18h00	Natation 9. 200 libre Dames 10. 200 libre Messieurs
18h00-18h15	Cérémonie protocolaire courses 9, 10
18h15-19h50	Natation Synchronisée: Solos + Duo Libres
20h15-20h45	Cérémonies protocolaires pour les ballets

DIMANCHE 4 DECEMBRE 2016

07h15	Accès aux installations sportives
07h45-08h20	Echauffement de natation
08h00	Séance des chefs d'équipe et du jury natation
08h30-10h15	NATATION: 11. 100 dauphin Dames 12. 100 dauphin Messieurs NATATION: 13. 100 dos Dames 14. 100 dos Messieurs
10h15-10h35	Cérémonie protocolaire courses 11, 12, 13, 14
10h35-11h50	Natation: 15. 100 brasse Dames 16. 100 brasse Messieurs
12h00-13h30	PAUSE
13h30-15h00	NATATION: 17. 100 libre Dames 18. 100 libre Messieurs
15h00-15h20	Cérémonie protocolaire courses 15, 16, 17, 18
15h20-16h00	RELAIS ESPOIRS: 19. 4x50 libre Filles 20. 4x50 libre Garçons RELAIS GENERAL: 21. 4x50 libre Dames 22. 4x50 libre Messieurs
16h00-16h20	Cérémonie protocolaire relais
16h30 environ	Fin de la Manifestation

*** Les horaires sont donnés à titre indicatif, nous ferons le maximum pour les respecter ! ***