



ASSOCIATION CANTONALE VAUDOISE POUR LA NATATION

**PROGRAMME PLONGEON  
CHAMPIONNATS VAUDOIS 2025  
VAUDOISE ARENA  
SAMEDI 13 DECEMBRE 2025**

Accès aux installations sportives pour les plongeurs à partir de 08h00

8h-8h50	Echauffement
8h30-8h45	Séance technique
9h00 - 10h15 Concours 1	Garçons E et Filles E (2016 et moins) 4 plongeons à 1m, pas de règlement particulier
	Garçons D et Filles D (2014-2015) 6 plongeons à 1m, 4 imposés, 2 libres
10h15 - 10h45	PAUSE
10h45 - 12h15	Concours 2
	Garçons C et Filles C (2012-2013) 1m/3m/Plateforme, règles FINA 8 ou 7 plongeons
	Garçons B et Filles B Loisirs (2010-2011) 1m/3m/Plateforme, 4 plongeons imposés de sens différents et 3 plongeons libres de sens différents
	Master Hommes et Femmes (2000 ou plus tôt) 1m/3m/Plateforme : 7 ou 6 plongeons
12h45	Remise des médailles
	APERO