

Championnats Vaudois à Montreux, 10 et 11 décembre 2011
NATATION / SYNCHRO / PLONGEON / WATER-POLO

PROGRAMME GENERAL

SAMEDI 10 DECEMBRE 2011

07h15	Accès aux installations sportives
07h30	Echauffement de water-polo
8h00	Water-Polo: 4 x 5 min. de jeu effectif Confrontation entre les équipes de Lausanne – Nyon – Riviera - Yverdon
09h00-11h15	Echauffement de natation et de natation synchronisée
10h30	Séance des chefs d'équipe et du jury de natation
	Séance du jury de natation synchronisée
11h00-11h25	Entraînement de natation synchronisée. Groupes, avec musique.
11h30 – 13h05	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 12h00 Avancées/Elites 13h00 Espoirs/Débutantes
13h05-13h20	Cérémonie protocolaire courses 1, 2, 3, 4
13h30-14h45	Natation: 5. 200 dos Dames 6. 200 dos Messieurs Natation: 7. 200 brasse Dames 8. 200 brasse Messieurs
15h00-15h15	Cérémonie protocolaire courses 5, 6, 7, 8
15h15-15h45	Natation Synchronisée: Solo
15h45-	Echauffement nat. synchronisée, Groupes, sans musique+séance jury
15h45-17h30	Natation 9. 200 libre Dames 10. 200 libre Messieurs
17h30-17h40	Cérémonie protocolaire courses 9, 10
17h40-18h40	Natation Synchronisée: Groupes + duo

DIMANCHE 11 DECEMBRE 2011

07h15	Accès aux installations sportives
07h45-08h20	Echauffement de natation
08h00	Séance des chefs d'équipe et du jury natation
08h30-10h30	NATATION: 11. 100 dauphin Dames 12. 100 dauphin Messieurs NATATION: 13. 100 dos Dames 14. 100 dos Messieurs
10h30-10h45	Cérémonie protocolaire courses 11, 12, 13, 14
10h50-12h00	NATATION: 15. 100 brasse Dames 16. 100 brasse Messieurs
11h00	Echauffement plongeon
12h00-13h30	PLONGEON: Débutants/Espoirs
13h30-13h40	Cérémonie protocolaire
13h40-15h00	NATATION: 17. 100 libre Dames 18. 100 libre Messieurs
15h00-15h15	Cérémonie protocolaire courses 15, 16, 17, 18
15h20-15h40	RELAIS ESPOIRS: 19. 4x50 libre Filles 20. 4x50 libre Garçons RELAIS GENERAL: 21. 4x50 libre Dames 22. 4x50 libre Messieurs
15h45-16h00	Cérémonie protocolaire relais
16h30 environ	Fin de la Manifestation
Les heures figurant ci-dessus sont indicatives et seront précisées en fonction des inscriptions.	