

## Championnat régional Avenir et TTC. Compétition animation poussines

**PISCINE BERTRAN DE BORN**  
Boulevard Iakanal à PERIGUEUX

### Programme du 11 mai 2019

**Juge Arbitre :** Jean-François ETRYHARD CEP Poitiers nat synchronisée.

**Vices- Arbitres :** Mireille ANGHELIDI Pessac Nat'synchro et Solenn Walcksak Sirène d'ornon

- **8h-8h30** : Réunion de juges.
- **8h30-9h10** : Échauffement des figures imposées Avenirs.
- **9h15-10h45** : Compétitions Figures imposées Avenirs
- **10h45-11h** : Pause
- **11h-11h30** : Échauffement des solos, Avenirs et TTC.
- **11h30-11h40** : Mise en place des nageuses.
- **11h40-12h45** : Compétitions Solos.
- **12h45** : Défiler et remise des récompenses Figures imposées et solos.
- **13h15-13h45** : Pause repas.
- **13h45 14h15** : Échauffement duos et duo mixte Poussines, Avenirs et TTC.
- **14h15** : Mise en place des nageuses et des juges.
- **14h25 15h15** : Compétitions duos et duo mixte, Avenirs et TTC
- **15h15 15h45** : Échauffement équipes techniques, combinés et High-light TTC.
- **15h45** : Mise en place des nageuses et des juges.
- **15h55-18h10** : Compétitions combinés poussines et TTC, High-light TTC.
- **16h10-16h30** : pause
- **16h30-17h15** : Échauffement équipes libre, Avenirs et TTC.
- **17h15** : Mise en place des nageuses et des juges.
- **17h25- 18h** : Compétitions équipes libre, Poussines, Avenirs et TTC.
- **18h15** : défilé et remises des récompenses.
- **18h45** : Fin de compétitions

## Challenge régional Avenir, Jeune et TTC

**PISCINE BERTRAN DE BORN**  
Boulevard Iakanal à PERIGUEUX

### Programme du 12 mai 2019

**Juge Arbitre :** Nathalie FAVREAU CAPO CSL RVI Limoges.

**Vices- Arbitres :** Noémie MARCHAT CAPO CSL RVI Limoges / Gallienne de Sousa Pessac Nat'synchro

- **8H- 8H30** : Réunion de juges.
- **8H15** : ouverture des portes.
- **8H30-9H** : Échauffement Solos (9) et Combinés (5) Avenirs.
- **9H-9H30** : Échauffement Duos (4) et Équipes (4) Avenirs.
- **9h30 - 9h45** : Mise en place des nageuses
- **9H45-11H** : Compétitions Avenirs : Solos (9), Duos (4), Équipes (4) et Combinés (5).
- **11H-11H30** : défilé et remise des récompenses Avenirs.
- **11H30-12H15** : Pause repas.
- **12h15-12h30** : Réunion de juges
- **12H30-13H** : Échauffement Solos (6), Combinés (4) Jeunes.
- **13H-13H30** : Échauffement Duos (10), Équipes (4) Jeunes.
- **13h30 13h45** : Mise en place des nageuses.
- **13H45-15H30** : Compétitions Jeunes : Solos (6), Duos (10), Équipes (4), Combinés (4).
- **15H30-16H** : Échauffement Duos (8), Combinés (2) TTC.
- **16H-16H30** : Échauffement Solos (5), Équipes (6) TTC.
- **16h30 16h45** : Mise en place des nageuses et des juges.
- **16H45-18H15** : Compétitions TTC : Solos (5), Duos (8), Équipes (6), Combinés (2).
- **18H30** : Défiler et remise des récompenses Jeunes et TTC.
- **19H** : fin de compétitions