



**COMPETITION SYNCHRONAT**  
**Dimanche 08 décembre 2024**  
**Piscine des Casseaux 28 bd des petits carmes 87000 Limoges**

**Effectifs**

	Parcours à sec	Propulsion technique	Technique
Découverte	16	16	17
Argent	10	9	14
Or	11	7	12
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>32</b>	<b>43</b>

**Tirage au sort**

	Propulsion technique
Découverte	<b>Parcours 2</b>
Argent	<b>Parcours 2</b>

**Programme**

**Gymnase (au-dessus de la piscine, 2<sup>ème</sup> étage)**

**09h30-10h00 : Réunion des juges**

09h45 : Ouverture des portes

10h00-10h30 : **Échauffement des nageuses Parcours à sec.**

10h30-10h45 : Mise en place des nageuses et du jury.

10h45-12h : Compétition **Parcours à sec** tous niveaux.

**12h : Résultats Parcours à sec.**

**12h15-13h15 : pause repas**

**Piscine**

**13h15-13h45 : Réunion des juges**

13h30 : Ouverture des portes

13h45-14h30 : **Échauffement des nageuses propulsion technique et technique tous niveaux**

14h30-14h45 : Mise en place des nageuses et du jury.

14h45-15h30 : Compétition **Propulsion technique** tous niveaux.

15h30-15h45 : Mise en place des nageuses Technique Découverte et du jury.

15h45-16h15 : Compétition **Technique découverte**

16h15-16h30 : Mise en place des nageuses Technique Argent et Or et du jury.

16h30-17h30 : Compétition **Technique argent et or.**

**17h30 : Résultats des épreuves dans l'eau.**

**17h45 : fin de compétition.**