



Championnat Régional AVENIR et TOUTES CATEGORIES

Mardi 8 Mai 2018

Piscine Paul Asseman - 1 place Paul Asseman - 59240 Dunkerque

Version 2 en date du 1^{er} Mai 2018

Ouverture des portes	09 H.
Echauffement Equipe technique (1) – Duo technique (1)	09 H.15 – 09 H.45
Réunion Jury ballets techniques	09 H.45
Compétition Equipe technique – Duo technique	10 H.15
Entraînement Figures Imposées	10 H.30 – 11 H.15
Compétition Figures Avenir (38 nageuses)4 Ateliers	11 H.15
Réunion aux ateliers	
Podium Ballets Techniques et Figures imposées Avenir	12 H.30
Pause repas	
Entraînement Solo (6)	14 H. – 14 H.30
Entraînement Duo T.Cat.(1) et Duo Avenir (5)	14 H.30 – 15 H.
Réunion Jury (Solo- Duo – Equipe)	15 H.
Compétition Solo Avenir	15 H.30
Compétition Duo T.Cat. et Avenir	16 H.
Entraînement Equipes Libres Avenir (3)	16 H.30 – 17 H.
Compétition Equipes Libres Avenir	17 H.
Défilé et podiums	17 H.30

Les entraînements se déroulent sans musique.

Tous les officiels doivent être **présents toute la journée**, dès la première réunion de jury. Les podiums techniques sont prévus le midi afin de pouvoir libérer les nageuses. Cependant, les entraîneurs/officiels de ces ballets techniques doivent être présents toute la journée.

Rappels :

- Les officiels D en examen **doivent** juger en double les figures imposées, et les ballets avenir s'ils ne l'ont pas encore fait.

- Le bassin sera équipé du mur de séparation aux 25 m. La deuxième partie du bassin sera accessible **durant les entraînements** sous surveillance de l'entraîneur.
- Les musiques doivent être envoyées à : synchro.dn@laposte.net avant le **lundi 30 Avril 2018** délai de rigueur.
- **Vous devez également vous munir, le jour de la compétition, d'un support en cas de difficulté avec le fichier envoyé (1 musique par support) . Ce doit être une clef USB enregistrée au format MP3.**

- Montant des engagements :

7 € par nageuse

7 € par ballet technique

7 € par ballet libre

Chèque à l'ordre de : Ligue Régionale de Natation des Hauts de France

à faire parvenir avant le **lundi 30 Avril 2018** à :

Ligue Régionale de Natation des Hauts de France

138 Rue Léon Blum – 62 290 NOEUX les MINES