

# Championnats Vaudois à Montreux, 6 et 7 décembre 2014

## NATATION / SYNCHRO / PLONGEON / WATER-POLO

### PROGRAMME GENERAL

#### SAMEDI 6 DECEMBRE 2014

07h15	Accès aux installations sportives
07h30	Echauffement de water-polo
8h00	<b>Water-Polo:</b> <i>4 x 5 min. de jeu effectif</i> Confrontation entre les équipes de Lausanne – Nyon – Riviera - Yverdon
09h00-11h15	Echauffement de natation et de natation synchronisée
10h30	Séance du jury de natation synchronisée
10h45	Séance des chefs d'équipe et du jury de natation
11h00-11h25	Entraînement de natation synchronisée. Groupes, avec musique.
11h30 – 13h25	<b>Natation:</b> 1. 200 4-nages Dames 2. 200 4-nages Messieurs <b>Natation:</b> 3. 200 dauphin Dames 4. 200 dauphin Messieurs
12h00 – 14h00	<b>Natation Synchronisée:</b> Imposés
13h25-13h45	Cérémonie protocolaire courses 1, 2, 3, 4
13h45-15h15	<b>Natation:</b> 5. 200 dos Dames 6. 200 dos Messieurs <b>Natation:</b> 7. 200 brasse Dames 8. 200 brasse Messieurs
15h15-15h35	Cérémonie protocolaire courses 5, 6, 7, 8
15h35-16h20	<b>Natation Synchronisée:</b> Solo
16h20-	Echauffement nat. synchronisée, Groupes, sans musique+séance jury
16h20-17h40	Natation 9. 200 libre Dames 10. 200 libre Messieurs
17h40-17h55	Cérémonie protocolaire courses 9, 10
17h55-18h55	<b>Natation Synchronisée:</b> Groupes + duo

#### DIMANCHE 7 DECEMBRE 2014

07h15	Accès aux installations sportives
07h45-08h20	Echauffement de natation
08h00	Séance des chefs d'équipe et du jury natation
08h30-10h15	<b>NATATION:</b> 11. 100 dauphin Dames 12. 100 dauphin Messieurs <b>NATATION:</b> 13. 100 dos Dames 14. 100 dos Messieurs
10h15-10h35	Cérémonie protocolaire courses 11, 12, 13, 14
10h40-11h50	<b>NATATION:</b> 15. 100 brasse Dames 16. 100 brasse Messieurs
11h00	Echauffement plongeon
12h00-13h30	<b>PLONGEON:</b> Débutants/Espoirs
13h30-13h40	Cérémonie protocolaire
13h40-15h10	<b>NATATION:</b> 17. 100 libre Dames 18. 100 libre Messieurs
15h10-15h30	Cérémonie protocolaire courses 15, 16, 17, 18
15h30-16h10	<b>RELAISS ESPOIRS:</b> 19. 4x50 libre Filles 20. 4x50 libre Garçons <b>RELAISS GENERAL:</b> 21. 4x50 libre Dames 22. 4x50 libre Messieurs
16h10-16h30	Cérémonie protocolaire relais
16h30 environ	Fin de la Manifestation

**Les horaires sont donnés à titre indicatif, nous ferons le maximum pour les respecter !**