

PROGRAMME COMPETITIONS NATIONALE 3 NORD EST
« Journées d'Automne » et « Circuit préparatoire Automne »
19 et 20 Novembre 2011 à LILLE Piscine Marx Dormoy

Samedi 19/11/11

13h	Ouverture des portes – Accueil des clubs
13h-13h45	Echauffement catégorie ESPOIR + SOCLE
13h50	Réunion des officiels
14h30-16h15	Compétitions « FIGURES IMPOSEES ESPOIR » et « Epreuve Technique SOCLE »
16h-16h45	Echauffement catégorie JUNIOR
16h50	Réunion des officiels
17h30-19h30	Compétition « FIGURES IMPOSEES JUNIOR »
19h30	Podium « Epreuve Technique SOCLE et IMPOSEES »
19h45	DEBRIEFING DES ATELIERS DES FIGURES AVEC TOUS LES JUGES

Dimanche 20/11/11

7h50	Ouvertures des portes
8h-8h45	Echauffement « Solo TECHNIQUE SENIOR » (sans musique)
9h-9h30	Réunion des officiels
9h30-10h	Compétition « SOLO TECHNIQUE SENIOR »
10h-10h45	Echauffement « Solo ESPOIR » (sans musique)
11h-11h30	Réunion des officiels
11h30-12h30	Compétition « SOLO ESPOIR »
13h30-14h15	Echauffement « Solo JUNIOR » (sans musique)
14h30	Réunion des officiels
14h45-16h15	Compétition « SOLO JUNIOR »
16h30	DEBRIEFING DES ATELIERS DES SOLOS AVEC TOUS LES JUGES
16h45	Podiums des épreuves de la journée