

## Programme 4 et 5 Mars à Martigues

### Samedi 4 mars : COUPE DE PRINTEMPS CD 13

9h45	Ouverture des portes
10h00	Echauffement des Imposées Avenirs et Jeunes
10h45	Compétition des figures imposées
13h30	Echauffement des solos toutes catégories
14h00	Passage des solos
15h00	Echauffement des duos toutes catégories
15h45	Passage des duos
16h45	Echauffement des Equipes, Ballets combinés et Highlight toutes catégories
17h45	Passage des ballets

**TOUS LES BALLETS SERONT NAGES EN MAILLOT NOIR ET BONNET BLANC**

#### **Tirage au sort des figures**

<b>Avenirs</b>	Figures obligatoires	Ballet leg tendu direct Barracuda
	Groupe 1	Ariane carpé avant Tour
	Groupe 2	Barracuda aérien grand écart vrille ascendante 180° Espadon jambe tendue rotation ariane
<b>Jeunes</b>	Groupe 5	Rio ballet leg tendu Promenade arrière fermée à 360°

### Dimanche 5 mars : SYNCHRONAT

9H30	Ouverture des portes
9h45	Echauffement des Parcours à sec tous niveaux
10h15	Passage des Parcours à sec
11h00	Echauffement des Epreuves dans l'eau
11h30	Passage des épreuves dans l'eau

**Afin de pouvoir tenir le planning horaire, nous avons besoin d'un maximum d'officiel**