

SYNCHRONAT 2 et 3 DECEMBRE 2023

MARIGNANE

Samedi 2 décembre :

13h30 Ouverture des portes

13h45 Échauffement des figures imposées Avenirs et Jeunes

14h30 Figures Avenirs et Jeunes

16h00 Improvisations Avenirs et Jeunes

Tirage au sort des figures

Avenirs : 2 figures obligatoires - Ballet leg tendu direct et Barracuda

Jeunes : 2 figures - Barracuda aérien grand écart vrille 180° et Espadon jambe tendue rotation ariane

Dimanche 3 décembre :

10h00 Ouverture des portes - gymnase Bolmon

10h15 Échauffement des PAS tous niveaux

11h00 Passage des PAS

12h45 Ouverture des portes - piscine la pausa

13h00 Échauffement des propulsions techniques et technique tous niveaux

13h45 Passage des propulsions techniques et technique

Tirage au sort :

Propulsions - parcours 2