

Samedi 26 novembre		OFFICIEL.LES	
07h40		Ouverture des portes	
08h00		Arrivée et accueil	
08h15		ATELIER : Le jugement des figures	
09h30		ATELIER : Juger une routine technique Partie 1	
10h20		PAUSE	
10h30		temps en piscine - figures 11-12 ans	
11h45		PAUSE DÎNER	
12h45		temps en piscine - figures 13-15 ans	
14h15		PAUSE	
14h30		temps en piscine - figures 13-15 ans	
15h30		Vrilles et tours	
16h00		Mot de la fin	
16h15		Fin de la journée	

Dimanche 27 novembre	OFFICIEL. LES
07h40	Ouverture des portes
8h00	Arrivée et accueil
8h15	ATELIER : Juger les routines techniques partie 2
9h00	temps en piscine - éléments d'équipe 16-20 ans
10h20	PAUSE / RÉUNION PRÉPARATOIRE
10h45	ÉVALUATION DES TRANSITIONS
12h00	Retour sur les transitions - Entraîneur-es et officiel-les.
12h30	Fin de l'événement

9-10 ans	11-12 ans	13-15 ans	16-20 ans
Montée de la jambe de ballet	Montée de la jambe de ballet tendue	Vrille continue de 720	Vrille de 360
Entrée carpé	Entrée carpé	Vénus (partie rapide - sans la vrille)	Poussée verticale
Rotation ariane	Rotation ariane	Rotation ariane	Rotation Fouetté

plan 42 pour les 9-10 ans