

10-11-12 février 2023

Horaire FINAL

Version du 9 février 2023

Vendredi 10 février

12h45 OUVERTURE DES PORTES

BASSIN COMPÉTITION		BASSIN ÉCHAUFFEMENT
13h00-19h45	Périodes d'entraînement par club	ouvert de 13h00 à 19h30
13h00-14h40	Équipe nationale Senior et Montréal Synchro	
14h40-15h11	Aquatica & Neptune	
15h11-16h00	Performance Synchro	
16h00-16h49	Dollard Artistic Swimming	
16h49-17h38	CAEM	
17h38-18h08	Améthystes & Nixines	
18h08-19h30	Québec Excellence Synchro	

Samedi 11 février

07h45 OUVERTURE DES PORTES (BASSINS)

08h10-08h20 RÉUNION DES ENTRAÎNEUR-E-S

BASSIN COMPÉTITION		BASSIN ÉCHAUFFEMENT
Jeunesse	Figures imposées	ouvert de 8h30 à 20h00
08h30-08h40	Échauffement de natation	
08h40-09h00	Échauffement de figures	
09h00-10h30	Compétition de figures imposées (2 ateliers) - Pause de 15 minutes entre les 2 rondes de figures	
Junior / Senior	Solo, programme technique	
10h45-11h00	Échauffement de routine, solos junior	
11h00-11h15	Échauffement de routine, solos senior	
11h20-12h40	Compétition de solo technique Junior, suivi de Senior	
12h40-13h45	LUNCH BASSIN FERMÉ 12h40-13h45	
12h45-13h45	Atelier sur le nouveau système de jugement avec NAC (entraîneur.es et officiel.les)	
	Routine acrobatique	
13h45-14h25	Pratique avec musique - ordre de passage + 2 routines	
14h30-15h00	Compétition de routine acrobatique	
15h00-15h30	PAUSE	
Jeunesse	Duo	
15h30-15h45	Échauffement de routine	
15h45-16h15	Compétition de duo Jeunesse	
Junior / Senior	Duo, programme technique	
16h15-16h30	Échauffement de routine 1	
16h30-16h45	Échauffement de routine 2	
16h50-18h10	Compétition de duo technique Junior, suivi de Senior et de Senior Mixte	
18h10-18h20	REMISE DES MÉDAILLES DES DUOS JEUNESSE	
Junior / Senior	Équipe, programme technique	
18h30-19h35	Pratique avec musique - ordre de passage + 2 routines	
19h40-20h30	Compétition d'équipe technique Junior, suivi de Senior	
20h40	REMISE DES MÉDAILLES DES SOLOS, DUOS ET ÉQUIPES TECHNIQUES JUNIOR ET SENIOR ET DES ROUTINES ACRÓBATIQUES	

10-11-12 février 2023

Horaire FINAL

Version du 9 février 2023

Dimanche 12 février

07h30 OUVERTURE DES PORTES (BASSINS)

08h00-08h15 RÉUNION DES ENTRAÎNEUR-E-S

BASSIN COMPÉTITION		BASSIN ÉCHAUFFEMENT
Junior / Senior	Duo, programme libre	ouvert de 8h30 à 18h00
08h30-08h45	Échauffement de routine 1	
08h45-09h00	Échauffement de routine 2	
09h05-10h20	Compétition de duo libre Junior, suivi de Senior	
Jeunesse	Solo	
10h30-10h50	Échauffement de routine	
10h55-11h55	Compétition de solo Jeunesse	
12h00-13h00	LUNCH BASSIN FERMÉ 12h00-13h00	
12h50-13h00	REMISE DES MÉDAILLES DES FIGURES ET SOLOS JEUNESSE	
Junior / Senior	Solo, programme libre	
13h00-13h15	Échauffement de routine 1	
13h15-13h30	Échauffement de routine 2	
13h35-14h55	Compétition de solo libre Junior, suivi de Senior	
Jeunesse	Équipe	
15h00-15h40	Pratique avec musique - ordre de passage + 2 routines	
15h45-16h15	Compétition d'équipe JEUNESSE	
Junior / Senior	Équipe, programme libre	
16h20-17h10	Pratique avec musique - ordre de passage + 2 routines	
17h15-17h55	Compétition d'équipe libre Junior, suivi de Senior	
18h10-18h30	REMISE DES MÉDAILLES DES ÉQUIPES LIBRES JEUNESSE, JUNIOR ET SENIOR, DES SOLOS ET DUOS LIBRES JUNIOR ET SENIOR	