

Finale Régionale des Jeux du Québec - CENTRE-DU-QUÉBEC

Dimanche, 21 janvier 2024

Club Hôte : Nixines Natation Artistique

Aqua complexe, 1380 rue Montplaisir, Drummondville, J2C 0M6

7h00 Ouverture des portes

7h00 Arrivé des officiels

7h15 Réunion des entraîneurs

Solo technique 16-20 ans suivi de duo technique 16-20 ans (7+4)

7h20-7h25 Échauffement de natation

7h25-7h35 Échauffement de routines

7h40-8h40 Compétition de solo technique 16-20 ans suivi de duo technique

13-15 ans - figures imposées (22 nageuses) + Nageuse d'essai à chaque ronde

8h45-8h50 Échauffement de natation

8h50-9h00 Échauffement de figures imposées

9h05-9h55 Compétition de figures 13-15 ans (2 ateliers, 1 ronde)

11-12 ans - figures imposées (26 nageurs) + Nageuse d'essai à chaque ronde

9h55-10h00 Échauffement de natation

10h00-10h10 Échauffement de figures imposées

10h15-11h00 Compétition de figures 11-12 ans (2 ateliers, 1 ronde)

9-10 ans - figures imposées (14 nageuses)

9h55-10h00 Échauffement de natation

10h00-10h10 Échauffement de figures imposées

10h15-11h00 Compétition de figures 9-10 ans (1 atelier, 2 rondes)

Programme régional - figures imposées (10 nageurs)

11h05-11h10 Échauffement de natation

11h10-11h20 Échauffement de figures imposées

11h25-12h00 Compétition de figures programme régional (1 atelier, 2 rondes pour le 8-10 ans et 1 atelier, 2 rondes pour le 11-12 ans)

Équipe technique 16-20 ans (2)

12h05-12h10 Échauffement de natation

12h10-12h20 Échauffement de routine

12h25-12h45 Compétition d'équipe technique

12h45-13h15 Diner

Duo libre 16-20 ans suivi de 9-10 ans suivi de 11-12 ans suivi de 11-12 ans MIXTE suivi de 13-15 ans (4+1+4+2+4)

13h15-13h20 Échauffement de natation

13h20-13h30 Échauffement de duos

13h35-14h35 Compétition de duos

Solo libre 11-12 ans suivi de 13-15 ans suivi de 16-20 ans (4+3+8)

14h40-14h45 Échauffement de natation pour tous

14h45-14h55 Échauffement de solos

15h00-16h10 Compétition de solos

Équipe libre, toutes catégories (régional, provincial 9-10 ans, provincial 11-12 ans, provincial 13-15 ans, provincial 16-20 ans) (2+2+4+3+1)

16h15-16h20 Échauffement de natation

16h20-16h30 Échauffement de routine #1

16h30-16h40 Échauffement de routine #2

16h45-17h45 Compétition d'équipe

18h00 Remise de médailles pour toutes les épreuves de figures et routines