

Championnat Québécois - 18-19-20 mai 2024

Horaire FINAL

Version du 8 mai 2024

Samedi 18 mai

7h20 OUVERTURE DES PORTES

7h45 REUNION DES ENTRAINEUR-E-S

Bassin Principal		Bassin d'échauffement
Provincial 16-20 ans	Duo et Duo mixte, programme technique - FINALE	
8h05-8h15	Échauffement de routine (#1 à 8)	8h00 - 8h25 : Échauffement de natation
8h15-8h25	Échauffement de routine (#9 à 14 + duo mixte #1)	
8h30-9h35	Compétition de duo technique 16-20 ans, suivi de duo mixte technique 16-20 ans	
Provincial 13-15 ans	Solo - FINALE	
9h40-9h50	Échauffement de routine (#1-9)	9h35-10h00 : Échauffement de natation
9h50-10h00	Échauffement de routine (#10-18)	
10h05-11h15	Compétition de solo libre 13-15 ans	
11h15-12h00	LUNCH - piscine fermée	
Provincial 16-20 ans	Solo, programme technique - FINALE	
12h10-12h20	Échauffement de routine (#1-7)	12h05-12h30: Échauffement de natation
12h20-12h30	Échauffement de routine (#8-15)	
12h35-13h35	Compétition de solo technique 16-20 ans	
Provincial 13-15 ans	Duo - FINALE	
13h40-13h50	Échauffement de routine (#1-8)	13h35-14h00: Échauffement de natation
13h50-14h00	Échauffement de routine (#9-15)	
14h05-15h20	Compétition de duo libre 13-15 ans	
Provincial 16-20 ans	Solo, programme libre - FINALE	
15h25-15h35	Échauffement de routine (#1-9)	15h20-15h45: Échauffement de natation
15h35-15h45	Échauffement de routine (#10-18)	
15h50-17h05	Compétition de solo libre 16-20 ans	
15h50-17h15	Épreuve de flexibilité pour les athlètes 13-15 ans	

Dimanche 19 mai

7h20 OUVERTURE DES PORTES

07h45 RÉUNION DES ENTRAÎNEUR-E-S

Bassin Principal		Bassin d'échauffement
Provincial 13-15 ans	Figures	
8h05-8h15	Échauffement de figures (#1-64)	8h00-8h35: Échauffement de natation
8h15-8h25	Échauffement de figures (#65-128)	
8h25-8h35	Échauffement de figures (#129-192)	
8h40-12h00	Compétition de figures imposées (2 ateliers) / pause de 15 minutes à la moitié de l'épreuve	
8h05-12h00	Épreuve de flexibilité pour les athlètes 16-20 ans	
12h00-12h55	LUNCH - piscine fermée	
12h05-12h55	Formation d'entraîneur.es - Sur la piscine - Apprentissage des nouvelles techniques en lien avec l'implantation du nouveau système de jugement	
Provincial 16-20 ans	Équipe, programme technique - FINALE	
13h05-13h15	Échauffement de routine (#1-6)	13h00-13h25: Échauffement de natation
13h15-13h25	Échauffement de routine (#7-11)	
13h30-14h40	Compétition d'équipe technique 16-20 ans	
Provincial 13-15 ans	Équipe - PRÉLIMINAIRE	
14h45-14h55	Échauffement de routine (#1-7)	14h40-15h05 : Échauffement de natation
14h55-15h05	Échauffement de routine (#8-14)	
15h10-16h20	Compétition d'équipe 13-15 ans (#1 à 14)	
16h25-16h35	Échauffement de routine (#15-21)	16h20-16h45: Échauffement de natation
16h35-16h45	Échauffement de routine (#22-28)	
16h50-18h00	Compétition d'équipe 13-15 ans (#15-28)	
18h15	REMISE DE MÉDAILLES - Duo et Duo mixte tech, solo 13-15 ans, solo tech, duo 13-15 ans, figures 13-15 ans, équipe technique, solo technique	

Lundi 20 mai

7h20 OUVERTURE DES PORTES

07h45 RÉUNION DES ENTRAÎNEUR-E-S

Bassin Principal		Bassin d'échauffement
Provincial 16-20 ans	Duo et duo mixte, programme libre - FINALE	
8h05-8h15	Échauffement de routine (#1-8)	8h00-8h25: Échauffement de natation
8h15-8h25	Échauffement de routine (#9-12 + duo mixte #1)	
8h30-9h35	Compétition de duo libre 16-20 ans, suivi de duo mixte libre 16-20 ans	
Provincial 13-15 ans	Équipe - FINALE	
9h40-9h50	Échauffement de routine (#1-5)	9h35-10h00: Échauffement de natation
9h50-10h00	Échauffement de routine (#6-10)	
10h05-11h00	Compétition d'équipe libre 13-15 ans	
Provincial 16-20 ans	Équipe, programme libre - FINALE	
11h05-11h15	Échauffement de routine (#1-5)	11h00-11h25: Échauffement de natation
11h15-11h25	Échauffement de routine (#6-9)	
11h30-12h25	Compétition d'équipe libre 16-20 ans	
12h50	REMISE DES MÉDAILLES - Duo et duo mixte libre, équipe 13-15 ans et équipe libre REMISE DE LA BANNIÈRE 2024	