

Programme entraînement Natation Synchronisée

Gay Games : Journée 6 août 2018

(English version is available below the french version)

8h15 Ouverture des portes et échauffement dès que possible

→ *Echauffement libre jusque 9h45, sont mis à disposition l'ensemble du grand bassin (partie compétition et partie échauffement) la plage de départ et une salle d'échauffement à l'étage.*

9h45 Sortie de l'eau

→ *Début des échauffements en musique dans le bassin de compétition. Il est impératif pour le bon déroulé de l'échauffement que les ballets soient en chambre d'appel 3 ballets avant leur passage.*

→ *Reste disponible en accès libre:*

-La partie bassin d'échauffement

-La salle à l'étage

-La plage de départ peut être utilisée seulement par le ballet qui suit celui qui nage en musique. Les autres ballets doivent attendre leur tour.

10h00 Echauffement en musique des combinés

10h35 Echauffement en musique des solos libres

11h20 Echauffement en musique des équipes libres

11h50 Echauffement en musique des duos libres

13h00 Fin des échauffements en musique

→ Tous les équipements sont en accès libres jusque **13h45**

→ *NB : Seul les ballets libres passent en musique.*

Schedule for training in music

Gay Games : August the 6th,2018

8h15 a.m. Opening of the gates and warm-up as soon as possible

➔ *Free warm-up until 9h45 a.m., the pool is entirely available for warm-up (the competition part and the warm-up part); the departure platform and the sports hall are available too.*

9h45 a.m. End of warm-up

➔ Beginning of training in music in competition part of the pool. It is necessary for the respect of the schedule that every routine has to be in the call room 3 routines before its rank.

➔ Stay available

-The warm-up part of the pool

-The sports hall at the first floor

-The platform of departure may be used only by the routine which is just after the routine which performs. The other routines have to wait their turn.

10:00 a.m. Training in music for free Combination

10:35 a.m. Training in music for free Solo

11:20 a.m. Training in music for free Team

11:50 a.m. Training in music for free duet

1:00 p.m. End of training in music, all of the equipment are in free access until **1:45 p.m.**

➔ *NB : Only Free routine have a music training*