

**CHAMPIONNAT REGIONAL APNEE
EPINAL 2017**
Programme de la compétition



8h accueil des premiers officiels

8h30 accueil inscription compétiteurs

9h30 briefing compétiteurs

10h échauffement statique

10h30-12h statique

12h30 échauffement dyn (dynamique palmes)

13h- 14h15 dyn

14h45 échauffement dnf (dynamique sans palme)

15h15-16h20 dnf

16h45 échauffement 16x50

17h15-17h45 Série 16x50

18h15 échauffement 16x25 Série 1

18h45 16x25 Série 1

19h échauffement 16x25 Série 2

19h30 16x25 Série 2

19h45 échauffement 16x25 Série 3

20h15 16x25 Série 3

20h30 fin de la compétition

20h45 remise des médailles (cafétéria de la piscine) et repas (salle de la Baudenotte).