

Timing Entraînements Officiels ou Optionnels

OPTIONAL PRACTICE N3		
8 mn Pré-Juvenile Prog : 3mn00	00'00 - 02'00	Echauffement
	02'00 - 05'00	Musique
	05'00 - 08'00	Libre
8 mn Juvenile Prog : 3mn00	00'00 - 02'00	Echauffement
	02'00 - 05'00	Musique
	05'00 - 08'00	Libre
11 mn Mixed Age Prog : 3mn00	00'00 - 1'30	Echauffement
	01'30 - 05'00	1ère Musique
	05'00 - 06'30	Libre
	6'30 - 10'00	2ème Musique
8 mn Adulte Prog : 3mn00	00'00 - 02'00	Echauffement
	02'00 - 05'00	Musique
	05'00 - 08'00	Libre
8 mn Synchro 9 Prog : 2mn30	00'00 - 02'30	Echauffement
	02'30 - 05'00	Musique
	05'00 - 08'00	Libre
8 mn Synchro Libre Prog : 2mn30	00'00 - 02'30	Echauffement
	02'30 - 05'00	Musique
	05'00 - 08'00	Libre
8 mn Synchro Unifié Prog : 2mn30	00'00 - 02'30	Echauffement
	02'30 - 05'00	Musique
	05'00 - 08'00	Libre

PROGRAMME LIBRE OFFICIAL PRACTICE		
12 mn Senior N1 - Senior Elite 12 Prog : 4mn	00'00 - 01'00	Echauffement
	01'00 - 05'00	1ère Musique
	05'00 - 07'00	Pause
	07'00 - 11'00	2ème Musique
	11'00 - 12'00	Pause
11 mn Junior N1 Prog : 3mn30	00'00 - 01'30	Echauffement
	01'30 - 05'00	1ère Musique
	05'00 - 06'30	Pause
	06'30 - 10'00	2ème Musique
10 mn Novice Advanced Prog : 3mn00	00'00 - 02'00	Echauffement
	02'00 - 05'00	Musique
	05'00 - 07'00	Temps libre
	07'00 - 08'00	Echauffement ET
11 mn Junior N2 Prog : 3mn30	08'00 - 10'00	ET
	00'00 - 02'00	Echauffement
	02'00 - 05'30	Musique
	05'30 - 07'00	Temps libre
12 mn Senior N2 Prog : 4mn00	07'00 - 9'00	Echauffement ET
	9'00 - 11'00	ET
	00'00 - 02'00	Echauffement
	02'00 - 06'00	Musique
10 mn Novice Basic Prog : 3mn00	06'00 - 08'00	Temps libre
	08'00 - 10'00	Echauffement ET
	10'00 - 12'00	ET
	00'00 - 02'00	Echauffement
10 mn Novice Basic Prog : 3mn00	02'00 - 05'00	Musique
	05'00 - 07'00	Temps libre
	07'00 - 08'00	Echauffement ET
	08'00 - 10'00	ET

PROGRAMME COURT OFFICIAL PRACTICE		
10 mn Senior N1 - Senior Elite 12 - Junior N1	00'00 - 01'00	Echauffement
	01'00 - 03'30	1ère Musique
	03'30 - 05'30	Pause
	05'30 - 08'00	2ème Musique
	08'00 - 10'00	Pause

PROGRAMME COURT	
Senior N1	10 mn
Senior Elite 12	10 mn
Junior N1	10 mn
PROGRAMME LIBRE	
Senior N1	12 mn
Senior Elite 12	12 mn
Junior N1	11 mn
Senior N2	12 mn
Junior N2	11 mn
Novice Advanced	10 mn
Novice Basic	10 mn
Juvenile	8 mn
Mixed Age	11 mn
Adulte	8 mn
SK9	8 mn
Synchro Libre	8 mn
Synchro Unifié	8 mn

Cette proposition de timing n'est pas à prendre au minutage prêt, il peut être aménagé en fonction du passage de l'équipe.
Il est cependant important de respecter le passage entier de musique.
Faire l'annonce au micro 30 secondes avant le lancement de chaque événement (musique, fin de l'entraînement, ...)