

# Championnat Départemental d'Apnée

SAINT DIÉ 29 Novembre 2015

## Programme de la compétition :

8h15 – 8h45	Accueil des participants et inscriptions
9h00	Briefing
9h15	Début Echauffement Statique
9H45 – 11H15	Epreuve de statique
11h45	Début Echauffement Dynamique Avec Palmes
12h15- 13h30	Epreuve Dynamique avec Palmes
13h45	Début Echauffement Dynamique Sans Palmes
14h15-15h30	Epreuve Dynamique Sans Palmes
15H45	Echauffement 1 <sup>ère</sup> série 16X25
16h00	1 <sup>ère</sup> série 16X25
16h30	Echauffement 2 <sup>ème</sup> série 16X25
16h45	2 <sup>ème</sup> série 16X25
17h30	Palmarès