

March 21-26, 2023 / 21-26 mars 2023
Markham Pan Am Centre

Version 1.2 (2023-03-23)

JUNIOR	SENIOR	YOUTH / JEUNESSE	ADAPTIVE ARTISTIC SWIMMING / NATATION ARTISTIQUE	CUASL/LUCNA
ÉVÈNEMENT SPÉCIAL / SPECIAL EVENT		RÉCOMPENSES / AWARDS		

SUN/DIM 19/03	08:00	20:00		EXTRA POOL TIME - BY REQUEST ONLY (make request in online information form)	TEMPS DE PISCINE SUPPLEMENTAIRE - SUR DEMANDE SEULEMENT (faire la demande dans formulaire en ligne)
	17:00			VIRTUAL COACHES TECHNICAL MEETING	RENCONTRE TECHNIQUE VIRTUELLE DES ENTRAINEUR.E.S

MON/LUN 20/03	07:00			Access to dressing rooms	Accès aux vestiaires
	07:30			Access to pool deck	Accès à la piscine
	08:00	15:00		EXTRA POOL TIME	TEMPS DE PISCINE SUPPLÉMENTAIRE
	15:00	18:00		TRAINING WITH MUSIC	ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - SPACING
	18:30	20:30		Coaches & Officials SEMINAR	ATELIER sur nouveau système de jugement

TUE/MAR 21/03	07:00			Access to dressing rooms	Accès aux vestiaires
	07:30			Access to pool deck	Accès à la piscine
	08:00	14:00		TRAINING WITH MUSIC (See Spacing Schedule for times)	ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - SPACING (Voir horaire par club)
	14:00	14:30		BREAK/PAUSE	
	14:30	15:00		Lap & Routine WARM-UP	ÉCHAUFFEMENT en longueur + routines
	15:00	16:20	12	Finals - SENIOR SOLO TECH	Finales - SOLO TECH SENIOR
	16:30	19:00	27	Finals - JUNIOR SOLO & TECH	Finales - SOLO TECH JUNIOR

WED/MER 22/03	06:00			Access to dressing rooms	Accès aux vestiaires
	06:15			Access to pool	Accès à la piscine
	06:45	07:00		Lap WARM-UP	ÉCHAUFFEMENT en longueurs
	07:00	07:45		WARM-UP - 13-15 Figures	ÉCHAUFFEMENT - Figures 13-15
	08:00	12:15	183	YOUTH FIGURES	FIGURES JEUNESSE
	12:15	12:30	3	AdAS FIGURES (approximate time)	FIGURES NAA (heure approximative)
	12:30	13:30		LUNCH/DINER	
	13:30	14:00	5	Finals - SENIOR DUET TECH	Finales - DUO TECH SENIOR
	14:15	17:15	33	Finals - JUNIOR DUET TECH	Finales - DUO TECH JUNIOR
	17:17	17:30	3	Finals - JUNIOR/SENIOR MIXED DUET TECH	Finales - JUNIOR/SENIOR MIXED DUET TECH

17:30	17:45		DINNER/SOUPER	
17:45	17:50		TRAINING WITH MUSIC - YOUTH FREE COMBINATION	ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - COMBO JEUNESSE
17:50	18:40		TRAINING WITH MUSIC - ACROBATIC ROUTINE	ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPE ACROBATIQUE
18:45	18:50	1	Finals - YOUTH FREE COMBINATION	Finales - COMBINAISON LIBRE JEUNESSE
18:50	20:15	15	Finals - ACROBATIC ROUTINE	Finales - ÉQUIPE ACROBATIQUE

THU/ JEU 23/03	07:00		Access to dressing rooms	Accès aux vestiaires	
	07:15		Access to pool	Accès à la piscine	
	07:30	08:00	Lap & Routine WARM-UP	ÉCHAUFFEMENT en longueur + routines	
	08:00	09:20	18	Finals - SENIOR SOLO FREE	Finales - SOLO LIBRE SENIOR
	09:30	11:45	28	Finals - JUNIOR SOLO FREE	Finales - SOLO LIBRE JUNIOR
	11:45	12:15	6	AdAS SOLO & Mixed Ability DUET (approximate time)	SOLO NAA & DUO Habiletés mixtes (heure approximative)
	12:45	13:15	Lobby	AWARDS - AdAS Solo & Mixed Ability Duet	RÉCOMPENSES - Solo NAA & Duo Habileté Mixte
	12:15	12:45		LUNCH/DINER	
	12:45	13:45		TRAINING WITH MUSIC - 13-15 TEAM PRELIMS	ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - PRELIMS ÉQUIPE 13-15
	14:00	15:45	17	Prelim - YOUTH TEAM	Prelims - ÉQUIPE JEUNESSE
	15:45	16:15		DINNER/SOUPER	
	16:15	16:30		TRAINING WITH MUSIC - SENIOR TEAM TECH	ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPE TECH SENIOR
	16:30	17:35		TRAINING WITH MUSIC - JUNIOR TEAM TECH	ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPE TECH JUNIOR
	17:45	18:30	5	Finals - SENIOR TEAM TECH	Finales - ÉQUIPE TECH SENIOR
18:30	20:30	21	Finals - JUNIOR TEAM TECH	Finales - ÉQUIPE TECH JUNIOR	

FRI/ VEN 24/03	07:00		Access to dressing rooms	Accès aux vestiaires	
	07:30		Access to pool	Accès à la piscine	
	07:45	08:30	Lap & Routine WARM-UP	ÉCHAUFFEMENT en longueur + routines	
	08:30	09:15	9	Finals - SENIOR DUET FREE	Finales - DUO LIBRE SENIOR
	09:15	12:15	33	Finals - JUNIOR DUET FREE	Finales - DUO LIBRE JUNIOR
	12:15	12:20	2	Finals - JUNIOR/SENIOR MIXED DUET FREE	Finales - JUNIOR/SENIOR MIXED DUET TECH
	12:20	13:00		LUNCH/DINER	
	13:00	15:25	31	Finals - YOUTH SOLO (seeded draw from figures results)	Finales - SOLO JEUNESSE (ordre de passage selon résultats figures)
	15:25	15:30	1	Finals - YOUTH MALE SOLO	Finales - SOLO JEUNESSE MASCULIN
	15:45	16:15		TRAINING WITH MUSIC - NOVICE TEAM	ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPES NOVICES
	16:15	17:30		TRAINING WITH MUSIC - EXPERIENCED TEAM	ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPES EXPÉRIMENTÉES

17:30	18:45	11	Prelims - CUASL NOVICE TEAM TECH (random draw)	Prelims - ÉQUIPE TECH NOVICE LUCNA (ordre de passage aléatoire)
19:00	20:45	20	Prelims - CUASL EXPERIENCED TEAM FREE (random draw)	Prelims - ÉQUIPE LIBRE EXPÉRIMENTÉE LUCNA (ordre de passage aléatoire)

SAT/SAM 25/03	07:15			Access to dressing rooms	Accès aux vestiaires
	07:30			Access to pool	Accès à la piscine
	07:45	08:30		Lap & Routine WARM-UP	ÉCHAUFFEMENT en longueur + routines
	08:30	11:10	31	Finals - YOUTH DUET (seeded draw from figures results)	Finales - DUO JEUNESSE (ordre de passage selon résultats figures)
	11:10	11:15	1	Finals - YOUTH MIXED DUET (seeded draw from figures results)	Finales - DUO MIXTE JEUNESSE (ordre de passage selon résultats figures)
	11:15	11:30		LUNCH/DINER	
	11:30	12:30	MPR #1	PARENT INFORMATION SESSION <i>High Performance Update</i>	SÉANCE D'INFORMATION POUR LES PARENTS <i>Mise à jour Haute Performance</i>
	11:30	11:45		TRAINING WITH MUSIC - SENIOR TEAM FREE	ENTRAÎNEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPE LIBRE SENIOR
	11:45	13:00		TRAINING WITH MUSIC - JUNIOR TEAM FREE	ENTRAÎNEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPE LIBRE JUNIOR
	13:15	13:45	4	Finals - SENIOR TEAM FREE	Finales - ÉQUIPE LIBRE SENIOR
	13:45	15:30	19	Finals - JUNIOR TEAM FREE	Finales - ÉQUIPE LIBRE JUNIOR
	15:45	16:30		TRAINING WITH MUSIC - 13-15 TEAM	ENTRAÎNEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPE 13-15
	16:45	17:45	12	Finals - YOUTH TEAM	Finales - ÉQUIPE JEUNESSE
	17:45	18:00		Lap & Routine WARM-UP	ÉCHAUFFEMENT en longueur + routines
	18:00	18:45	8	Finals - CUASL NOVICE DUET/TRIO TECH (random draw)	Finales - DUO/TRIO TECH NOVICE LUCNA (ordre de passage aléatoire)
18:45	20:45	18	Finals - CUASL EXPERIENCED DUET/TRIO FREE (random draw)	Finales - DUO/TRIO LIBRE EXPÉRIMENTÉ LUCNA (ordre de passage aléatoire)	

SUN/DIM 26/03	07:15			Access to dressing rooms	Accès aux vestiaires
	07:30			Access to pool	Accès à la piscine
	07:45	09:00		Lap & Routine WARM-UP	ÉCHAUFFEMENT en longueur + routines
	09:00	10:00	11	Finals - CUASL NOVICE TEAM TECH	Finales - ÉQUIPE TECH NOVICE LUCNA
	10:15	12:15	20	Finals - CUASL EXPERIENCED TEAM FREE	Finales - ÉQUIPE LIBRE EXPÉRIMENTÉE LUCNA
	12:15	13:15		LUNCH/DINER	
	13:15	14:15	11	Finals - CUASL NOVICE SOLO TECH	Finales - SOLO TECH NOVICE LUCNA
	14:30	16:30	25	Finals - CUASL EXPERIENCED SOLO FREE	Finales - SOLO LIBRE EXPÉRIMENTÉ LUCNA