

FICHE 3
SYNCHRO ARGENT ET OR
DIMANCHE 29 NOVEMBRE 2015
FLEURY LES AUBRAIS
40 rue du 11 novembre

Parcours à sec	Pass'compétition ou Propulsion ballet	Propulsion Technique	Technique
9H ouverture des portes	13H ouverture des portes		
10H début de la compétition	15H début de la compétition		

Engagements sur extranat du 9 novembre au 23 novembre 2015

Droit d'engagement : 6€ par nageuse qui ont participé à la compétition.

JUGE ARBITRE : Anne Laure BOURDOT

Les épreuves :

- ❖ Parcours à sec
- ❖ Propulsions technique et ballet (pass'compétition) tirage au sort 15J avant la date de la compétition
- ❖ Technique : tirage au sort 72H avant la date de la compétition.

IMPORTANT - Pour le niveau Synchro d'Argent deux épreuves seront proposées, la nageuse ne devra en valider qu'une seule pour valider son épreuve « technique » niveau Synchro d'Argent. Suivant son âge et niveau de pratique, elle aura à valider :

- soit, une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Espoirs pour les nageuses nées en 2001 et après;
- soit, une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Juniors pour les nageuses nées en 2001 et avant.

Figures obligatoires Espoirs <ul style="list-style-type: none"> • ARIANE (jusqu'à la fin de la rotation) • BARRACUDA 	Figures obligatoires <ul style="list-style-type: none"> • BARRACUDA GRAND ECART AERIEN • MARSOUIN 1/2 TOUR
Groupes optionnels GROUPE 1 <ul style="list-style-type: none"> • FLAMENCO JAMBE PLIEE (jambe au choix) • CATALINA (jusqu'à la queue de poisson) GROUPE 2 <ul style="list-style-type: none"> • HERON • FIN DU GRAND ECART FACIAL GROUPE 3 <ul style="list-style-type: none"> • MARSOUIN VRILLE 180° • ALBATROS (à partir de la verticale jambe pliée avant le 1/2 tour) 	Groupes optionnels GROUPE 1 <ul style="list-style-type: none"> • AURORA (jusqu'à la position Château) • COUP DE PIED A LA LUNE GROUPE 2 <ul style="list-style-type: none"> • RAIE MANTA (jusqu'à la position queue de poisson) • IBIS (jusqu'à la position queue de poisson) GROUPE 3 <ul style="list-style-type: none"> • PAPILLON (jusqu'à la 2^{ème} position queue de poisson) • RAIE MANTA (à partir de la position queue de poisson)

RESULTATS

Les résultats seront communiqués à chaque nageuse en fin de journée (consultables ensuite sur le site du Comité). Un podium sera organisé immédiatement. Un diplôme remis lors de réussite.

CHARGES POUR LE CLUB ORGANISATEUR

- Tables, chaises, sono
- Bénévoles à la ou les tables de secrétariat
- Bénévoles à l'informatique (obligatoire 2 personnes)
- 1 personne pour filmer les différentes épreuves tout au long de la compétition

CHARGES AU COMITE :

- Photocopies pour préparer les jurys
- Ordinateur, imprimante, rames de papier
- Réception des engagements, tirage au sort des figures, des parcours et des nageuses.
- Caisse compétition
- Diplômes, carnets de juges.