

**FICHE 4**  
**SYNCHRO DECOUVERTE**  
**DIMANCHE 10 JANVIER 2016**  
**St GERMAIN DU PUY**  
**Rue des Lauriers**

|                             |  |                         |           |
|-----------------------------|--|-------------------------|-----------|
| Parcours à sec              | Pass'compétition ou<br>Propulsion ballet | Propulsion<br>Technique | Technique |
| 9H ouverture des portes     | 14H ouverture des portes                 |                         |           |
| 10H début de la compétition | 15H début de la compétition              |                         |           |

**Engagements sur extranat du**  
**Droit d'engagement : 6€ par nageuse qui ont participé à la compétition.**

**JUGE ARBITRE : Aurélie BLAIN**

**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.

**o MODIFICATIONS par rapport au règlement de 2014/2015**

- PARCOURS PROPULSION TECHNIQUE
  - Parcours de 25m. Chaque propulsion est à réaliser sur 6m25. Durant l'exécution des tâches fondamentales, les immersions ne sont pas tolérées.
- PARCOURS PROPULSION BALLETT - PASS'COMPETITION
  - 2 évaluateurs seulement comme pour Pass'Compétition.
- TECHNIQUE
  - Une compensation entre les 2 évaluations est possible et le résultat final doit être au minimum de 7 acquis sur 8 pour valider.
- o CORRECTIONS
  - Groupe 1/ Prise de position carpée avant : ~~Placement de la tête dans l'eau jusqu'au début de l'avancée~~ remplacé par *Immobilité du corps durant le placement du visage dans l'eau.*

| GROUPE 1  | GROUPE 2  |
|---|---|
| PRISE DE BALLETT LEG (jambe au choix)                   | PRISE DE FLAMENCO (à partir du ballet-leg jambe au choix) |
| FIN DE LA CREVETTE DE SURFACE (à partir du grand-écart) | POSITION VERTICALE  |
| SAUT PERILLEUX ARRIERE GROUPE                           | SORTIE PROMENADE  |
| PRISE DE POSITION CARPEE AVANT                          | PRISE DE CARPEE ARRIERE                                   |

**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.