

**FICHE 5**  
**SYNCHRO ARGENT ET OR**  
**DIMANCHE 24 JANVIER 2016**  
**SARAN**  
 Piscine = Rue Maurice Claret  
 Gymnase G. Vergracht – Rue G. Sand

Parcours à sec	Pass'compétition ou Propulsion ballet	Propulsion Technique	Technique
9H ouverture des portes	13H30 ouverture des portes		
10H début de la compétition	14H30 début de la compétition		

**Engagements sur extranat du**

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

**JUGE ARBITRE : Christine NOUVEAU**

**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.

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

**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.