

PROGRAMME
COMPETITION 09 AVRIL 2017

Piscine Béatrice Hess
Place de l'Europe 63200 Riom

APRES MIDI

Ouverture des portes : 13h00

Début de l'épreuve : 13h30

PISCINE ET SALLE DE DANSE

TIRAGE AU SORT

PROPULSION TECHNIQUE SYNCHRO DECOUVERTE : Parcours 2

6,25m rétro (moitié d'un côté et moitié de l'autre) / 6,25m moulin / 6,25m godille pieds / 6,25m torpille dorsale pieds

PROPULSION TECHNIQUE SYNCHRO D'ARGENT : Parcours 2

12,50 m Ballet leg jambe gauche par la tête / transition / 12,50m rétro 1 bras à l'oblique (changer de bras en milieu de parcours sans changer de sens)

TECHNIQUE SYNCHRO DECOUVERTE : GROUPE 1

- Prise de ballet leg
- Fin de la crevette de surface
- Saut périlleux arrière groupé
- Prise de position carpée avant

TECHNIQUE SYNCHRO ARGENT espoirs:

GROUPE OBLIGATOIRE + GROUPE 1

- Ariane
- Barracuda
- Flamenco jambe pliée
- Catalina

TECHNIQUE SYNCHRO ARGENT juniors:

GROUPE OBLIGATOIRE + GROUPE 1

- Barracuda Grand écart aérien
- Marsouin ½ tour
- Aurora
- Coup de pied à la lune

FIGURES IMPOSEES « JEUNES » FINA

Groupe obligatoire

- Ariane
- Barracuda vrille 360°

Groupe 3

- Albatros 1/2 tour
- Grand écart facial

ATTENTION, changements d'horaires

APRES MIDI	ECHAUFFEMENT DANSE	DANSE DECOUVERTE	DANSE ARGENT	ECHAUFFEMENT FI JEUNES	COMPETITION FI JEUNES
Début de l'épreuve	13h00	13h30	-	13h30	14h30
Fin de l'épreuve	13h30	-	14h15	14h15	15h00
Nombre de nageuses		9	4		8
Passage		seule	seule		

APRES MIDI	ECHAUFFEMENT SYNCHRONAT	PASS COMPET	PROP BALLETS ARGENT	PROP TECH DECOUVERTE	PROP TECH ARGENT
Début de l'épreuve	15h00	15h30	-	16h00	-
Fin de l'épreuve	15h30	-	16h00	-	16h30
Nombre de nageuses		10	1	10	2
Passage		5 passages/2	seule	5 passages/2	1 passage/2

APRES MIDI	ECHAUFFEMENT BALLETS JEUNES	ECHAUFFEMENT FIGURES SYNCHRONAT	COMPETITION solo/ duo JEUNES	TECHNIQUE DECOUVERTE	TECHNIQUE ARGENT	COMPETITION BALLETS equipe
Début de l'épreuve	16h30	16h30	17h00	17h30	-	18h00
Fin de l'épreuve	17h00	17h00	17h30	-	18h00	18h30
Nombre de nageuses				4	4	
Passage				seule	seule	

Nous rappelons que ceci est un programme prévisionnel.

Il est indispensable que les nageuses soient présentes 1h avant le début des échauffements (sauf échauffement de 13h30)