

PROGRAMME

COMPETITION 19 FEVRIER 2017

Gymnase et Piscine René Barnerias
19 Avenue Jean Jaurès
63300 THIERS

| <u>MATIN</u> | GYMNASE | <u>APRES MIDI</u> | PISCINE |
|------------------------|---------|------------------------|---------|
| Ouverture des portes : | 09h30 | Ouverture des portes : | 13h30 |
| Début de l'épreuve : | 10h00 | Début de l'épreuve : | 14h00 |

TIRAGE AU SORT

PROPULSION TECHNIQUE SYNCHRO DECOUVERTE : Parcours 1

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

PROPULSION TECHNIQUE SYNCHRO D'ARGENT : Parcours 1

12,50 m Ballet leg jambe droite par les pieds / 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 2

- Ariane
- Barracuda
- Héron
- Fin du grand écart facial

TECHNIQUE SYNCHRO ARGENT juniors:

GROUPE OBLIGATOIRE + GROUPE 2

- Barracuda Grand écart aérien
- Marsouin ½ tour
- Raie Manta
- Ibis

FIGURES IMOSEES JUNIORS

GROUPE OBLIGATOIRE + GROUPE 3

- Barracuda Grand écart aérien
- Marsouin tour vrille
- Ibis vrille continue
- Jupiter

PROGRAMME

| MATIN | ECHAUFFEMENT | SESSION EXAMEN danse | DANSE ARGENT | DANSE OR | DANSE DECOUVERTE | DANSE DECOUVERTE |
|--------------------|--------------|----------------------|--------------|----------|------------------|------------------|
| Début de l'épreuve | 9h30 | 10h15 | 11h15 | - | 11h45 | 11h45 |
| Fin de l'épreuve | 10h00 | 11h15 | - | 11h45 | 12h15 | 12h15 |
| Nombre de nageuses | | 30 | 4 | 2 | 13 | 12 |
| | | | | | JURY 1 | JURY 2 |
| Passage | | seule | seule | seule | seule | seule |

| APRES MIDI | ECHAUFFEMENT Synchronat déc/argent /or | FI JUNIORS | TECHNIQUE ARGENT | SESSION EXAMEN propulsion technique | PROP TECH ARGENT | PROP TECH OR | PROP BALLETS ARGENT | PROP BALLETS OR |
|--------------------|--|------------|------------------|-------------------------------------|------------------|--------------|---------------------|-----------------|
| Début de l'épreuve | 13h30 | 14h15 | 14h45 | 15h00 | 15h30 | - | 15h45 | - |
| Fin de l'épreuve | 14h00 | 14h45 | 15h00 | 15h30 | - | 15h45 | - | 16h15 |
| Nombre de nageuses | | 7 | 7 | 30 | 6 | 2 | 6 | 4 |
| Passage | | seule | seule | 15 passages/2 | 3 passages/2 | 1 passage/2 | seule | seule |

| APRES MIDI | ECHAUFFEMENT ballets Juniors | PASS COMPET | PASS COMPET | PROP BALLETS DECOUVERTE | PROP TECH DECOUVERTE | PROP TECH DECOUVERTE | TECHNIQUE DECOUVERTE | TECHNIQUE DECOUVERTE |
|--------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Début de l'épreuve | 16h15 | 16h45 | 16h45 | 16h45 | 17h15 | 17h15 | 17h30 | 17h30 |
| Fin de l'épreuve | 16h45 | 17h15 | 17h15 | 17h15 | 17h30 | 17h30 | 18h00 | 18h00 |
| Nombre de nageuses | | 13 | 12 | 5 | 15 | 15 | 10 | 8 |
| | | JURY 1 | JURY 2 | | JURY 1 | JURY 2 | JURY 1 | JURY 2 |
| Passage | | seule | seule | seule | 8 passages/2 | 8 passages/2 | seule | seule |

18h15

Compétition solos juniors (3 ballets)

Compétition duos juniors (2 ballets)

18h45

Récompenses

Nous rappelons que ceci est un programme prévisionnel.