

PROGRAMME
COMPETITION SYNCHRONAT DU 16 DECEMBRE 2018

**Gymnase du Cerey
et Piscine Béatrice Hess
Place de l'Europe 63200 RIOM**

MATIN **SALLE DE DANSE**
Ouverture des portes : 9h00
Début de l'épreuve :

APRES MIDI **PISCINE**
Ouverture des portes : 13h00
Début de l'épreuve :

(Les parents ne seront pas autorisés à rentrer dans la salle, compte tenu de sa taille)

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 droit par les pieds / transition / 12,50m rétro 1 bras à l'oblique (changer de bras en milieu de parcours sans changer de sens)

<u>TECHNIQUE SYNCHRO DECOUVERTE :</u>	GRUPE
<u>TECHNIQUE SYNCHRO ARGENT Avenir:</u>	GRUPE OBLIGATOIRE + GRUPE
<u>TECHNIQUE SYNCHRO ARGENT jeunes :</u>	GRUPE OBLIGATOIRE + GRUPE
<u>TECHNIQUE SYNCHRO ARGENT juniors:</u>	GRUPE OBLIGATOIRE + GRUPE
<u>TECHNIQUE SYNCHRO OR jeunes :</u>	GRUPE OBLIGATOIRE + GRUPE
<u>TECHNIQUE SYNCHRO OR :</u>	GRUPE OBLIGATOIRE + GRUPE

**Ceci est un programme prévisionnel.
L'organisateur peut modifier les horaires avant et pendant la compétition.**