

Le 16 octobre 2010,

Compétition de programme court au Liège Mosan

L'épreuve se déroulera le **Dimanche 13/03/2010**, à 14 H (ouverture des portes à partir de 13H), à la piscine du CSOM, rue de l'Ourthe à Liège (pour la localisation voir notre site internet onglet piscine).

Nous tenons à préciser que cette épreuve s'adresse aux nageuses qui ne pratiquent pas ou plus la compétition, elle s'apparente donc à une fête pour non licenciées.

Nous aimerions recevoir les **inscriptions définitives pour le 24 février 2011 (par mail : club, épreuve, nom et prénom et année de naissance)**

Le coût d'engagement est de 2 € par nageuse.

Chaque club viendra avec au minimum un juge.

Pour des renseignements complémentaires vous pouvez me contacter via Email **micheel.kails@ati-be.com**

Meilleures salutations Sportives.

Kails Michel

Secrétaire section Synchro.

Liège MOSAN asbl
Quai de Wallonie, 7
4000 Liège

Epreuve :

Présenter une routine reprenant les éléments imposés ci-dessous, présentés dans l'ordre de numérotation.

SOLO

- 1 ENTRÉE ORIGINALE
- 2 BARRACUDA 301
- 3 DEPLACEMENT EN RETRO (avec mouvements de bras)
- 4 PROMENADE AVANT (sortie originale)
- 5 BALLET LEG (jambe gauche ou jambe droite) ; FLAMENCO ; VERTICALE JAMBE PLIEE
- 6 BUSH TETE (2 bras)
- 7 NEPTUNUS 344
- 8 DEPLACEMENT AUTRE QUE LE RETRO (avec mouvements de bras)

DUO/TRIO

- Idem 1 à 5
- 6 FIGURE DE CONTACT ou PORTE
 - 7 NEPTUNUS 344
 - 8 DEPLACEMENT AUTRE QUE LE RETRO (avec mouvements de bras)
 - 9 PORPOISE 355

TEAM

- 1 PORTE
- 2 DEPLACEMENT EN RETRO (avec mouvements de bras)
- 3 BARRACUDA 301
- 4 PROMENADE AVANT (sortie originale)
- 5 BALLET LEG (jambe gauche ou jambe droite) ; FLAMENCO ; VERTICALE JAMBE PLIEE
- 6 BUSH TETE (2 bras)
- 7 NEPTUNUS 344
- 8 CASCADE (bras ou jambes)
- 9 FORMATIONS (à placer n'importe où): 1 LIGNE
1 ROND

TEMPS

SOLO	1.45
DUO	2.15
TRIO	2.45
TEAM	3.00

UNE TOLERANCE DE 15 SECONDES EST PERMISE EN PLUS OU EN MOINS
BIEN RESPECTER L'ORDRE DES ELEMENTS : APPLICATION DE PENALITES
TEMPS DE PLAGE 10 SECONDES MAXIMUM

2 CATEGORIES DE NAGEUSES :

97 ET AVANT

98 ET APRES

Pour plus de renseignements qu'en aux figures imposées vous pouvez prendre contact avec notre juge arbitre Charline Morgenthal : charelyne@hotmail.com

Les musiques seront enregistrées sur CD (1 routine par CD de préférence) et un double est toujours bienvenu en cas de problème.