



Juge Arbitre : Christine LALE

clale.pdl@gmail.com

Contact club : Emilie ou Anaëlle

secretariat@leo-lagrange-natation-nantes.com

Informatique : Nathalie S ou Christophe B

informatiquenapdl@liguenatationpdl.fr

Les Infos du club Organisateur :

Les musiques devront être adressées à l'adresse mail suivante

Compet.musique@leo-lagrange-natation-nantes.com

avant le 22 mars prochain

Attention :

Il n'y aura pas de distribution de bouteilles d'eau pour les juges, il y aura sur place des fontaines à eau. En conséquence nous demandons aux officiels de se munir d'une gourde.

Les épreuves peuvent être nagées en bonnet ou en chignon. Cependant il est demandé aux athlètes nageant en chignon d'arriver et de partir coiffés.

PROGRAMME DEFINITIF de la JOURNEE

8h15 ouverture des portes

8h20-9h20 echauffement imposées

9h30-12h30 epreuve imposees 1 Atelier (43)

12h30-13h 30 **pause dejeuner**

13h30-14h echauffement acros et combinés

**14h15-
14h30 epreuve acro(2) suivi des combines (1)**

14h45-15h30 echauffement solo- duo

**15h40-
16h10 epreuves solos (1) puis duos libres(5) puis mixte (1)**

16h15-16h50 echauffement equipes

**17h-17h30 Epreuve equipes libres (4)
Suivi du defilé des nageuses pour les ceremonies protocolaires**

ÉPREUVES					
Cf Annexes 1 et 3					
FIGURES IMPOSÉES : 2 groupes tirés au sort parmi les groupes 1, 2 et 5					
GROUPE 1		GROUPE 2		GROUPE 5	
1. Poisson volant, vrille 360° (307e)		1. Barracuda grand écart aérien, vrille ascendante 180° (308h)		1. Flamenco jambe plié, vrille combinée (360°+360°) (140j)	
2. Cyclone ouvert 180° (437)		2. Espadon jambes tendues rotation ariane (407)		2. Promenade arrière fermée à 360° (421)	
SOLOS LIBRES	DUOS LIBRES	DUOS LIBRES MIXTES	EQUIPES LIBRES	COMBINES	BALLETS ACROBATIQUES

ACCÈS AU CHAMPIONNAT NATIONAL 2 JEUNE	
SOLOS LIBRES 2012 et 2013	• si 58 points en imposées
SOLOS LIBRES 2010 et 2011	• si 60 points en imposées
DUOS LIBRES	• si 59 points en imposées
DUOS LIBRES MIXTES	• si 59 points en imposées
ÉQUIPES LIBRES	• si 57 points en imposées
BALLETS ACROBATIQUES	• si participation en ballet acrobatique
BALLETS COMBINÉS	• si participation en ballet combiné