

SYNCHRONAT DU 19 JANVIER 2020

SAINT MARTIN DE CRAU

9h30 Formation officiel JO et D rappel samedi 9h formation et recyclage C et B

13h30 Ouverture des portes

13h45 Echauffement parcours à sec tous niveaux

14h15 Passage des Parcours à sec

15h Echauffement propulsions et techniques tous niveaux

15h45 Passage propulsions et Techniques tous niveaux

si suffisamment d'officiels 2 jurys, sinon passage propulsions puis Techniques

Tirages au sort

Découverte

Prop Tech parcours 1 et Technique groupe 1 (saut périlleux arrière groupé et prise de carpé avant plus 2 obligatoires prise de ballet leg et position verticale de flottaison)

Argent

Prop tech: parcours 2 et Technique groupe 2

 avenir : coup de pied à la lune et espadon plus 2 oblig ballet leg tendu et barracuda

 jeunes: albatros à partir du 1/2 tour jambe pliée et queue espadon plus 2 oblig ariane jusqu'à la fin de la rotation et rio à partir du flamenco de surface sans la vrille

Or

Tech groupe 3 :

jeunes : marsouin vrille continue et mouette , 2 oblig ariane et rio

juniors: poisson volant et tour vrillé , 2 oblig : grand ecart aérien et raie manta hybride.