

CRITERIUM HIVER NORD EST
les 14 et 15 Novembre 2009 à SENLIS ou STRASBOURG

Cette compétition est ouverte aux autres Interrégions et aux pays voisins.
 Chaque nageuse peut être engagée librement dans une ou plusieurs épreuves.
 Le critérium technique compte 7 épreuves, réparties comme suit :

ESPOIRS	JUNIORS	SENIORS
DANS LE SOCLE C2 FORMATION	EN PERF	EN PERF
► l'épreuve technique N° 3	<ul style="list-style-type: none"> ► les 2 obligatoires ► 1 groupe optionnel tiré au sort ► solo libre d'1'30 	<ul style="list-style-type: none"> ► éléments techniques ► solo libre d'1'30
EN FINA NATIONAL ET ELITE	EN FINA NATIONAL ET ELITE	EN FINA NATIONAL ET ELITE
<ul style="list-style-type: none"> ► les 2 obligatoires ► 1 groupe optionnel tiré au sort ► solo libre d'1'30 	<ul style="list-style-type: none"> ► les 2 obligatoires ► 1 groupe optionnel tiré au sort ► solo libre d'1'30 	<ul style="list-style-type: none"> ► solo technique ► duo technique ► solo libre d'1'30

OPEN CLUBS de PRINTEMPS
les 20 et 21 Mars 2010 à CHENOVE

Cette compétition est ouverte aux autres Interrégions et aux pays voisins.
 Chaque nageuse peut être engagée librement dans une ou plusieurs épreuves.
 Les Open Clubs comptent 7 épreuves, réparties comme suit :

ESPOIRS	JUNIORS	SENIORS	TC
EN FINA NATIONAL ET ELITE	EN PERF	EN PERF	EN PERF
▶ solo libre ▶ duo libre ▶ équipe libre	▶ solo libre ▶ duo libre ▶ combiné	▶ parcours technique ▶ solo libre ▶ duo libre	▶ combiné
	EN FINA NATIONAL ET ELITE	EN FINA NATIONAL ET ELITE	EN FINA NATIONAL ET ELITE
	▶ solo libre ▶ duo libre ▶ équipe libre	▶ solo technique ▶ duo technique ▶ solo libre ▶ duo libre	▶ combiné

