

JOURNEES TECHNIQUE HIVER N3 NORD EST
les 23 et 24 Janvier 2010
PICARDIE ou CHAMPAGNE/ARDENNE

y inclure :

- ▶ un temps de formation pratique (retour sur les épreuves)
- ▶ une compétition de socle épreuve technique N°3 (C2) avec X nageuses de clubs présents pour les JTH

ESPOIRS	JUNIORS	SENIORS
EN FINA NATIONAL ET ELITE	EN PERF	EN PERF
▶ figures imposées ▶ solo libre d'1'30	▶ figures imposées ▶ solo libre d'1'30	▶ éléments techniques ▶ solo libre d'1'30
	EN FINA NATIONAL ET ELITE	EN FINA NATIONAL ET ELITE
	▶ figures imposées ▶ solo libre d'1'30	▶ éléments techniques ▶ solo libre d'1'30

FINALE N3 INDIVIDUELLE SOCLE ÉTÉ C2 NORD EST
les 27 et 28 MARS 2010
MULHOUSE ou FRANCHE COMTE

Cette compétition est accessible aux nageuses nées en 1996 et après, figurant dans le Cycle 2 et ayant validé au préalable au moins 2 épreuve de C2 Formation(sauf épreuve Improvisation)

DANSE	PROPULSION	TECHNIQUE
C2	C2	C2
▶ l'épreuve N° 1	▶ l'épreuve N° 2	▶ l'épreuve N° 3