



SYNCHRONAT ZONE NORD

11 décembre 2022 Limoges

Piscine des casseaux 28 Bld des petits carmes

| | Parcours à Sec | Propulsion Technique | Tech dec / tech argent avenir | Tech Jeunes | Tech Juniors |
|------------|----------------|----------------------|-------------------------------|-------------|--------------|
| Découverte | 16 | 28 | 24 | | |
| Argent | 3 | 5 | 2 | 1 | 1 |
| Or | 4 | 5 | | | 2 |

- **9H 15- 9H45** : réunion de juges et juges en examens.
- **9h30 - 9h45** : ouverture des portes.
- **9h45 - 10h15** : échauffement parcours à sec.
- **10h15 - 10h30** : mise en place des nageuses et du jury.
- **10h30 - 11h30** : passage parcours à sec tous niveaux.
- **11h45** : Résultats et remise des récompenses parcours à sec.
- **12h - 13h** : pause repas.
- **12h45 – 13h30** : Réunion de juges et juges en examens.
- **13h15 – 13h30** : ouverture des portes
- **13h30 – 14h** : échauffements tous niveaux.
- **14h – 14h15** : Mise en place des nageuses et du jury.
- **14h15 – 15h15** : Technique découverte 2 jurys.
- **15h15-15h45** : échauffement prop tech et tech argent et or.
- **15h45 - 16h** : Mise en place des nageuses et du jury.
- **16h- 17h** : prop technique tous niveaux 2 jurys en découverte 1 jury en argent et or.
- **17h – 17h30** : technique argent et or.
- **17h45** : remise des récompenses des épreuves dans l'eau.
- **18h** : fin de compétition.

Tirage au sort :

- **Découverte** : parcours 2.
- **Argent** : parcours 1

Jury

- **Juge Arbitre** : Noémie MARCHAT CAPO « B »
- **Juge arbitre en examen découverte** : Jean François BONILLO CEP Poitiers « C ex »
- **Parcours à sec** :
 - **Découverte** :
 - NF : Jean François Bonillo CEP « Cex » / Margot Besse CAPO « D »
 - NG : Julia Lalande Ang NA « D » / Jeanne Ruffet CAPO « D »
 - **Argent et Or** :
 - **NF 1** : Jean François Bonillo CEP « Cex »
 - **NF 2** : Margot Besse CAPO « D »
 - **NF 3** : Annefleuret Renault CEP « C »
 - **NG 1** : Julia Lalande Ang NA « D »
 - **NG 2** : Jeanne Ruffet CAPO « D »
 - **NG 3** : Emilie Jourdanas ANG NA « C »
 - **Déléguée nageuses** : Salomé Lhomedet CAPO
- **Propulsion technique** :
 - **Découverte** :
 - **NF** : Julie Lalande ANG NA « D » / Léa Demetz CAPO « D »
 - **NG** : Charlotte Pajot CAPO « C » / Jeanne Ruffet CAPO « D »
 - **NF** : Salomé Lhomedet CAPO « D » / Emilie Jourdanas ANG NA « C ».
 - **NG** : Annefleuret Renault CEP « Cex » / Perle Tixier CAPO « D »
 - **Argent et Or** :
 - **NF 1** : Léa Demetz CAPO « D »
 - **NF 2** : Julie Lalande ANG NA « D »

- **NF3** : Jean François Bonillo CEP « C »
 - **NG 1** : Jeanne Ruffet CAPO « D »
 - **NG 2** : Annefleur Renault CEP « C »
 - **NG 3** : Emilie Jourdanas ANG NA « C ex »
- **Déléguée nageuses** :
- **Technique** :
 - **Découverte** :
 - **NF** : Clémentine Joanny CAPO « C ex » / Annefleur Renault CEP « Cex »
 - **NG** : Perle Tixier CAPO « D » / Emilie Jourdanas ANG NA « C ex »
 - **NF** : Jeanne Ruffet CAPO « D » / Julie Lalande ANG NA « D »
 - **NG** : Jean François Bonillo CEP « C EX » / Elodie Mainard CAPO « Cex »
 - **Déléguées nageuses** : Charlotte Pajot et Anaëlle Nardot
 - **Argent et Or** :
 - NF1 : Jean François Bonillo CEP « C »
 - NF 2 : Charlotte Pajot CAPO « C »
 - NF3 : Anaëlle NARDOT CAPO « Bex »
 - NG1 : Elodie Mainard CAPO « C ex »
 - NG2 : Emilie Jourdanas ANG NA « C »
 - NG3 : Annefleur Renault CEP « C ex »
 - **Déléguée nageuses** :
- **Secrétariat** : Anne Sophie Renault informatique et CAPO
- **Sono** : CAPO.
- **Juges en examen : voir tableau en annexe**

Nathalie FAVREAU

Noémie Marchat

Présidente commission NA LNA

Juge Arbitre.