

**Journées Techniques d'Hiver
les 29 et 30 Janvier 2011 à COMPIEGNE**

Cette compétition compte 10 épreuves, réparties comme suit :

- ▶ Figures Imposées : les 2 obligatoires + 1 groupe optionnel (Espoir et Junior)
- ▶ Solo Technique : nageuses ayant un positionnement en solo FINA
- ▶ 1/2 Solo Libre : durée 1'30" (Espoir, Junior et Senior)
- ▶ Duo Technique : nageuses ayant un positionnement en duo FINA
- ▶ 1/2 Duo Libre : durée 1'45" (Espoir, Junior et Senior)

Chaque nageuse peut être engagée librement dans une ou plusieurs épreuves.

Les nageuses ayant évolué aux Hiver Elite ne peuvent pas s'engager sur cette compétition.

ESPOIRS	JUNIORS	SENIORS
EN FINA NATIONAL ET ELITE	EN PERF	EN PERF
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Figures Imposées ▶ 1/2 Solo Libre (durée 1'30") ▶ 1/2 Duo Libre (durée 1'45 avec + ou - 5") 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Figures Imposées ▶ 1/2 Solo Libre (durée 1'30") ▶ 1/2 Duo Libre (durée 1'45 avec + ou - 5") 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 1/2 Solo Libre (durée 1'30") ▶ 1/2 Duo Libre (durée 1'45 avec + ou - 5")
	EN FINA NATIONAL ET ELITE	EN FINA
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Figures Imposées ▶ 1/2 Solo Libre (durée 1'30") ▶ 1/2 Duo Libre (durée 1'45 avec + ou - 5") 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Solo Technique ▶ Duo Technique ▶ 1/2 Solo Libre (durée 1'30") ▶ 1/2 Duo Libre (durée 1'45 avec + ou - 5")