

Invitasjon til Stjernekonkurransen

25.04.2016

Asker Synkron har gleden av å invitere til Stjernekonkurransen søndag **22.05.2016!**

Sted: Landøya bad, Landøyveien 16, 1394 Nesbru.

Stjernekonkurransen arrangeres for første gang i 2016, og er en ren figurkonkurranse. Stjernekonkurransen er en uapprobert konkurranse, basert på stjernesystemet til Norsk Synkronsvømming.



Det konkurreres i 4 bestemte stjerneelementer og 2 rutineelementer/overganger tilknyttet stjerne 3-10. Du kan delta fra fylte 9 år, og det er ønskelig at alle deltakere har sort badedrakt og hvit badehette. Vi tar forbehold om minst 3 deltakere i hver stjerneklasse.

Aldersklasser

Det konkurreres i to aldersklasser:

1.) 9-11 år

2.) 12 år og over

Stjernekonkurransen er ment å være den første konkurranseopplevelsen for mange utøvere, samtidig som den skal være enkel og morsom å delta på.

Resultater og premiering

Alle deltakere på stjernekonkurransen får deltakerpremie. Konkurransen dømmes av 4 dommere, som gir en karakter fra 0-10 pr. øvelse. Resultatene vil ikke lagres, og kan ikke benyttes til kvalifisering for andre konkurranser.

1.) 9-11 år

Får karakter for hver øvelse, som vises i en alfabetisk resultatliste. Ingen summering

2.) 12 år og over

Får karakter for hver øvelse og alle karakterene summeres og presenteres i en rangert resultatliste. Maks totalsum er 240 (ved karakter 10 i alle 6 øvelser). Det vil premieres for 1,2 og 3 plass pr stjernekategori ved minst 4 deltakere.

Det er anbefalt å ha lisens for utøvere over 12 år, på grunn av forsikring. Dette er ikke et krav.

Stjerneklassene og øvelser

Det konkurreres i følgende øvelser fra hver stjerne, med tilhørende rutine element og rutine overgang.

Det arrangeres en test kategori med stjerne 2, som vil vurderes å implementeres i fremtidige stjernekonkurranser.

Stjerne konkurransen	Øvelse 1	Øvelse 2	Øvelse 3	Øvelse 4	Rutine Element	Rutine overgang
Stjerne 2 (test kategori)	Vekseltak stasjonær 20 sek	Propell eller torpedo sculling 5m	Pretzel	Bøyd kne veksel (seilbåt)	Se stjernemanual	Se stjernemanual
Stjerne 3	Front pike pulldown	Sommersault front pike	Kick-pull	5m alligatorsculling	Se stjernemanual	Se stjernemanual
Stjerne 4	Split posisjon 10 sek	Reverse propeller sculling 5m	Balletben	Surface prawn	Se stjernemanual	Se stjernemanual
Stjerne 5	Kipnus	Under-støttende i tabletop	Boost (armer ned)	Sommersault back pike	Se stjernemanual	Se stjernemanual
Stjerne 6	Fishtail posisjon 10 sek	Front pike to fishtail	Boost med en arm	Bent knee vertical switches	Se stjernemanual	Se stjernemanual
Stjerne 7	Barracuda kast	Barracuda bøyd kne	Loddrett bøyd kne til loddrett	Heron	Se stjernemanual	Se stjernemanual
Stjerne 8	Overflate bue stilling	Forlengs overslag	Sverdfisk	Porpoise	Se stjernemanual	Se stjernemanual
Stjerne 9	Loddrett bøyd kne 180 grader spin	Loddrett bøyd kne halv skru (half twist)	Ariana	Kip	Se stjernemanual	Se stjernemanual
Stjerne 10	Ridder stilling	Rocket split	Ocranita	Side fishtail split	Se stjernemanual	Se stjernemanual

Påmelding og startkontigent

Startkontigent

Startkontigent for konkurransen er på 100 kr, og innbetales til kontonummer:
9801.31.55291

Påmelding sendes samles fra klubb, og må inneholde følgende informasjon:

- 1.) Fullt navn på utøver
- 2.) Fødselsdato
- 3.) Hvilken stjerneklasse man skal konkurrere i
- 4.) Klubb

Påmelding sendes til hilde.skaslien@gmail.com innen 02.05.2016

Det vil være mulighet for å kjøpe mat, drikke og kaker på konkurransen.

Vi tar forbehold om å stryke en stjerneklasse dersom det er færre enn 3 påmeldte i klassen.

Program med tider og mer informasjon vil bli tilsendt etter påmeldingsfristen.

Vi gleder oss til å se deg!

Synkronhilsen,
Asker Synkron