

# SINKRO

EXPERIENCE

OPEN



Banyoles

11-12 mayo 2024



## V Open SinKro Experience

Banyoles – 11-12 mayo 2024

### 1. Presentación

El quinto Open SinKro Experience de natación artística se desplaza a Banyoles (Girona). Durante dos jornadas, todos los equipos participantes podrán disfrutar de una competición totalmente innovadora y de muchas actividades lúdicas preparadas para todos los niveles y edades. Además de competir con deportistas de diferentes lugares, el Open organizado por el CN Kallípolis te garantiza una experiencia inolvidable.

¡El objetivo del V Open SinKro Experience es vivir una competición diferente! Los equipos participantes compartirán experiencias, tanto competitivas como lúdicas, basadas en los valores del deporte y el fair play. La directora del evento es Bet Fernàndez.

Al margen de deportistas de las categorías 1 y 2, existe también categoría máster y una categoría especial para familiares y acompañantes que también tendrán un rol en esta experiencia y podrán participar en la **Categoría Family Experience**. Familias, ¡no se lo puede perder!

**¡Reserva la fecha que nos vamos a Banyoles!**





## 2. Categorías

CATEGORIA I – 2009-2012

CATEGORIA III – + 2009

CATEGORIA MÀSTER: + 25 años

CATEGORIA FAMILY EXPERIENCE: familiares y acompañantes

## 3. Participación

1. Pueden participar deportistas, sin distinción de género, que dispongan de una licencia en vigor (federada, escolar...).
2. No habrá limitación en cuanto al número de equipos inscritos por Club hasta un máximo de 140 participantes. Las plazas se otorgarán por riguroso orden de inscripción.

## 3. Competición

La competición constará de tres pruebas: Rutina Combinada, Rutina Exprés y Copa Sinkro Experience.

### 4.1. RUTINA COMBINADA

- Es una combinación de rutinas, con un mínimo de 4 y un máximo de 12 participantes por equipo.
- La duración de la rutina será de 2 minutos con 45 segundos, con 30 segundos de más (3'15") o menos (2'15") de margen. Esto incluye el tiempo fuera del agua.





#### 4.2. RUTINA EXPRÉS

En esta modalidad competirán equipos formados por nadadoras y nadadores de distintos clubes. Los “nuevos equipos”, el sábado por la mañana, tendrán un rato para preparar una coreografía inventada con unos contenidos específicos facilitados por la organización. Por la tarde, una vez en la piscina, habrá el calentamiento en el agua y seguidamente la competición. Habrá un equipo ganador por las categorías 1 y 2 y otro por la categoría máster.

#### 4.3. COPA SINKRO EXPERIENCE

Es una competición por equipos que consta de 3 pruebas:

1. Gimcana por el entorno del Lago de Banyoles
2. Dragon Boat Experience
3. Travesía en el Lago (500m)

### 4. Programa General

#### Programa categoría 1 y 2

**SABADO 11/05/2024**

**Mañana:**

- 10.30: Llegada e instalación en alojamiento
- 11.00: Gincana Copa SinKro Experience
- 12.00: Preparación Rutina Exprés
- 13.00: Comida

**Tarde:**

- 14.30: Transfer Piscina Salt
- 16.30: Competición Rutinas Combinadas
- 18.30: Competición Rutina Express
- 19.30: Premiaciones
- 20.00: Transfer Banyoles
- 21.00: Cena

**Noche:**

- 21.45: Fiesta SinKro Experiencia (fiesta silenciosa)

**DOMINGO 12/05/2024**

**Mañana:**

- 10:30: Dragon Boat Copa SinKro Experience
- 12:00: Travesía en el Lago Copa SinKro Experience
- 13:30: Comida y premiación Copa SinKro Experience
- 16:00: Cierre V Open SinKro Experience



## Programa Máster

**SABADO 11/05/2024**

### Tarde:

16.00: Calentamiento Rutina Combinada (Piscina de Salt - Girona)

16.30: Competición Rutinas Combinadas

18.00: Calentamiento Rutina Express

18.30: Competición Rutina Express

19.30: Premiaciones

20.00: Transfer Banyoles – opcional

### Noche:

23.15: Fiesta SinKro Experiencia Máster (fiesta silenciosa)

**DOMINGO 12/05/2024**

### Mañana:

10:30: Dragon Boat Copa SinKro Experience

12.00: Travesía en el Lago Copa SinKro Experience

13.30: Comida y premiación Copa SinKro Experience

16:00: Cierre V Open SinKro Experience

## Programa Family Experience

**DOMINGO 12/05/2024**

### Mañana:

10:30: Dragon Boat Copa SinKro Experience

12.00: Travesía en el Lago Copa SinKro Experience

13.30: Comida y premiación Copa SinKro Experience

16:00: Cierre V Open SinKro Experience





## 5. Instalaciones:

- Instalaciones deportivas de la Piscina Municipal de Salt (Terminal Bus, C. Martí i Pol, 17190 Salt (Girona))
- Zona de Baño Estany de Banyoles

## 6. Alojamiento:

- **Categoría I y II: Casa de Colonias el Vilà (Crta. Circunvalación, s/n, 17834 Porqueres (GIRONA))**  
Todos los equipos participantes de las categorías I y II se alojarán en una misma instalación fomentando el intercambio y convivencia entre los equipos participantes.
- **Categoría Máster: a cargo de cada equipo participante**

## 7. Inscripción y pago

El Open tiene plazas limitadas. Las plazas se adjudicarán por riguroso orden en el pago de la inscripción.

- El período de inscripción de equipos finaliza el 18/03/2024.
- La persona responsable del equipo debe rellenar el formulario de inscripción (un formulario por equipo). Enviar mail a [kallipolis@kallipolis.cat](mailto:kallipolis@kallipolis.cat) y le haremos llegar el enlace al formulario.
- La plaza del equipo quedará confirmada previo pago de 100€ como paga y señal.
- El pago restante deberá realizarse antes del 30/04/2024.
- La organización enviará la confirmación al Club inscrito vía e-mail.





## 8. Tarifas

### **PARTICIPANTES CATEGORIAS I y II (1 NOCHE): 220 €**

- Participación Open
- Alojamiento en PC y habitaciones múltiples (entrada sábado mañana - salida domingo después de comer)
- Competición y actividades SinKro Experience + desplazamientos a actividades
- Pack regalo
- Seguro de accidentes

### **PARTICIPANTES MASTERS: 145 €**

- Participación Open
- Competición y actividades SinKro Experience + desplazamientos a actividades (opcional no incluido. Coste: 10€ extras)
- Comida de hermandad domingo
- Pack regalo
- Seguro de accidentes

### **ENTRENADORAS: 135 €**

- Alojamiento en PC y habitaciones múltiples (entrada sábado mañana - salida domingo después de comer)
- Participación Rutina Express
- Actividades SinKro Experience + desplazamientos a actividades
- Pack regalo
- Seguro de accidentes

### **PARTICIPANTES FAMILY EXPERIENCE: 55 €**

- Participación actividades domingo mañana
- Comida SinKro Experience domingo
- Camiseta SinKro Experience
- Seguro de accidentes

## + Información:

Bet Fernàndez:

M. 615 11 31 73 / [betsynchro@yahoo.es](mailto:betsynchro@yahoo.es)

[kallipolis@kallipolis.cat](mailto:kallipolis@kallipolis.cat)



Organiza



Colabora