

# SINKRO

EXPERIENCE

OPEN



Banyoles

11-12 maig 2024



## V Open SinKro Experience

Banyoles – 11-12 maig 2024

### 1. Presentació

El cinquè Open SinKro Experience de natació artística es desplaça a Banyoles (Girona). Durant dues jornades, tot@s les participants podran gaudir d'una competició totalment innovadora i de moltes activitats lúdiques preparades per tots els nivells i edats. A més a més de competir amb esportistes de diferents indrets, l'Open organitzat pel CN Kallípolis, et garanteix una experiència inoblidable.

L'objectiu del V Open SinKro Experience és viure una competició diferent! Els equips participants compartiran experiències, tant competitives com lúdiques, basades en els valors de l'esport i el *fair play*. La directora de l'esdeveniment és la Bet Fernàndez.

Al marge d'esportistes de les categories 1 i 2, hi ha també categoria màster i una categoria especial per a familiars i acompanyants que també tindran un rol en aquesta experiència i podran participar a la **Categoria Family Experience**. Famílies, no us ho podeu perdre!

**Reserva la data que marxem a Banyoles!**





## 2. Categories

CATEGORIA I – 2009-2012

CATEGORIA III – + 2009

CATEGORIA MÀSTER: + 25 anys

CATEGORIA FAMILY EXPERIENCE: familiars i acompanyants

## 3. Participació

1. Poden participar-hi esportistes, sense distinció de gènere, que disposin d'una llicència en vigor (federada, escolar...).
2. No hi haurà limitació pel que fa al nombre d'equips inscrits per Club fins a un màxim total de 140 participants. Les places s'atorgaran per ordre rigorós d'inscripció.
3. En cas que un Club participant presenti més d'un equip es farà constar als fulls d'inscripció amb un distintiu per a cadascun (per exemple Kallípolis A). També caldrà fer constar el nom i cognoms i any de naixement de cada esportista.

## 4. Competició

La competició constarà de tres proves: Rutina Combinada, Rutina Exprés i Copa Sinkro Experience.

### 4.1. RUTINA COMBINADA

- És una combinació de rutines, amb un mínim de 4 i un màxim de 12 participants per equip.
- La durada de la rutina serà de 2 minuts amb 45 segons, amb 30 segons de més (3'15'') o menys (2'15'') de marge. Això inclou el temps fora de l'aigua.





#### 4.2. RUTINA EXPRÉS

En aquesta modalitat competiran equips formats per nedadores i nedadors de diferents clubs. Els "nous equips", dissabte matí, tindran una estona per preparar una coreografia inventada amb uns continguts específics donats per l'organització. A la tarda, un cop a la piscina, hi haurà l'escalfament a l'aigua i seguidament la competició. Hi haurà un equip guanyador per les categories 1 i 2 i un altre per la categoria màster.

#### 4.3. COPA SINKRO EXPERIENCE

És una competició per equips que consta de 3 proves:

1. Gimcana per l'entorn del Llac de Banyoles
2. Dragon Boat Experience
3. Travessa al Llac (500m)

## 5. Programa General

### Programa categoria 1 i 2

#### DISSABTE 11/05/2024

##### Matí:

- 10.30: Arribada i instal·lació a l'allotjament  
11.00: **Gimcana Copa SinKro Experience**  
12.00: Preparació **Rutina Exprés**  
13.00: Dinar

##### Tarda:

- 14.30: Trànsfer Piscina Salt  
16.30: **Competició Rutines Combinades**  
18.30: **Competició Rutina Express**  
19.30: Premiacions  
20.00: Trànsfer Banyoles  
21.00: Sopar

##### Vespre:

- 21.45: **Festa SinKro Experience** (festa silenciosa)

#### DIUMENGE 12/05/2024

##### Matí:

- 10.30: **Dragon Boat** Copa SinKro Experience  
12.00: **Travessa al Llac** Copa SinKro Experience  
13.30: **Dinar i premiació** Copa SinKro Experience  
16.00: Cloenda V Open SinKro Experience



**SINKRO**  
EXPERIENCE

OPEN



III  
DE MAIG  
**BANYOLES**

## Programa Màster

**DISSABTE 11/05/2024**

**Tarda:**

- 16.00: Escalfament Rutina Combinada (Piscina de Salt – Girona)
- 16.30: **Competició Rutines Combinades**
- 18.00: Escalfament Rutina Express
- 18.30: **Competició Rutina Express**
- 19.30: Premiacions
- 20.00: Trànsfer Banyoles – opcional

**Vespre:**

- 23.15: **Festa SinKro Experiencie Màster** (festa silenciosa)

**DIUMENGE 12/05/2024**

**Matí:**

- 10.30: **Dragon Boat** Copa SinKro Experience
- 12.00: **Travessa al Llac** Copa SinKro Experience
- 13.30: **Dinar i premiació** Copa SinKro Experience
- 16.00: Cloeanda V Open SinKro Experience

## Programa Family Experience

**DIUMENGE 12/05/2024**

**Matí:**

- 10.30: **Dragon Boat** Copa SinKro Experience
- 12.00: **Travessa al Llac** Copa SinKro Experience
- 13.30: **Dinar i premiació** Copa SinKro Experience
- 16.00: Cloeanda V Open SinKro Experience





## 6. Instal·lacions:

- Instal·lacions esportives de la Piscina Municipal de Salt (Terminal Bus, C. Martí i Pol, 17190 Salt (Girona)
- Zona de Bany Estany de Banyoles

## 7. Allotjament:

- **Categoria I i II: Casa de Colònies el Vilà** (*Crta. Circumval·lació, s/n, 17834 Porqueres (GIRONA)*)

Tots els equips participants de les categories I i II s'allotjaran en una mateixa instal·lació fomentant l'intercanvi i la convivència entre els equips participants.

- **Categoria Màster:** a càrrec de cada equip participant

## 8. Inscripció i pagament

L'Open té les places limitades. Les places s'adjudicaran per rigorós ordre en el pagament de la inscripció.

- El període d'inscripció d'equips finalitza el **18/03/2024**.
- La persona responsable de l'equip ha d'emplenar el formulari d'inscripció (un formulari per equip). **Enviar mail a [kallipolis@kallipolis.cat](mailto:kallipolis@kallipolis.cat) i us farem arribar l'enllaç al formulari.**
- La plaça de l'equip quedarà confirmada previ pagament de 100€ com a paga i senyal.
- El pagament restant s'haurà de realitzar abans del 30/04/2024.
- L'organització enviarà la confirmació al Club inscrit via e-mail.
  
- Els pagaments s'han de fer el número de compte següent: **ES81 2100 0923 7202 0001 7858**
- Un cop hagueu fet la transferència, preguem envieu el **comprovant de pagament** via mail a [kallipolis@kallipolis.cat](mailto:kallipolis@kallipolis.cat)





**SINKRO**  
EXPERIENCE

OPEN

IIIE  
DE MAIG  
BANYOLES

## 9. Tarifes

### **PARTICIPANTS CATEGORIES I i II (1 NITS): 220 €**

- Participació Open
- Allotjament en PC i habitacions múltiples (entrada dissabte matí - sortida diumenge després de dinar)
- Competició i activitats SinKro Experience + desplaçaments a activitats
- Pack regal
- Assegurança d'accidents

### **PARTICIPANTS MÀSTERS: 145 €**

- Participació Open
- Competició i activitats SinKro Experience + desplaçaments a activitats (opcional no inclòs. Cost: 10€ extres)
- Dinar de germanor diumenge
- Pack regal
- Assegurança d'accidents

### **ENTRENADORES: 135 €**

- Allotjament en PC i habitacions múltiples (entrada dissabte matí - sortida diumenge després de dinar)
- Participació Rutina Express
- Activitats SinKro Experience + desplaçaments a activitats
- Pack regal
- Assegurança d'accidents

### **PARTICIPANTS FAMILY EXPERIENCE: 55 €**

- Participació activitats diumenge matí
- Dinar de germanor diumenge
- Samarreta SinKro Experience
- Assegurança d'accidents

## + Informació:

Bet Fernández:

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

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



Organitza



Col·labora

**SINKRO**  
**EXPERIENCE**

**OPEN**



**C.N. Kallípolis**

SINCRO BARCELONA

