

## FICHE N° 7

### CHAMPIONNAT REGIONAL BALLETS DE SOCLE

### PROMOTION - ACQUISITION - DEVELOPPEMENT – FORMATION

CHARTRES – 2 Juin 2013

Engagement avant le 22 Mai 2013

#### 1. ENGAGEMENTS

Les engagements des nageuses doivent être réalisés sur le formulaire d'engagement combiné socle établi par la FFN ci-joint. La date limite des engagements est le **mercredi 22 Mai 2013** à envoyer à Michèle Rouilly par mail : [mrrouilly@yahoo.fr](mailto:mrrouilly@yahoo.fr)

#### 2. DROITS D' ENGAGEMENTS

Une participation de **10€ par ballet** inscrit à la session sera réclamée. Adresser par mail à Catherine (secrétaire du Comité) ([ffn.centre@orange.fr](mailto:ffn.centre@orange.fr)) la liste de vos ballets qui participent à cette compétition.

#### 3. ENGAGEMENTS COUPE PROMOTION ESPOIRS

COUPE PROMOTION ESPOIRS	ANNEE NAISSANCE
13 à 15 ANS	1998, 99 et 2000
Temps du ballet combiné	3 minutes (+ /- 15 secondes)
Score de qualif inter régionale	<b>56pts</b>

#### Conditions d'engagement :

- Etre licenciée à la FFN
- Etre inscrite dans le programme Promotion (voir règlement FFN)

#### EPREUVES :

- Ballets Libres

**Epreuve de ballet libre composé de 4 à 8 nageuses (+ /- 2 remplaçantes) comprenant des éléments techniques obligatoires à exécuter simultanément par toutes les nageuses. Les éléments sont à exécuter dans l'ordre chronologique suivant :**

**Elément 1 :** Rotation longitudinale de 180° (partant d'une position allongée sur le ventre) suivie d'un périlleux arrière groupé rapide (cf. Parcours propulsion ballet cycle 1) suivie d'une poussée rétro.

**Elément 2 :** D'une position allongée sur le dos, enchaînement voilier droit, voilier gauche, Voilier droit, ballet leg jambe droite puis cuve.

**Elément 3 :** Se déplacer en rétropédalage latéral sur au moins 2m.

**Elément 4 :** 2 kicks, puis position costale, départ carpé ventral, carpé, montée en verticale jambe pliée puis grouper.