

FICHE TECHNIQUE N° 7

CHAMPIONNAT REGIONAL

PROMOTION - ACQUISITION - DEVELOPPEMENT – FORMATION

BOURGES – 13 Mai 2012
Avenue du 11 novembre

Engagement avant le Dimanche 1^{er} Mai 2012

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 dimanche 1^{er} Mai 2012 à envoyer à Michéle Rouilly par mail : mrouilly@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) la liste de vos ballets qui participent à cette compétition.

3. ENGAGEMENTS COUPE PROMOTION ESPOIRS

COUPE PROMOTION ESPOIRS	ANNEE NAISSANCE
13 à 15 ANS	1997, 98 et 99
Temps du ballet combiné	3 minutes (+ /- 15 secondes)
Score de qualif inter régionale	56pts

Conditions d'engagement :

- Etre licenciée à la FFN
- Etre inscrite dans le programme Promotion (voir règlement FFN, page 46,47et49)

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)

Elément 2 : D'une position allongée sur le dos, élever une jambe vers la verticale (cf. Parcours propulsion ballet cycle 1)

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

Elément 4 : S'immerger corps carapé ou cambré pour prendre une position verticale (cf. Parcours propulsion ballet cycle 1).

4. ENGAGEMENTS COUPE PROMOTION TOUTES CATEGORIES

TOUTES CATEGORIES	ANNEE NAISSANCE
15 ans et après	1997 et avant
Temps du ballet combiné	3 minutes (+/- 15 secondes)
Score de qualif inter régionale	57pts

Conditions d'engagement :

- Etre licenciée à la FFN
- Etre inscrite dans le programme Promotion (voir règlement FFN, page 46,47et49)

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 : En partant d'une position allongée sur le ventre, exécuter une rotation longitudinale de 180°, suivie d'un périlleux arrière groupé partiel puis d'une prise de verticale jambe pliée.

Elément 2 : Poussée Rétrópédalage

Elément 3 : Ballet leg simple (voir description FINA)

Elément 4 : Position Grand écart suivi d'une sortie promenade avant (voir description FINA)

CLASSEMENT et RECOMPENSES :

- Classement

Combinés 100% Libre

- Récompenses

Combinés Médailles aux 3 premiers ballets de chaque catégorie.

5. ENGAGEMENTS BALLETS CYCLE 1 (acquisition)

Engagements dans deux catégories :

- o **Benjamines/minimes pour les 1998 et après**
- o **Juniors/seniors pour les 1997 et après (ne seront autorisées que 3 nageuses benjamines/minimes).**

EPREUVES :

- o **Ballets Combinés Libres (conforme au règlement ffn)**

CLASSEMENT et RECOMPENSES :

- Classement

Combinés 100% Libre

- Récompenses

- Médailles aux 3 premiers ballets benjamines/minimes
- Médailles aux 3 premiers ballets juniors/seniors

6. ENGAGEMENTS BALLETS CYCLE 2 (développement et formation)

Engagements dans deux catégories :

- o **Benjamines/minimes pour les 1998 et après**
- o **Juniors/seniors pour les 1997 et après (ne seront autorisées que 3 nageuses benjamines/minimes).**

NIVEAU	SCORE DE QUALIFICATION INTER REGIONALE
Développement	58pts
Formation	60pts
Temps du ballet combiné (Développement et Formation)	3 minutes30 (+/- 15 secondes)

EPREUVES :

- Ballets Combinés Libre

Epreuve de ballet combiné, répondant aux règlements fédéraux du socle de Formation (Voir annexe de ballet du socle)

CLASSEMENT et RECOMPENSES :

- Classement

Combinés développement 100% Libre
Combinés Formation 100% Libre

- Récompenses

- Combinés développement
- o Médailles aux 3 premiers ballets benjamines/minimes
- o Médailles aux 3 premiers ballets juniors/seniors
- Combinés Formation
- o Médailles aux 3 premiers ballets benjamines/minimes
- o Médailles aux 3 premiers ballets juniors/seniors

8. PROGRAMME PREVISIONNEL

Dimanche 15 Mai 2011

9H00 Ouverture des portes

10H00 Défilé

10H15.....Epreuves de ballets « Coupes Promotions et Cycle1 »

Remises des récompenses

14H00 Ouverture du bassin Ballets cycle 2

15H00 Défilé

15H15.....Epreuves de ballets « Ballets Cycle2 » développement puis Formation

Remises des récompenses

9. PIQUE - NIQUE

Un pique-nique réunissant toutes les familles est organisé pour le déjeuner.
Tous les clubs mettront en commun (s'organiser au sein des clubs),
Prévoyez donc d'apporter : salades, cake, tartes salées, sucrées, boissons.

10. CHARGES AFFÉRENTES AU COMITÉ DU CENTRE

Le comité du centre:

- Fournit les photocopies pour la compétition (feuilles pour les juges).
- Fournit les carnets de juge,
- Fournit les médailles.
- **✂ 1 personne pour filmer tout au long de la compétition (pour servir ensuite lors des recyclages des juges).**