

**Fiche N° 9 – CHAMPIONNAT REGIONAL  
PROMOTION – ACQUISITION – DEVELOPPEMENT - FORMATION**

**JEUDI 8 MAI 2014**

**SARAN**

**Piscine rue Maurice Claret**

***ENGAGEMENTS SUR EXTRANAT DU 18 Avril au 2 Mai 2014***

**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 4 Mai 2014 à envoyer à Michèle Rouilly par mail : mrouilly@yahoo.fr

**2. DROITS D' ENGAGEMENTS**

Une participation de **10€ par ballet** inscrit à la session sera due.

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                     | 1999, 2000, 2001             |
| 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, page 46,47et49)

**EPREUVES :**

- **Ballets Libres**

**Épreuve 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 :**

**Élément 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)

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

**Élément 3 :** Se déplacer en rétro-pédalage latéral sur au moins 2m.

**Élément 4 :** 2 kicks (2 kick = c'est un mouvement hybride de la « brasse » avec 3 actions simultanées : extension d'un bras en avant, poussée d'eau en arrière avec l'autre bras et ciseaux avec les jambes), puis position costale, départ carpé ventral, carpé, montée en verticale jambe pliée puis grouper.

**4. ENGAGEMENTS COUPE PROMOTION TOUTES CATEGORIES**

| TOUTES CATEGORIES               | ANNEE NAISSANCE                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 15 ans et après                 | 1999 et avant                  |
| Temps du ballet combiné         | 3 minutes 30 (+/- 15 secondes) |
| Score de qualif inter régionale | <b>57pts</b>                   |

**Conditions d'engagement :**

- Être licenciée à la FFN

- Être inscrite dans le programme Promotion (voir règlement FFN, page 46,47et49)

**EPREUVES :**

- Ballets Libres

Épreuve 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 :

**Élément 1 :** Rotation longitudinale de 180° (partant d'une position allongée sur le ventre) suivie d'un périlleux arrière groupé partie) puis d'une prise de verticale jambe pliée.

**Élément 2 :** Poussée Rétropédalage avec montée d'un bras à la verticale au maximum de la hauteur

**Élément 3 :** De la position allongée sur le dos, faire un enchaînement de 4 positions parmi : ballet leg droit, ballet leg gauche, voilier droit, voilier gauche, flamenco droit et gauche.

**Élément 4 :** 2 kicks (1 kick = c'est un mouvement hybride de la brasse » avec 3 actions simultanées ; extension d'un bras en avant, poussée d'eau en arrière avec l'autre bras et ciseaux avec les jambes), puis position costale, départ carpé ventral, carpé, montée en flamant rose, rassembler en verticale, descendre aux chevilles en verticale puis grouper, pivoter.

**CLASSEMENT et RECOMPENSES :**

- Classement

Combinés ..... 100% Libre

- Récompenses

Combinés .....Médailles aux 3 premiers ballets de chaque catégorie.

**5. BALLETS SOCLE CYCLE 1 ET CYCLE 2 DEVELOPPEMENT ET FORMATION**

| NIVEAU                                       | SCORE DE QUALIFICATION | TEMPS DE BALLETS           |
|--|------------------------|----------------------------|
| Acquisition nageuses nées en 2001 et après   | 56                     | 3mn (+ OU – 15 SECONDES)   |
| Acquisition nageuses nées en 2000 et avant   | 56                     | 3mn (+ OU – 15 SECONDES)   |
| Développement nageuses nées en 1999 et après | 58                     | 3mn 30(+ OU – 15 SECONDES) |
| Développement nageuses nées en 1998 et avant | 58                     | 3mn30 (+ OU – 15 SECONDES) |
| Formation                                    | 60                     | 3mn30 (+ OU – 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

○ Médailles aux 3 premiers ballets benjamines/minimes

○ Médailles aux 3 premiers ballets juniors/seniors

Combinés Formation

○ Médailles aux 3 premiers ballets benjamines/minimes

○ Médailles aux 3 premiers ballets juniors/seniors

## **6. PROGRAMME PREVISIONNEL**

Dimanche 8 Mai 2014

9H00 ..... Ouverture des portes

10H00 ..... Défilé

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

Remises des récompenses

14H00 ..... Ouverture du bassin.

15H00 ..... Défilé

15H15..... Ballets hors concours

15H145..... Épreuves de ballets « Ballets Cycle2 » développement puis Formation

Remises des récompenses

## **7. 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.

## **8. 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).**