

**FICHE TECHNIQUE N° 1**  
**INTERREGIONAUX**  
**COUPE PROMOTION – CYCLE2 Epreuve de Ballet**

**Conditions d'engagement :**

1- Etre inscrite dans le programme promotion ou cycle 2 (voir conditions dans le règlement FFN, page 46, 47 et 49)

2- Scores de qualification (à établir lors du championnat promotion, et épreuve 5 du cycle 2 de la région d'appartenance)

a- 56, promotion Espoirs (95, 96, 97)

b- 57, promotion Toutes catégories (95 et avant)

c- 58, cycle 2 « Développement »- 60, pour les « Formations ».

**Epreuve de ballet:**

a- Promotion « Espoirs »

Epreuve de ballet combiné comprenant des éléments techniques à exécuter simultanément par toutes les nageuses. (Éléments techniques à consulter en annexe 1a). Les éléments sont à exécuter dans l'ordre chronologique  
Equipe composée de 4 à 10 nageuses (+/- 2 remplaçantes).

b- Promotion « ttes catégories »

Epreuve de ballet combiné comprenant des éléments techniques à exécuter simultanément par toutes les nageuses. (Éléments techniques à consulter en annexe 1b)  
Equipe composée de 4 à 10 nageuses (+/- 2 remplaçantes).

c- cycle 2

Epreuve de ballet combiné, répondant aux règlements fédéraux du socle de formation (Annexe épreuve de ballet du socle).

## **Annexe 1**

### a- Promotion « Espoirs »

*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, fiche technique propulsion ballet règlements fédéraux)

*Elément 2:*

D'une position allongé sur le dos élever 1 jambe vers la verticale (cf. Parcours propulsion ballet cycle 1, fiche technique. Règlements fédéraux)

*Elément 3:*

Se déplacer en rétropédalage latéral sur au moins 2m.

*Elément 4:*

S'immerger corps cambré ou carpé pour prendre une position verticale, cf. Parcours propulsion ballet cycle 1, fiche propulsion règlements fédéraux

### b- Promotion toutes catégories

*Elément 1:*

En partant d'une position allongée sur le ventre, exécuter une rotation longitudinale de 180°, enchaîner avec une mise en groupé vertical, puis prendre une position verticale jambe pliée.

*Elément 2:*

Poussée rétropédalage

*Elément 3:*

Ballet leg simple (voir description FINA)

*Elément 4:*

grand écart suivi d'une sortie promenade avant (voir description FINA)