

**REGLEMENT « ANIMATION BALLETS POUSSINES »
SAISON 2017/2018
SAMEDI 2 JUIN 2018**

Mise à jour le 29/01/18

Catégories d'âge : Nageuses nées en 2009-2010- 2011- 2012

Epreuves : 1/ Une épreuve technique
2/ Une épreuve de ballet

Conditions d'accès : Sauv'nage minimum

Les équipes sont constituées de 4 nageuses au minimum jusqu'à 10 nageuses maximum

Possibilité d'engager une 2^{ème} équipe si la 1^{ère} équipe comporte au moins 8 nageuses

Un certificat médical sera demandé en cas de forfait de nageuses.

CONTENU DES EPREUVES

1/Epreuve technique : Un GROUPE sera tiré au sort **2 semaines** avant l'épreuve

Les lunettes sont autorisées, maillot noir, bonnet blanc.

- **Passage en équipe, dans une formation en quinconce de préférence, pour améliorer la visibilité et ne pas se gêner.**
- **Pour l'épreuve avec soutien soit 1/2 frites ou pull-boy.**



- **Pour l'épreuve avec maintien au mur, attention le bassin de compétition sera à débordement.**

Cette épreuve se fera sur un rythme avec 80 pulsations par minute, afin que le rythme soit identique pour tous.
Un tempo sera envoyé au club,

GROUPE 1 Deux éléments :

-Position allongée sur le dos :

1234	Préparation
5678	Départ en position tonneau
1234	Allongée du corps
5678	Maintien de la position

- Position carpée, dos au mur, mains accrochées au mur + montée d'une jambe en queue de poisson (*jambe au choix, identique pour toutes les nageuses de l'équipe*) :

1234	Préparation
5678	Mains accrochées au mur
1234	Bascule pour arriver en position carpée
5678	Maintien de la position carpée
1234	Montée de la jambe en queue de poisson
5678	Maintien de la position queue de poisson

GROUPE 2 Deux éléments :

-Début du périlleux arrière groupé jusqu'à la position groupé vertical (*avec soutien*)

1234	Préparation
5678	Position allongée sur le dos
1234	Prise de position groupée
5678	Bascule vers l'arrière avec rentrée de la tête
1234	Maintien de la position groupée verticale

-Position ballet leg (*avec soutien*) (*jambe au choix, identique pour toutes les nageuses*).

1234	Préparation
5678	Départ position tonneau
1234	Prise du ballet leg (ouverture simultanée des jambes)
5678	Maintien de la position ballet leg

2/Epreuve de ballet

Ballet d'équipe 4 à 10 nageuses (Réglementation FINA)

Durée du ballet : 1'45 + ou - 15"

Mise en place de la plage : 30"

Bord : 10'

Eléments obligatoires :

- Au minimum une longueur de 25 mètres
- 3 formations au minimum dont un cercle
- Propulsions : **ces deux éléments doivent être réalisés simultanément** par toutes les nageuses
- Battements en position costal+traction de bras+godille par la tête
- Enchaînement de deux kicks successifs opposés sans passage de bras (bras de crawl)
- Technique : **ces deux éléments doivent être réalisés simultanément** par toutes les nageuses :
- Début dynamique du périlleux arrière groupé avec redressement en « rétropédalage »
- Enchaînement : Position tonneau/position voilier droit/position tonneau position/voilier gauche (ou inversement de jambe)
- Figure accrochée et/ou figure de surface et/ou effet de contact

JUGEMENT

1/Epreuve technique

L'évaluation se fera avec les critères d'appréciation suivant :

4.0	Parfaitement acquis = Très bien
3.0	Acquis = Assez Bien
2.0	en cours d'acquisition = Moyen
1.0	Non Acquis = Faible

2/Epreuve de Ballet

L'épreuve sera notée comme une épreuve de ballet avec une échelle de notation adaptée (de 1 à 4 au $\frac{1}{2}$ point) permettant d'attribuer des critères d'appréciation.

4.0	Parfaitement acquis = Très Bien
3.5	Parfaitement acquis mais quelques imperfections = Bien
3.0	Acquis = Assez Bien
2.5	Satisfaisant dans l'ensemble, manque de précisions
2.0	en cours d'acquisition = Moyen
1.5	Demande encore du travail = Insuffisant
1.0	Non Acquis = Faible

RESULTATS

1/Epreuve technique

5 juges : chaque juge affichera l'appréciation obtenue par l'équipe.

L'addition des appréciations sera effectuée, ramenée à la moyenne (5)

Le total des deux éléments sera effectué permettant de donner une évaluation globale sur l'épreuve technique.

2/Epreuve de Ballet

5 juges évalueront l'exécution et la synchronisation du ballet

chaque juge affichera l'appréciation obtenue par l'équipe

L'addition des appréciations sera effectuée, ramenée à la moyenne (5)

5 juges évalueront la chorégraphie, l'interprétation musicale et la manière de se présenter

chaque juge affichera l'appréciation obtenue par l'équipe

L'addition des appréciations sera effectuée, ramenée à la moyenne (5)

2 juges (contrôle) s'assureront que tous les éléments imposés sont présents.

Une récompense sera donnée à chaque nageuses participant aux deux épreuves.