

COUPE DE LA LIGUE 2008

COMPETITION REGIONALE MIDI-PYRENEES

Dimanche 22 juin 2008 à MONTAUBAN

Toutes Catégories

1.1. Engagements

Les clubs devront faire parvenir leurs engagements sur bordereaux au plus tard le 07 juin 2008.

Les engagements seront rédigés sur les imprimés officiels de la FFN.

Ils seront de couleurs différentes suivant les catégories :

Catégorie 1 : jaune

Catégorie 2 : verte

Catégorie 3 : bleu

Droits d'engagement (rappel) : 5 € par nageuse

Dossier : fiches de ballets, fiche de proposition de juges et de personnes licenciées pour le secrétariat, récapitulatif d'engagements, règlement des droits d'engagements. Le dossier complet est à envoyé à :

Jacqueline LACAZE
984, chemin de Plassos
Falguières 82000 MONTAUBAN

1.2. Jury

Les officiels pourront être indifféremment de niveau A, B, C ou D.

Rappel : chaque officiel doit se présenter avec son carton d'officiel

1.3. Règlements sportifs

Cette compétition est ouverte à toutes les catégories d'âges.

Ballets d'équipes : Compétition réservée aux ballets qui n'ont participé à aucune autre compétition, sauf la Coupe Promotion Régionale.

Solos et Duos : Compétition réservée aux ballets qui n'ont participé à aucune autre compétition, sauf le championnat Midi-Pyrénées.

Pas de limitation d'engagements par club pour les duos et les équipes.

Limitation à 3 solos par catégorie et par club.

Les ballets d'équipes peuvent être composés de 4 à 8 nageuses (avec les pénalités prévues à cet effet : cf règlement FFN).

Epreuves au programme :

Solos, duos et équipes avec des éléments techniques obligatoires à intégrer, sans ordre spécifique prédéfini.

1.4. Catégories

Catégorie 1 : nageuses de 1997 et après

Catégorie 2 : nageuses de 1993 à 1996

Catégorie 3 : nageuses de 1992 et avant

Temps des ballets par catégorie : tolérance de +/- 15 secondes

	SOLOS	DUOS	EQUIPES
Catégorie 1	pas de solo	2'15	2'30
Catégorie 2	2'15	2'30	2'45
Catégorie 3	2'30	2'45	3'00

1.5. Résultats et récompenses

Le calcul des points par ballet se fait selon le règlement fédéral en ajoutant une pénalité de 0.5 point par élément technique non réalisé.

↪ Les 3 premiers solos, duos et équipes de chaque catégorie seront récompensés.

↪ Un classement par club sera établi : des points seront attribués comme suit :
1^{er} : 60 pts, 2^{ème} : 54 pts, 3^{ème} : 45 pts, 4^{ème} : 14 pts, 5^{ème} : 13 pts, 6^{ème} : 12 pts...

↪ Une coupe sera remise au club ayant totalisé le plus de points

1.6. Coupe de la Ligue 2008 Programme et éléments techniques imposés

L'ordre d'enchaînement des éléments imposés n'est pas défini.

Pour les descriptions des éléments techniques, se référer au règlement des marsouins et au livret FFN.

CATEGORIE 1

DUOS :

Déplacement en torpille par les pieds – périlleux arrière- poussée rétro avec ¼ de tour au max de la hauteur

Rétro, costale, dorsale, voilier droit, voilier gauche, voilier droit, tonneau, périlleux arrière, dorsale

Rétro, costale, passage de bras pour se mettre en carpé, verticale chevilles, groupé-pivoté , sortie rétro

EQUIPES :

Déplacement en torpille par les pieds – périlleux arrière- poussée rétro avec ¼ de tour au max de la hauteur

Rétro, costale, dorsale, voilier droit, voilier gauche, voilier droit, tonneau, périlleux arrière, dorsale

Cascade de bras en cercle et figure de surface en cercle

Déplacement en brasse synchro tête

Changement de formation en rétro latéral

CATEGORIE 2

SOLOS :

Carpé, verticale jambe pliée, grand-écart (jambe pliée passe devant), sortie promenade
Réaliser une séquence de jeu de jambes flamenco / ballet leg en déplacement, sur environ 5 mètres.

Poussée rétro,

Queue de poisson, verticale jambe pliée, rassembler chevilles, ½ tour, groupé, pivoté

DUOS :

Verticale chevilles, grand écart, sortie promenade,

Ballet leg, groupé vertical,

Queue de poisson, jambe gauche verticale,

Verticale jambe droite pliée, rassembler chevilles

Mouvements libres d'un bras en position costale battements sur environ 5 mètres.

Poussée rétro

EQUIPES :

Carpé – queue de poisson, jambe gauche verticale – verticale jambe droite pliée – descente chevilles – groupé, pivoté.

Poussée rétro

Une cascade de ballet leg en ligne

Changement de formation en rétro latéral avec mouvements de tête

CATEGORIE 3

SOLOS

Carpé jambe pliée – poussée écart – rassembler chevilles - sortie libre

Poussée rétro 2 bras libres

Carpé – verticale jambe pliée – spire – verticale – 1/2 vrille

Groupé vertical – variante château – grand écart – sortie promenade

DUOS

Carpé jambe pliée – poussée écart – rassembler chevilles - groupé, pivoté

Costale – carpé – verticale jambe droite pliée – spire – changement de jambe –

Verticale descente chevilles – groupé, pivoté

Mouvements libres des 2 bras en rétro latéral, sur environ 5 mètres.

Poussée rétro 2 bras libres

EQUIPES

Verticale jambe pliée – changement de jambe – verticale – descente – groupé, pivoté.

Poussée rétro 2 bras libres

Réaliser un jeu de jambes flamenco / ballet leg

Cascade de jambes

Changement de formation en kick pull kick.

%%%%%%%%%