





Samedi 24 avril à Antibes

Règlement sportif :

Compétition poussines (-12 ans, né en 2011 et après) en deux parties

La première partie est une épreuve technique

La deuxième partie est un ballet

EPREUVES	
TECHNIQUE	
101 BALLETS LEG SIMPLE	1.6
	
310 SAUT PERILLEUX ARRIERE GROUPE	1.1
	
BALLETS	DUREE
SOLO LIBRE (pas de remplaçante)	1mn (+ou-10s)
DUO LIBRE (mixte ou autres) 2 (1 remplaçante)	1mn30 (+ou-10s)
TRIO LIBRE (mixte ou autres) 3 (1 remplaçante)	1mn30 (+ou-10s)
EQUIPE LIBRE (mixte ou autres) 4 à 8 (2 remplaçantes)	2mn (+ou-10s)

Un tournoi d'improvisation :

5 catégories

POUSSINES

AVENIRS

JEUNES

JUNIORS

SENIORS

Une nageuse engagée en Match d'improvisation ne peut pas participer conjointement dans la même saison aux compétitions des circuits FINA et Challenge.

Objectifs :

Cette rencontre permet de développer la créativité, l'expressivité, la communication, le sens de la scène, l'éducation musicale, à travers l'exploitation de séquences musicales variées. Elle enrichit les relations singulières et uniques avec l'effort de compétition, et les spectateurs. Improviser, c'est faire émerger de la nouveauté, créer, s'adapter, oser (en combinant) à partir de ce que l'on sait faire. L'adaptation est une condition d'évolution vers le plus haut niveau, cultiver cette capacité au travers de cette épreuve est essentiel.

Contenu : pas d'élément obligatoire, liberté totale.

Tenue de la nageuse : Les lunettes ne sont pas autorisées. Une tenue de ballet est obligatoire.

Déroulement :

Cette rencontre est organisée sous forme de match d'improvisation.

Si le départ s'effectue en-dehors de l'eau, la plage doit être d'environ 10 secondes.

Chaque nageuse effectuera au minimum 2 passages pour obtenir la validation de l'épreuve.

Récompenses

Toutes les épreuves seront récompensées.

Classements et Podium

Compétition Poussines :

Classement 100% Figures Imposées

Classement 100% Ballets Libres

Classement et Podium des 2 épreuves

50% FI + 50% ballet libre

Tournoi improvisation :

Podium par catégorie d'âge

Les 3 premières.

Tarifs : 4 € par nageuse et nageur (à régler par chèque au CD06), chaque club devra fournir au minimum 1 officiel