

CIRCUIT ANIMATION - COUPE REGIONALE

Catégorie: nageuses de 13 ans et plus suivant règlement fédéral. (1996 et avant)

Ballet combiné (règlement FINA) comprenant 10 nageuses maximum.

Temps du ballet: 4'

Pénalités et jugement : règlements FINA

Les nageuses peuvent être engagées sur cette compétition à condition d'avoir satisfait à deux épreuves du cycle 1 : " Acquisition "

Pour la saison 2008/2009 le fait d'avoir participé en 2008 à la Coupe Promotion Régionale, donne l'équivalence des deux épreuves du cycle 1 : " Acquisition "

1 Equipe comprend 10 nageuses maximum.

Il n'y a pas de pénalités pour un nombre inférieur de nageuses.

Un deuxième ballet peut être engagé à condition que le club dispose de plus de 10 nageuses engagées sur le programme.

Un troisième ballet peut être engagé à condition que le club dispose de plus de 20 nageuses engagées sur le programme....etc

Dans ce cas il n'y a pas de règles pour le nombre de nageuses entrant dans la composition de chaque ballet.

Eléments obligatoires à réaliser avec toutes les nageuses de l'équipe, dans l'ordre, ensemble et dans le même sens:

1° Tonneau Ballet Leg droit- Tonneau Ballet Leg gauche en déplacement.

2° Grand Ecart Sortie Promenade.

3° Poussée Rétro (simple, 1 bras, 2 bras.....libre).

4° Groupé, Groupé Vertical, Verticale jambe pliée.

Eléments obligatoires à réaliser dans n'importe quelle partie du ballet:

Cascade (avec toutes les nageuses).

Une formation en cercle (avec toutes les nageuses).

Poussée Barracuda (pas obligatoirement en équipe).

Mouvement Acrobatique.