

CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL 76 NATATION SYNCHRONISEE

Dates : Dimanche Mai 2011	Lieu : secteur Havrais
Date limite d'engagement : à déterminer	Bassin : 25m x 5 lig

Présentation : Championnat départemental à destination de toutes les nageuses, quelque soit le niveau de pratique. Rappelant les fondamentaux de la natation synchronisée, cette épreuve offre une vraie confrontation départementale.

Catégories :

Poussines	2000 / 2001
Benjamines	1998 / 1999
Minimes	1996 / 1997
Jun / sén	1995 et -

Epreuves : 1 relais + 1 parcours technique + 1 ballet

Récompenses :

- Les 3 premières nageuses, par catégorie, sur l'épreuve technique
- Les 3 premiers ballets, par catégorie

Jury : Le jury sera composé de 3 juges. (non entraîneur si possible)
1 Officiel D minimum par club.

tarif Engagement : 5 € par nageuse

Modalités d'engagements : sont autorisées à participer :

Toute nageuse licenciée a la FFN pour la saison 2010/2011
Toute nageuse ayant le niveau technique et physique requis

EPREUVES

RELAIS

Poussines : 4x100 4N (100 4N = 25m dans chaque nage)
Benjamines : 4x100 4N (100 4N = 25m dans chaque nage)
Minimes : 4x100 NL
Juniors / séniors : 4x100 4N (1 nageuse par nage)

NB : dans le cas où un club, dans l'une ou l'autre des catégories, ne peut présenter un relais complet, les nageuses devront effectuer une l'épreuve individuelle correspondant à sa catégorie.

Document de
travail

Epreuve Technique : Parcours en musique obligatoire par groupe synchronisé de 2. 4. 6 selon nb de lignes d'eau ou de nageuses/club

PARCOURS TECHNIQUE POUSSINES sur 25m

Saut libre – sortie en position Tonneau – Statique – Déplacement en godille par les pieds sur 12m50 – Tonneau – ½ Tour – Statique – déplacement en godille par la tête sur 12m50 – toucher le mur

TECHNIQUE BENJAMINES sur 50m

Saut libre - Sortie Tonneau - Voilier Droit - Se déplacer dans cette position sur 12m 50 en godille tête - Tonneau - Voilier Gauche - Se déplacer en godille tête sur 12m50 - Toucher le mur Tonneau - ½ tour - 12m50 godille par les pieds - Se relever en rétro - 12m50 rétro face aux juges - Terminer le parcours par un mouvement de bras ballet mini 2 temps

TECHNIQUE MINIMES sur 50m

Plongeon avant simple - Poussée Barracuda - Sortie torpille pieds - Se déplacer en torpille pieds jusqu'au 12m50 - Sans temps d'arrêt exécuter un périlleux arrière groupé rapide pour sortir sur le ventre dans le sens du déplacement - Rétro de face sur 8 Temps - Costale - Position allongée sur le dos - En déplacement par la tête Voilier Droit, Ballet leg Droit, Flamenco Droit, Flamenco Gauche, Flamenco Droit, Flamenco Gauche - Groupé vertical - Verticale - Descente- finir le parcours en apnée si nécessaire - Sortie rétro Toucher le mur
¼ tour face aux juges - 12m50 rétro latéral avec mouvements libre des bras - Costale - Position allongée sur le dos - Voilier Droit - Ballet Leg Droit en déplacement par la tête sur 5m - Passage costal de la tour Eiffel pour se retrouver en Position ventrale tête dans l'eau - Lever de la jambe gauche rapide pour se redresser en Rétro - finir le parcours en Crawl polo - Rétro - Terminer le parcours par un mouvement de bras ballet mini 2 temps

TECHNIQUE JUNIORS- SENIORS sur 50m

Plongeon simple - Poussée Rétro avec ¼ tour gauche au maximum de la hauteur - Costale - Prise de position Carpé - Verticale Jambe Droite Pliée - Spire - ½ tour en rassemblant - Vrille descendante - s'arrêter aux chevilles Se déplacer en Torpille pieds jusqu'au 12m50 - Relevé en Rétro - Costale - Position allongée sur le dos - En godille par la tête Voilier Gauche, Ballet leg gauche, Voilier droit, Ballet leg droit - Basculer pour une prendre une position carpé jambe droite tendue, en pliant simultanément la jambe gauche - genou contre genou ¼ tour en changeant les jambes- ¼ tour en changeant à nouveau de jambes - Rassembler en Verticale- Descente- finir le parcours en apnée - Sortie rétro toucher le mur
¼ tour face aux juges - Déplacement en rétro latéral les 2 bras à la verticale sur 2 m - Costale - Position allongée sur le Dos - Ballet leg droit - Flamenco droit - Double leg - se déplacer dans cette position sur 5 m - Basculer vers l'arrière en carpé jambe droite pliée - Verticale jambe droite pliée - descendre en verticale aux chevilles - ¼ tour ouvrir les jambes en se déplaçant pour arriver en Grand écart facial - Se déplacer sur 2 m - Verticale - Descente rapide - Poussée rétro - terminer le parcours en rétro avec mouvement libre des bras - Réaliser 3 Kick pull Kick - Costale - Carpé - Exécuter une Promenade Avant rapide - Se déplacer en Torpille pieds jusqu'à la fin du parcours - Rétro - Terminer le parcours par un mouvement de bras ballet mini 2 temps

EPREUVE ARTISTIQUE : BALLETS

Temps du ballet (tolérance de + ou -15")

Poussine : 2'00

Benjamine : 2'30

Minimes : 3'00

Juniors / Seniors : 3'30

Le sol est libre mais ne doit excéder les 15"

attention : classement dans la catégorie de la nageuse la plus agée !!!!

Programmes :

Etape 1 : Dimanche ... Mai 2011

Matin	Après-midi
Ouverture des portes 9h00 – début des épreuves 9h45 (évacuation du bassin 9h30) - relais Jun/Sen ou Eps substitutions - relais Minimes ou Eps substitutions - relais Benjamines ou Eps substitutions - relais Poussines ou Eps substitutions entracte de 20' - parcours technique Jun/Sen - parcours techniques Minimes - parcours techniques Benjamines - parcours techniques Poussines	Ouverture des portes 14h00 – début des épreuves 14h45 (évacuation du bassin 14h30) - Ballets Jun/Sen - Ballets Minimes - Ballets Benjamines - Ballets Poussines

REGLEMENT PROJET DEPARTEMENTAL

Toutes les nageuses doivent être licenciées à la FFN pour la saison 2010 /2011

Règlement financier :

Tout les clubs doivent avoir régler leurs engagements à la date limite. Les engagements après à date limite seront doublés et ne pourront être acceptés jusqu'à une semaine de la compétition

Forfaits :

Tous forfaits déclarés le jour de la compétition ou non justifier d'un certificat médical sera soumis à une amende de 22 € par nageuses

Tous les forfaits déclarés le mercredi précédant la compétition ne sont assujettis aux amendes.

Officiels :

Chaque club doit fournir un officiel D

Chaque club ne présentant pas d'officiel sera soumis à une amende de 16 €

Règlement sportif

- Chaque club doit présenter une équipe de 2, 3 ou 4 nageuses.

Le nombre d'équipe par club n'est pas limité

Pour être classé il faut avoir participer obligatoirement aux épreuves de natation course (relais ou l'épreuve individuelle).

Les épreuves techniques seront récompensées par un podium dans chaque catégorie

Les Ballets seront récompensés par un podium dans chaque catégorie

- Notation : 1 note technique et 1 note artistique sur le parcours technique et sur le ballet.

Le classement s'effectuera à l'addition de l'ensemble des notes techniques et artistiques de ces deux épreuves.

Les relais n'apporte aucun bonus ni malus mais sont obligatoire pour être classer.

- Lors du parcours technique , la nageuse a pour obligation de toucher le mur après chaque 25m.
- Il est interdit aux nageuses de toucher le sol lors de l'épreuve technique ou de l'épreuve des ballets sous peine de disqualification.