

|   |
|---|
| <b>Annexe</b><br><b>Épreuve n° 5 : ballet</b> |
|---|

**Cette fiche épreuve est valable pour les 3 niveaux de programmes du socle de formation.**

**a) Objectifs**

Cette épreuve permet à la nageuse de réinvestir les acquis obtenus lors de la préparation des quatre épreuves de la saison dans une chorégraphie. Cette épreuve est donc obligatoirement organisée dans le dernier trimestre de la saison, il est souhaitable d'offrir aux nageuses deux occasions de valider cette épreuve.

Le ballet combiné permet l'exploitation des différents modes d'expression et le développement des capacités de ballet : solo(s), duo(s), trio(s) et équipes se combinent dans une chorégraphie qui peut s'adapter aux différents profils de nageuses et de clubs.

La nageuse dispose ainsi d'une expérience forte dans le domaine de la synchronisation, des alignements, de l'exécution des difficultés techniques avec une recherche de qualité d'exécution (notamment à travers la partie groupe).

**b) Contenus du ballet libre de l'épreuve de socle :**

Ce ballet est une adaptation du règlement du « Programme combiné libre » FINA associée à une réglementation spécifique FFN.

**Rappel de la règle FINA**

**SS13.2 Combiné Libre :**

« Le Combiné Libre comporte un maximum de dix (10) concurrentes qui exécutent une combinaison de Solos, Duos, Trios et d'Équipes. Au moins deux (2) parties doivent comprendre moins de trois (3) concurrentes et au moins deux (2) parties doivent comprendre de quatre (4) à dix (10) concurrentes.

La première partie du Combiné Libre peut débiter sur la plage de la piscine ou dans l'eau. Toutes les autres parties doivent débiter dans l'eau. Une nouvelle partie débute où la partie précédente se termine. »

**Réglementation spécifique FFN :**

**1. Pas de remplaçante.**

**2. Durée de ballet :**

- Cycle 1 : 3 minutes (+ ou – 15 secondes)
- Cycle 2 : 4 minutes (+ ou – 15 secondes)

| PROGRAMME                          | ACQUISITION (Cycle1) | DEVELOPPEMENT – FORMATION<br>(Cycle 2) |
|------------------------------------|----------------------|--|
| Durée ballet                       | 3 minutes            | <b>3'30</b> minutes                    |
| Tolérance                          | + ou – 15 secondes   | + ou – 15 secondes                     |
| Durée minimum<br>« Partie groupe » | 45 secondes          | 1 minute                               |
| Tolérance                          | - 5 secondes         | - 5 secondes                           |

**3. Partie groupe :**

**Règles de la « partie groupe » du socle.**

- i. Toutes les nageuses engagées (effectif complet du ballet) doivent nager ensemble, au moins, une partie « groupe » d'une durée de :
  - Pour le cycle 1 : 45 secondes (tolérance de 5 secondes en moins)  
*Exemple : Une partie de 39 secondes ne permettra pas la validation de l'épreuve 5.*
  - Pour le cycle 2 : 1 minute (tolérance de 5 secondes en moins)  
*Exemple : Une partie de 54 secondes ne permettra pas la validation de l'épreuve 5.*
- ii. Cette partie se déroule dans l'eau et ne peut donc débiter sur la plage de départ.
- iii. La partie groupe devra obligatoirement commencer dans l'eau dès la 1ère sortie collective en surface de toutes les nageuses, identifiable par une sortie rétro ou poussée rétro. Un porté peut être placé en amont de cette sortie.

- iv. Les éléments doivent être identiques, exécutés simultanément par tous les membres de l'équipe.  
Les nageuses peuvent avoir des directions différentes dans les formations ou lors de changements de formation à condition que les mouvements soient identiques (même bras, même jambe, même tête...) et exécutés simultanément.
- v. Tout mouvement acrobatique et cascade seront placés en dehors de cette partie.

**c) Jugement :**

Le jugement du ballet combiné du socle se fait :

1. Selon le règlement de la FINA.
2. Selon le règlement spécifique FFN.

Les pénalités sont cumulables.

Pénalités lors des épreuves libres SS18.2 / Règlementation FINA :

- **Un (1) point de pénalité doit être déduit si :**

**SS 18.2.1** La durée de dix (10) secondes pour les mouvements sur la plage de départ est dépassée.

**SS 18.2.2** S'il y a écart de la durée limite autorisée pour l'épreuve libre (en plus ou en moins) conformément à la règle SS 14.1.

**SS 18.2.3** La durée de 30 secondes pour la marche de présentation est dépassée.

**SS 18.2.4** Pour non respect de la règle **SS 13.2.**

**SS 18.2.5** Une nageuse a utilisé de façon délibérée le fond de la piscine pendant l'exécution d'une épreuve libre.

**SS 18.2.6** le non respect des règles relatifs à l'accompagnement musical précisé dans l'article SS15.3

- **Deux (2) points de pénalité doit être déduit si :**

**SS 18.2.7** Une nageuse a utilisé de façon délibérée le fond de la piscine pendant l'exécution d'une épreuve libre pour aider d'autre(s) concurrente(s).

**SS 18.2.8** Une épreuve libre est interrompue par une concurrente pendant qu'elle effectue des mouvements sur la plage de départ et un nouveau départ doit être autorisé.

**SS 18.2.9** Durant les mouvements sur la plage de départ en programme libre d'équipe, les concurrentes exécutent des portés ou des pyramides.

Pénalités lors de l'épreuve du combiné du socle / Règlementation FFN :

- **Un (1) point de pénalité, sur le score total du ballet combiné, doit être déduit si :**

La durée réglementaire de la partie groupe n'est pas respectée,

Violation délibérée d'une des **règles de la « partie groupe » du socle.**

- **Non validation de l'épreuve, si :**

La totalité des nageuses engagées ne nage pas ensemble la partie groupe.

**d) Résultats**

Le ballet est jugé et donne lieu à un classement de compétition représentatif du niveau collectif.

Le classement du ballet à cette épreuve n° 5 n'a cependant aucune conséquence sur la validation de l'épreuve.