

## Programmes Courts 2015

Date : Dimanche 15 mars 2015

Lieu : Piscine d'Outremeuse

Rue de l'Ourthe, 1

4020 Liège

### 1. Inscriptions

Les inscriptions doivent parvenir au plus tard pour le lundi 2 mars 2015 à l'adresse mail [charline.morgenthal@gmail.com](mailto:charline.morgenthal@gmail.com).

### 2. Droit d'inscription

Le club Liège Mosan percevra 2€ par nageuse inscrite. Le montant total est à apporter le jour de la compétition.

### 3. Horaire de la compétition

*Le Liège Mosan se réserve le droit de modifier l'horaire si nécessaire.*

13h Ouverture des portes – échauffement

14h 1<sup>e</sup> partie de la compétition

16h Pause

16h30 2<sup>e</sup> partie de la compétition

18h Cérémonie protocolaire

### 4. Organisation

Chaque club devra obligatoirement mettre à la disposition de l'organisation au moins un juge.

## 5. Règlement

### 5.1. Catégories

- Nageuses non licenciées :
  - Nageuses nées en 2003 et après
  - Nageuses nées en 2002 et avant
- Nageuses ayant été licenciées :
  - Nageuses nées en 2003 et après
  - Nageuses nées en 2002 et avant
- Un duo, trio ou team contenant une nageuse ayant été licenciée nagera dans cette catégorie.
- Un duo, trio ou team contenant une nageuse née en 2002 et avant nagera dans cette catégorie.

### 5.2. Limites de temps

- Solo : 2 minutes
- Duo/trio : 2 minutes 30 secondes
- Team : 3 minutes
- Une tolérance de 15 secondes en plus ou en moins est accordée.
- Temps de plage : maximum 10 secondes

### 5.3. Exigences générales

- Les éléments 1 à 5 doivent être exécutés dans l'ordre.
- Les éléments 6, 7 et 8 peuvent être exécutés à tout moment de la routine.
- Des éléments supplémentaires peuvent être ajoutés.
- L'utilisation d'accessoires, lunettes ou vêtements supplémentaires est interdite, sauf pour raisons médicales. Les pince-nez et les bouchons d'oreilles peuvent être utilisés.

### 5.4. Solo

Nageuses non licenciées :

1. En démarrant de la **position carpée avant**, lever une jambe en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est pliée jusqu'à la **position verticale jambe pliée**.
2. Boost tête [avec un bras hors de l'eau].
3. Combinaison en déplacement de jambe de ballet [incluant au moins deux des positions suivantes : jambe de ballet avec la jambe droite, jambe de ballet avec la jambe gauche, flament avec la jambe droite, flament avec la jambe gauche, jambe de ballet double].
4. En démarrant de la **position grand écart**, les jambes se rejoignent pour atteindre une **position verticale** aux chevilles. Une descente verticale est exécutée.
5. En démarrant de la **position carpée arrière sous-l'eau** avec les jambes verticales, exécuter un barracuda [poussée jusqu'à la **position verticale**].

6. Deux formes de technique de propulsion, incluant au moins une séquence avec un bras au-dessus de l'eau.

Nageuses ayant été licenciées :

1. En démarrant de la **position carpée avant**, lever une jambe en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée jusqu'à la **position verticale**. Une descente verticale est exécutée.
2. Boost tête [avec deux bras hors de l'eau].
3. Combinaison en déplacement de jambe de ballet [incluant au moins trois des positions suivantes : jambe de ballet avec la jambe droite, jambe de ballet avec la jambe gauche, flament avec la jambe droite, flament avec la jambe gauche, jambe de ballet double].
4. En démarrant de la **position grand écart**, les jambes se rejoignent pour atteindre une **position verticale**. Une descente verticale est exécutée.
5. En démarrant de la **position carpée arrière sous-l'eau** avec les jambes verticales, exécuter un barracuda [poussée jusqu'à la **position verticale**]. Une vrille descendante avec rotation de 360° est exécutée à la même vitesse que la poussée
6. Deux formes de technique de propulsion, incluant au moins une séquence avec deux bras au-dessus de l'eau.

#### 5.5. Duo/trio

Nageuses non licenciées :

1. En démarrant de la **position carpée avant**, lever une jambe en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est pliée jusqu'à la **position verticale jambe pliée**.
2. Boost tête [avec un bras hors de l'eau].
3. Combinaison en déplacement de jambe de ballet [incluant au moins deux des positions suivantes : jambe de ballet avec la jambe droite, jambe de ballet avec la jambe gauche, flament avec la jambe droite, flament avec la jambe gauche, jambe de ballet double].
4. En démarrant de la **position grand écart**, les jambes se rejoignent pour atteindre une **position verticale** aux chevilles. Une descente verticale est exécutée.
5. En démarrant de la **position carpée arrière sous-l'eau** avec les jambes verticales, exécuter un barracuda [poussée jusqu'à la **position verticale**].
6. Deux formes de technique de propulsion, incluant au moins une séquence avec un bras au-dessus de l'eau.
7. Une action jointe OU un porté.

Nageuses ayant été licenciées :

1. En démarrant de la **position carpée avant**, lever une jambe en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée jusqu'à la **position verticale**. Une descente verticale est exécutée.

2. Boost tête [avec deux bras hors de l'eau].
3. Combinaison en déplacement de jambe de ballet [incluant au moins trois des positions suivantes : jambe de ballet avec la jambe droite, jambe de ballet avec la jambe gauche, flament avec la jambe droite, flament avec la jambe gauche, jambe de ballet double].
4. En démarrant de la **position grand écart**, les jambes se rejoignent pour atteindre une **position verticale**. Une descente verticale est exécutée.
5. En démarrant de la **position carpée arrière sous-l'eau** avec les jambes verticales, exécuter un barracuda [poussée jusqu'à la **position verticale**]. Une vrille descendante avec rotation de 180° est exécutée à la même vitesse que la poussée
6. Deux formes de technique de propulsion, incluant au moins une séquence avec deux bras au-dessus de l'eau.
7. Une action jointe OU un porté.

#### 5.6. Team

Nageuses non licenciées :

1. En démarrant de la **position carpée avant**, lever une jambe en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est pliée jusqu'à la **position verticale jambe pliée**.
2. Boost tête [avec un bras hors de l'eau].
3. Combinaison en déplacement de jambe de ballet [incluant au moins deux des positions suivantes : jambe de ballet avec la jambe droite, jambe de ballet avec la jambe gauche, flament avec la jambe droite, flament avec la jambe gauche, jambe de ballet double].
4. En démarrant de la **position grand écart**, les jambes se rejoignent pour atteindre une **position verticale** aux chevilles. Une descente verticale est exécutée.
5. En démarrant de la **position carpée arrière sous-l'eau** avec les jambes verticales, exécuter un barracuda [poussée jusqu'à la **position verticale**].
6. Deux formes de technique de propulsion, incluant au moins une séquence avec un bras au-dessus de l'eau.
7. Un porté.
8. Une action en cadence (avec les bras ou avec les jambes).

Nageuses ayant été licenciées :

1. En démarrant de la **position carpée avant**, lever une jambe en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée jusqu'à la **position verticale**. Une descente verticale est exécutée.
2. Boost tête [avec deux bras hors de l'eau].
3. Combinaison en déplacement de jambe de ballet [incluant au moins trois des positions suivantes : jambe de ballet avec la jambe droite, jambe de ballet avec la

jambe gauche, flament avec la jambe droite, flament avec la jambe gauche, jambe de ballet double].

4. En démarrant de la **position grand écart**, les jambes se rejoignent pour atteindre une **position verticale**. Une descente verticale est exécutée.
5. En démarrant de la **position carpée arrière sous-l'eau** avec les jambes verticales, exécuter un barracuda [poussée jusqu'à la **position verticale**]. Une vrille descendante avec rotation de 180° est exécutée à la même vitesse que la poussée
6. Deux formes de technique de propulsion, incluant au moins une séquence avec deux bras au-dessus de l'eau.
7. Un porté.
8. Une action en cadence (avec les jambes).