

COUPE PROMOTION			
DATE			
13 Mai 2010		Maîtres (20 ans et +) & 15/16/17/18/19 et 20 ans	
16 Mai 2010		13/14/15 ans & Toutes catégories	
PUBLIC CONCERNE			
Nageuses de 13 ans et plus			
CATEGORIES D'AGE			
13, 14, 15 ans (97, 96 et 95)			
15, 16,17, 18, 19 & 20 ans (95, 94, 93, 92, 91 & 90)			
20 ans et plus (90 et avant)			
Toutes Catégories			
Toutes les nageuses à partir de 13 ans peuvent avoir accès à cette catégorie, peu importe l'âge des nageuses. Les clubs possédant peu d'effectif dans chaque catégorie d'âge pourront mélanger les années comme ils le désirent			
CONDITIONS D'ACCES			
Avoir validé le pass'compétition ou avoir participé à la coupe promotion la ou les saisons précédentes (ou une compétition plus élevée)			
PROCEDURES D'ENGAGEMENT			
DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	FORMULAIRE	PROCEDURE
15/04/2010	13/14/15 ans	CP-1	Récapitulatif par mail
	15/16/17/18/19 et 20 ans	CP-2	
	Maîtres (20 ans et +)	CP-3	
	Toutes catégories	CP-4	
CONTENU DES EPREUVES			
CATEGORIES	EPREUVES	TEMPS DU BALLET	
13, 14 et 15 ans	Ballet combiné	3'00	
15, 16,17, 18, 19 & 20 ans		3'30	
Maîtres (20 ans et plus)		3'30	
Toutes catégories		3'30	
Règlementation et notation FINA : Règlementation du ballet combiné selon la règle SS4.4 de la FINA :			
Le combiné libre comporte un maximum de dix (10) concurrentes qui exécutent une combinaison de solos, duos, trios et d'équipe. Au moins deux (2) parties doivent comprendre moins de trois concurrentes et au moins deux parties doivent comprendre de quatre (4) à dix (10) concurrentes. (2 remplaçantes sont autorisées)			
La première partie du ballet peut débiter sur la plage de la piscine ou dans l'eau et toutes les autres parties doivent débiter dans l'eau. Une nouvelle partie débute où la partie précédente se termine.			
A l'instar des épreuves libres, des pénalités pourront être attribuées (selon le règlement FINA) :			
Règles SS 18.2 et SS 18.2.4 (cf site internet de la FINA)			
CLASSEMENT ET PODIUM			
Les 3 premiers ballets seront récompensés.			
Une finale pourra être organisée dans chaque catégorie s'il y a plus de huit ballets engagés dans chaque catégorie et sur étude de la Commission Régionale.			