

LIGUE ILE DE FRANCE DE NATATION



Île de France  
**NATATION**

Règlements  
et Calendriers

SAISON 2022 -2023

V3 - 9 JANVIER 2023

Crédits photos : Photosynchro



# NATATION ARTISTIQUE

**Ligue Ile-de-France de Natation**

163 Boulevard Mortier 75020 Paris

01 40 31 19 53

Internet : <http://www.lif-natation.fr>

Adresse de contact: [nat-synchro@lif-natation.fr](mailto:nat-synchro@lif-natation.fr)

# SOMMAIRE

I. CORRESPONDANCES & FORMALITES D'ENGAGEMENTS .....	4
A – NATIONAL .....	4
B – REGIONAL .....	5
1. FORMALITES D'ENGAGEMENTS AUX EPREUVES.....	5
2. ENGAGEMENTS JURY QUELQUE SOIT LE TYPE DE COMPETITION .....	6
3. MUSIQUE .....	6
4. GELATINE .....	7
5. PROPOSITIONS PISCINES.....	7
C - DEPARTEMENTAL.....	7
II. FRAIS D'ENGAGEMENT ET AMENDES .....	8
A - DROITS D'ENGAGEMENT & AMENDES.....	8
III. TABLEAU DE COMPETENCES DES OFFICIELS.....	9
RECAPITULATIF DE COMPETENCES DES OFFICIELS PAR COMPETITION .....	10
IV. CALENDRIER DES COMPETITIONS.....	11
A – REGIONAL & NATIONAL.....	11
V. PROGRAMME FEDERAL.....	12
Challenge régional & N2 .....	
Championnats régionaux & N2 &.....	
Championnats d'Eté.....	
Championnats régionaux & N2 .....	
Championnats Nationale 1 & Elite .....	
Championnats Nationale 1 & Elite .....	
Championnats régionaux & N2 .....	
VI. PROGRAMME SPORTIF ILE-DE-FRANCE .....	15
DELEGATION AUX DEPARTEMENTS POUR LES EPREUVES DU SYNCHRO'NAT .....	15

VII. FICHES COMPETITIONS PAR ORDRE CHRONOLOGIQUE .....	18
ENF 3 .....	18
JOURNEES D'AUTOMNE / TOURNOI HIVER.....	20
CHALLENGE NEPHELIANE HIVER .....	21
TOURNOI ILE-DE-FRANCE JUNIORS & JEUNES.....	22
CHAMPIONNATS N3 & N2 JUNIORS.....	23
CHAMPIONNATS N3 JEUNES .....	24
CHAMPIONNATS N2 JEUNES .....	25
CHAMPIONNATS N3 AVENIRS.....	26
CHALLENGE (coupe promo) ELIMINATOIRE .....	27
CHAMPIONNATS N3 & N2 SENIORS.....	28
CHAMPIONNATS N2 AVENIRS.....	29
ANIMATION POUSSINES .....	30
CHALLENGE (coupe promo) FINALE .....	31
VIII. CLASSEMENT DES CLUBS FORMATEURS .....	32
IX. FORMATION.....	33
A - FORMATION DES OFFICIELS & ENTRAINEURS .....	33
X. COMMISSION REGIONALE D'ILE-DE-FRANCE DE NATATION ARTISTIQUE .....	34
XI. RESPONSABLES DES COMMISSIONS DEPARTEMENTALES .....	35
XII. CLUBS D'ILE DE FRANCE .....	36

## I. CORRESPONDANCES & FORMALITES D'ENGAGEMENTS

Les règlements fédéraux de la Fédération Française de Natation concernent toutes les disciplines de la Fédération. C'est le « Spécial règlements » qui est adressé à tous les clubs en début de saison. Il contient en ce qui nous concerne, le règlement de toutes les compétitions fédérales de la natation artistique, le calendrier national et le règlement financier.

La Ligue d'Ile-de-France édite ses propres règlements.

Les règlements FFN et LIF pour la Natation Artistique sont disponibles sur les sites Internet de la FFN et du LIF.

Les Comités Départementaux peuvent avoir aussi un règlement complémentaire concernant leurs organisations départementales.

**Il faut donc toujours distinguer ce qui est départemental, régional, interrégional ou national et adresser les courriers, documents et courriels au bon destinataire.**

### A – NATIONAL

Seuls doivent arriver à la FFN, les pré-engagements, les engagements aux compétitions nationales, les inscriptions aux formations d'officiels A, aux colloques organisés par la FFN, les inscriptions aux sélections d'équipe de France, les réponses particulières demandées par la FFN et tout courrier concernant ses actions.

Ces courriers doivent cependant obligatoirement passer par les départements (copie à La Ligue d'Ile-de-France) puis par la région pour information et validation, le cas échéant.

Tous les engagements pour les Championnats Nationaux doivent être réalisés par Extranat. Cependant, nous conseillons aux clubs de faire une copie écran des engagements qui seule fera foi en cas de problème.

Les clubs, sélectionnés en Championnats Nationaux, devront veiller au respect des périodes d'engagements sur Extranat.

## **B – REGIONAL**

### **1. FORMALITES D'ENGAGEMENTS AUX EPREUVES**

Toutes les nageuses/nageurs engagés dans les différentes épreuves du programme sportif, ainsi que les officiels, doivent être licenciés à la F.F.N. avant de prendre part à une compétition.

Les clubs devront acquitter l'avance sur engagements demandée en début de saison, avant la première épreuve.

Pas plus de 3 solos et/ou 3 duos maximum par club si pas d'équipe engagée, une dérogation peut être accordée par la Commission sur demande.

Les formalités d'engagements sont à consulter dans les fiches pratiques des compétitions.

**NB : des pré-engagements sur formulaire en ligne seront demandés pour le 31 octobre 2022**

#### **PROCEDURE D'ENGAGEMENT**

1. J-30 transmission par la Ligue d'un formulaire d'engagement prévisionnel en ligne
2. J-15 Fermeture Extranat et envoi de la start-list (et non des ordres de passage) – Merci de vérifier si tous vos engagements ont bien été enregistrés (sur toutes les épreuves)

## 2. ENGAGEMENTS JURY QUELQUE SOIT LE TYPE DE COMPETITION

- Tout engagement dans une compétition nécessite l'engagement et la présence au minimum d'un Officiel du niveau requis de la compétition. Dans le cas où cette règle ne serait pas respectée, le club sera soumis à l'amende correspondante.  
RAPPEL : 1 juge pour 1 à 5 nageuses/nageurs, 1 juge supplémentaire par tranche de 5 nageuses/nageurs + des officiels de table pour toutes les compétitions de figures imposées. Pour les compétitions de ballet, 1 juge par ballet de 8 nageuses, 2 juges si plus de 8 nageuses et l'obligation de présenter également des personnes pouvant faire office de délégués, chronométreurs ou vidéos.
- Les engagements se font via Extranat. Pour la gestion de la compétition, la Ligue transmettra un lien pour connaître les présences des juges par ½ journée sur lequel il est impératif de répondre.
- Les juges devront s'engager pour des demi-journées complètes.
- Tout juge qui n'aurait pas signalé sa présence en signant la feuille d'émargement à son arrivée auprès du Juge Arbitre au moins 1 heure avant le début des épreuves sera considéré comme absent.
- Pour les juges officiant sur différents clubs, il convient d'indiquer le club que vous représentez sur le formulaire de disponibilités des officiels qui sera transmis, ainsi que sur la feuille de présence que vous signez.

**Le fait de faire forfait pour toutes ses nageuses/nageurs, après la parution de la liste définitive à J-6 de la compétition, ne dispense pas le club engagé à une compétition de la présence du juge prévu. Il y aura cumul des 2 amendes.**

## 3. MUSIQUE

**Dorénavant, les musiques seront transmises via une plateforme.**

Il reste obligatoire d'apporter le jour de la compétition à l'ouverture des portes, une clé USB (une clef par ballet) dans une enveloppe avec les inscriptions suivantes : Compétition/Club/Détails des ballets.

**Le format des musiques doit être obligatoirement en WAV.**

#### 4. GELATINE

Dorénavant, il est impératif d'arriver "coiffé" et "gélatiné" sur les lieux de compétition. Il sera INTERDIT de retirer le chignon sur le lieu de la compétition, les nageuses devront repartir coiffées et gélatinées.

**IL EN VA DE LA PERENISATION DE NOS COMPETITIONS.**

#### 5. PROPOSITIONS PISCINES

Les propositions de piscine pour les organisations sont à envoyer à la Ligue, mais il est nécessaire d'en informer le département et de confirmer par écrit ses propositions.

**L'attribution de la piscine se fera dès lors que la confirmation écrite aura été reçue à la Ligue.**

Contrairement aux autres inter-régions, la Ligue d'Ile-de-France prend en charge les frais de sonorisation (achat de la sono et haut-parleur de la LIF, entretien du matériel, sonorisation par un professionnel) pour les compétitions. Par conséquent, il est demandé au club ou département accueillant la compétition de prévoir un espace dédié à la sonorisation.

#### C - DEPARTEMENTAL

S'adresser au département pour :

- Les épreuves du Sauv'nage.
- Toutes les épreuves des Journées de Découvertes : les engagements doivent se faire selon la procédure départementale.
- Les formations et inscriptions aux examens d'officiel D et Jeune Officiel
- La transmission des licences, tout problème administratif et toutes demandes de renseignements



## II. FRAIS D'ENGAGEMENT ET AMENDES

Une avance sur engagements est demandée à chaque club en début de saison. Cette somme tient compte :

1. du montant des engagements et des amendes de la saison précédente
2. du montant de l'avance sur engagements de la saison précédente
3. du reliquat entre ces 2 montants

Un relevé sera adressé à chaque club à l'issue de la saison (courant octobre si possible). Le montant dû sera à acquitter avant la 1<sup>ère</sup> compétition.

### A - DROITS D'ENGAGEMENT & AMENDES

Ces sommes resteront acquises à la Ligue même en cas de désistement (après J moins 15).

DROITS D'ENGAGEMENT		
	Tarif de base clubs franciliens labellisés ou 100% licences	Tarif majoré clubs n'ayant pas 100% licences ou non franciliens
Engagement individuel	7.50 €	10 €
Engagement ballet	9.00 €	14 €
Synchro'Nat ou animation Poussines	3.50 € (par épreuve et par nageuse)	5 € (par épreuve et par nageuse)
AMENDES		
Pour tout forfait de nageuse non justifié par un certificat médical dans un délai d'une semaine maximum (transmission par courrier ou mail)	40 €	60 €
Pour tout forfait non déclaré le jour même de la compétition au début des épreuves	80 €	120€
Pour défaut ou forfait de juge pour toutes compétitions et pour tout juge engagé absent au début de la 1 <sup>ère</sup> épreuve de chaque demi-journée, il en saura de même pour tout officiel ne respectant pas la règle de la ½ journée de présence	150 €	200 €

Les clubs devront transmettre une attestation 100% licences (sur la saison antérieure) auprès du Comité Départemental pour validation et transmission à la Ligue Régionale (en début de saison)



### III. TABLEAU DE COMPETENCES DES OFFICIELS

NIVEAU D'OFFICIEL	NIVEAU DE COMPETENCE	FONCTIONS	INSTANCE HABILITEE A FORMER ET A HOMOLOGUER
<b>Jeune Officiel</b>	Journées Synchro découvertes Programme Poussines Synchro'Nat	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Délégué aux nageuses/nageurs de tous les niveaux de compétitions</li> <li>▪ Secrétariat de tous les niveaux de compétitions</li> <li>▪ Chronométreur de tous les niveaux de compétitions</li> <li>▪ Jugement des épreuves (pass'compétition uniquement si ENF3 validé)</li> <li>▪ Synchro'Nat : jugement des épreuves du synchro d'argent et du synchro d'or pour le parcours à sec et la propulsion technique</li> </ul>	Responsable de Formation Départementale des Officiels
	<b>Officiel D</b>	Journées Synchro découvertes Synchro'Nat Challenge régional Championnats régionaux Avenirs	
<b>Officiel C</b>	Journées Synchro découvertes Synchro'Nat Challenge régional et N3 Championnats régionaux et N3 Championnats des Maitres	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Idem Officiel D</li> <li>▪ Journées Synchro découvertes : juge arbitre</li> <li>▪ Synchro'Nat : jugement des épreuves techniques du synchro d'argent et du synchro d'or</li> <li>▪ Challenge N3 : jugement des épreuves</li> <li>▪ Championnats régionaux : jugement des figures imposées et des ballets</li> <li>▪ Championnats N3 : jugement des figures imposées (avec écrit B)</li> <li>▪ Maitres : jugement des épreuves techniques et libres</li> </ul>	Responsable de Formation Régionale des Officiels
	<b>Officiel B</b>	Journées Synchro découvertes Synchro'Nat Challenge régional et N3 Championnats régionaux, N3 et N2 Championnats des Maitres	
<b>Officiel A</b>	Journées Synchro découvertes Synchro'Nat Challenge régional et N3 Championnats régionaux, N3, N2 et N1 – Elite Championnats des Maitres	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Idem Officiel B</li> <li>▪ Championnats N2 : toutes les épreuves</li> <li>▪ Championnats N1 – Elite : toutes les épreuves</li> <li>▪ Fonctions sur le plateau technique</li> </ul>	FFN
<b>Officiel AI</b>	Journées Synchro découvertes Synchro'Nat Challenge régional et N3 Championnats régionaux, N3, N2 et N1 – Elite Championnats des Maitres	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Idem Officiels A</li> </ul>	FFN
	Championnats internationaux COMEN – LEN – FINA	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jugement</li> </ul>	Après nomination par les instances internationales COMEN, LEN et FINA

## RECAPITULATIF DE COMPETENCES DES OFFICIELS PAR COMPETITION

	Secrétariat	Délégué aux nageuses	Synchro Découvertes				Synchro d'Argent				Synchro d'Or			
			Juge arbitre	Parcours à sec	Propulsion technique	Technique	Juge arbitre	Parcours à sec	Propulsion technique	Technique	Juge arbitre	Parcours à sec	Propulsion technique	Technique
<b>JO</b>	X	X		X	X	X		X	X			X	X	
<b>D</b>	X	X		X	X	X		X	X	X Avenir		X	X	
<b>C</b>	X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X
<b>B</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>A</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

	Secrétariat	Délégué aux nageuses	Chronométrateur	AVENIRS			JEUNES			JUNIORS			SENIORS ET TC				CHALLENGE		MAITRES		
				Juge arbitre	Figures imposées	Ballets	Juge arbitre	Figures imposées	Ballets	Juge arbitre	Figures imposées	Ballets	Juge arbitre	Ballets libres	Ballets techniques	Ballet acrobatique	Juge arbitre	Ballets	Juge arbitre	Ballets techniques	Ballets libres
<b>JO</b>	X	X	X																		
<b>D</b>	X	X	X		Reg	Reg												X			
<b>C</b>	X	X	X		N2	Reg		N2*	Reg		N2*	Reg		Reg		Reg		X		X	
<b>B</b>	X	X	X	Reg	X	N2	Reg	N1*	N2	Reg	N2*	N2*	Reg	N2	N2	N2	X	X		X	X
<b>A</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

## IV. CALENDRIER DES COMPETITIONS

### A – REGIONAL & NATIONAL

Date	Compétition	Catégorie	Niveau	Période engagements préliminaires	Période engagements Extranat	Lieu
20 novembre 2022	SYNCHRO’NAT		Régional	17/10/2022	Du 23/10 au 06/11/22	Pontault
26/27 novembre 2022	Journées d’Automne / Tournoi d’hiver	Jeunes/Juniors/Séniors	N2	24/10/2022	30/10 au 13/11/22	Corbeil
11 décembre 2022	SYNCHRO’NAT		Régional	07/11/2022	13/11/ au 27/11/22	Massy
15 au 18 décembre 2022	Championnats de France Hiver	Jeunes/Juniors	Elite			Aix en Provence
28/29 janvier 2023	Challenge Néphéliane Hiver	Avenirs, Jeunes		19/12/2022	01/01/23 au 15/01/23	Pontault
11/12 février 2023	Tournoi de Ballets	Jeunes/Juniors	N2	09/01/2023	15 au 29/01/2023	Rueil Malmaison
19 mars 2023	SYNCHRO’NAT		N3	20/02/2023	19/02 05/03/2023	Cergy
25/26 mars 2023	Championnats Nationale 3 et Nationale 2 Juniors	Juniors	N2	27/03/2023	26/02 au 12/03/2023	Massy
8/9 avril 2023	Championnats Nationale 3 Jeunes	Jeunes	N2	06/03/2023	12/03 au 26/03/2023	Massy
10 au 16 avril 2023	Championnats de France N1 & ELITE Juniors	Juniors	N1 & Elite			Angers
6/7 mai 2023	Championnats Nationale 2 Jeunes	Jeunes	N2	03/04/2023	9/04 au 23/04/2023	Massy
13/14 mai 2023	Championnats Nationale 3 Avenirs	Avenirs	Régional	10/04/2023	16/04 au 30/04/2023	Massy
22 au 28 mai 2023	Championnats de France N1 & ELITE Jeunes	Jeunes	N1 & Elite			Nantes
3 / 4 juin 2023	Eliminatoire Challenge Promo	Avenirs, Jeunes Juniors, TC	N2	24/05/2023	07/05 au 21/05/2023	Chelles ?
10/11 juin 2023	Championnats Nationale 3 et Nationale 2 Séniors	Séniors/TC	N3/N2	24/05/2023	14/05 au 29/05/2023	???
	Championnats Nationale 2 Avenirs	Avenirs	N2			
17/18 juin 2023	Finale Challenge Promo et Challenge catégorie B	Avenirs, Jeunes, Juniors, IC, TC	N2	15/05/2023	04/06 au 08/06/2023	Massy
24 juin 2023	Animation Poussines	Poussines	N3	22/05/2023	28/05 au 11/06/2023	Corbeil
25 juin 2023	SYNCHRO’NAT		N3			???
26 au 29 juin 2023	Championnats de France Avenirs & Finale Jeunes	Avenirs, Jeunes	N1			
30 juin au 2 juillet 2023	Championnats de France Séniors	Séniors/TC				

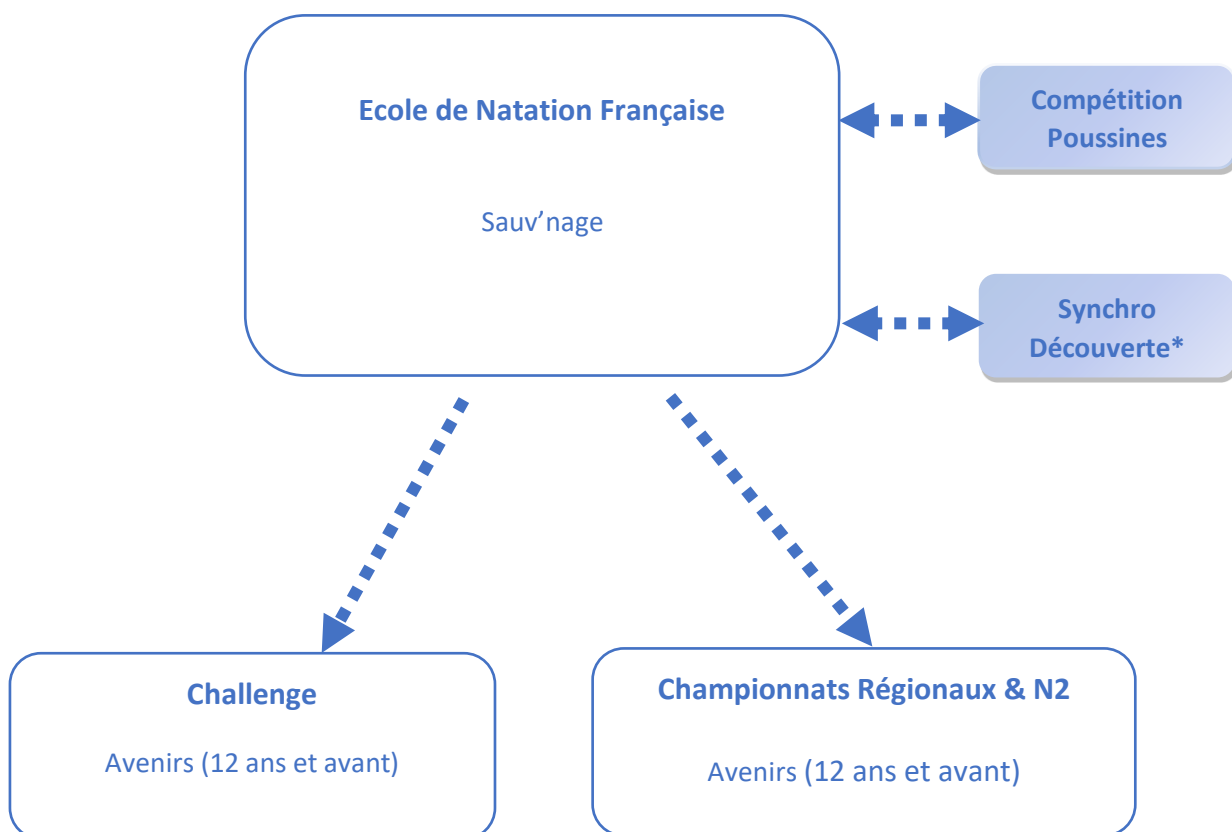
En fonction des pré-engagements du 31 octobre 2022, la Commission Régionale se réserve le droit d’aménager le contenu des compétitions et du calendrier régional.

## V. PROGRAMME FEDERAL

Années d'âge	Saison 2022-2023	Synchro Découverte	Synchro'Nat	Poussines	Challenge Régional et N2	Régionaux N2 & Chpts de France Avenirs	Régionaux N2 N1 & Élite Jeunes	Régionaux N2 N1 & Élite Juniors	Régionaux N2 & Chpts de France Séniors
9 ans et moins	2014 et après	X	X	X	X	X			
11 ans et moins	2012	X	X		X	X			
12 ans	2011	X	X		X	X	X		
13 ans	2010	X	X		X		X		
14 ans	2009	X	X		X		X		
15 ans	2008	X	X		X		X	X	X
16 ans et plus	2007 et avant	X	X		X		Uniquement les garçons	X	X

JE SUIS NE(E) EN 2014 ET APRES

Swim ArtisticShow



JE SUIS NE(E) EN 2013 ET AVANT

CONDITIONS D'ACCES

PROGRAMMES

Challenge régional & N2

Avenir - Jeunes - Juniors - Séniors

SWIM ARTISTIC SHOW

SYNCHRO DECOUVERTE

Championnats régionaux & N2 & Championnats d'Eté

Avenir (12 ans et moins)

PASSAGE OBLIGATOIRE

Championnats régionaux & N2

Jeunes (12-15 ans) / 12-16 ans pour les garçons

SYNCHRO ARGENT

Championnats régionaux & N2

Juniors (15-19 ans) / 15-20 ans pour les garçons  
Séniors (15 ans et plus)

PASSAGE OBLIGATOIRE

Championnats Nationale 1 & Elite

Jeunes (12-15 ans) / 12-16 ans pour les garçons

SYNCHRO OR

Championnats Nationale 1 & Elite

Juniors (15-19 ans) / 15-20 ans pour les garçons

Séniors (15 ans et +)

## **VI. PROGRAMME SPORTIF ILE-DE-FRANCE**

Le programme sportif de la Ligue d'Ile-de-France est adapté aux règlements FFN.

Afin de permettre aux clubs de se préparer à leurs différentes échéances dans leurs niveaux de pratique, la Ligue d'Ile-de-France a décidé de mettre en place 2 compétitions en dehors du programme fédéral :




- Une compétition de préparation appelée « Tournoi de ballets » qui se déroulera en Février
- Une compétition de préparation sur les imposées, la souplesse, la natation sur les Avenirs et les Jeunes appelée « Challenge Néphélène »

### **DELEGATION AUX DEPARTEMENTS POUR LES EPREUVES DU SYNCHRO'NAT**

Les épreuves de parcours à sec, de propulsion, de technique du Synchro'Nat – Journées Découvertes sont déléguées aux départements.



## RÉCAPITULATIF DES SCORES DE QUALIFICATION ET DES PLACES ATTRIBUEES POUR L'ILE-DE-FRANCE (SE REFERER AU REGLEMENT FEDERAL)

CATEGORIE	EPREUVE	POINTS DE QUALIFICATION CHPTS HIVER	NOMBRE PLACES ILE-DE- FRANCE	POINTS DE QUALIFICATION POUR ACCES N2	POINTS DE QUALIFICATION POUR ACCES N1	NOMBRE PLACES N1 ILE-DE-FRANCE	POINTS DE QUALIFICATION POUR ACCES ELITE	NOMBRE PLACES ELITE ILE-DE-FRANCE
 <b>AVENIRS</b>	SOLO			116	124	4 par année d'âges		
	DUO			114	122	4		
	DUO MIXTE			112	120	Selon les points		
	EQUIPE			112	120	4		
	<b>COMBINE</b>			<b>58</b>	<b>61</b>	<b>4</b>		
	BALLET ACROBATIQUE			59	61	4		
 <b>JEUNES</b>	SOLO	130	5	120	126	3	<b>140</b>	Selon qualification N1
	DUO			118	124	3	<b>136</b>	1
	DUO MIXTE	126	Selon les points	116	122	Selon les points	<b>130</b>	Selon les points
	EQUIPE	126	2	116	122	3	<b>128</b>	1
	<b>COMBINE</b>			<b>59</b>	<b>62</b>	<b>3</b>	<b>67</b>	<b>1</b>
	BALLET ACROBATIQUE			60	63	3	<b>68</b>	1
 <b>JUNIORS</b>	SOLO LIBRE	68	4	61	66	2	<b>71</b>	1
	SOLO TECHNIQUE			58	63	3	<b>69</b>	1
	DUO LIBRE			60	65	3	<b>70</b>	1
	DUO LIBRE MIXTE	64	Selon les points	59	62	Selon les points	<b>68</b>	Selon les points
	DUO TECHNIQUE			57	62	3	<b>68</b>	1
	DUO TECHNIQUE MIXTE			56	59	Selon les points	<b>64</b>	Selon les points
	EQUIPE LIBRE	66	2	59	64	3	<b>69</b>	1
	EQUIPE TECHNIQUE			56	61	3	<b>67</b>	1
BALLET ACROBATIQUE			61	67	3	69	1	

CATEGORIE	EPREUVE	POINTS DE QUALIFICATION POUR ACCES N2	POINTS DE QUALIFICATION POUR CHAMPIONNATS ETE	NOMBRE PLACES ILE-DE-FRANCE
SENIOR	SOLO LIBRE		68	4
	DUO LIBRE	60	67	4
	DUO LIBRE MIXTE	59	64	Pas de quotas définis
	EQUIPE LIBRE	59	66	3
	COMBINE	60	67	3
	BALLET ACROBATIQUE	61	69	4

## VII. FICHES COMPETITIONS PAR ORDRE CHRONOLOGIQUE

<b>ENF 3</b>	
<b>DATE</b>	
Voir les calendriers départementaux	
<b>PUBLIC CONCERNE</b>	
Tout public	
<b>CONDITIONS D'ACCES</b>	
<b>CATEGORIES D'AGE</b>	<b>EPREUVES</b>
<b>2014 et après</b>	Sauv'nage
<b>2013 et avant</b>	En attente nouveau règlement en 2023
<b>PROCEDURES D'ENGAGEMENT</b>	
Voir organisation du département	
<b>CONTENU DES EPREUVES</b>	
<p>Cf. Réglementation de l'ENF de la FFN</p> <p>Réforme de l'ENF en cours</p>	

## SYNCHRO'NAT

### DATE

Voir les calendriers départementaux pour le Synchro Découverte

Voir le calendrier régional pour les Synchro d'Argent & Synchro d'Or

### PUBLIC CONCERNE

Pas de limite d'âge

### CONDITIONS D'ACCES

LES ADAPTATIONS REGLEMENTAIRES DE LA SAISON 2021-2022 SE POURSUIVENT JUSQU'A FIN DECEMBRE 2022.

### PROCEDURES D'ENGAGEMENT

Epreuves individuelles :  
Pour les « Journées Découvertes » voir les départements organisateurs  
Pour SYNCHRO D'ARGENT & SYNCHRO D'OR (cf. page 6 & 8 du règlement LIF)

### CONTENU DES EPREUVES

PARCOURS A SEC	VOIR ANNEXE 1
EPREUVES TECHNIQUES	
PROPULSION TECHNIQUE	

### ACCES AUX DIFFERENTES COMPETITIONS

**RAPPEL ENF** - Toutes les nageuses/nageurs nés en 2014 et après doivent être titulaires du sauv'nage pour accéder au SYNCHRO NAT

#### PRECISIONS REGLEMENTAIRES

Suivant son âge et niveau de pratique, elle/il aura à valider :

- soit, une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Avenir pour les nageurs/nageurs né(e)s en 2011 et après ;
- soit, une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Jeune pour les nageuses/nageurs né(e)s en 2008, 2009 et 2010 (2007 pour les garçons);
- soit, une épreuve en corrélation avec les éléments techniques de la catégorie Junior pour les nageuses/nageurs né(e)s en 2008 et avant.

**IMPORTANT** : les nageurs/nageuses en années charnières pourront choisir leur catégorie.

Pour le niveau Synchro d'Or, deux catégories sont proposées, la nageuse/le nageur ne devra en valider qu'une seule pour valider son épreuve « technique » niveau Synchro d'Or.

Le choix de l'organisation de cette dernière épreuve est laissé à l'initiative des Ligues. Si la Ligue décide de ne pas organiser d'épreuve en corrélation avec les éléments techniques, les nageuses/nageurs de la catégorie Junior passeront l'épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Jeune.

La validation de l'épreuve est définitive et la nageuse/le nageur ayant validé la technique en corrélation avec une catégorie d'âge ne devra pas repasser la technique en corrélation avec la catégorie d'âge supérieure.

#### CARACTÉRISTIQUES

Une nageuse/un nageur ayant validé un niveau pourra intégrer la compétition de référence et pourra également poursuivre sa progression à un niveau supérieur au cours de la saison.

Une équivalence pourra être acquise suivant les résultats en figures imposées ou ballets.

## JOURNEES D'AUTOMNE / TOURNOI HIVER

### DATE

26 & 27 Novembre 2022

### PUBLIC CONCERNE

Les Journées d'Automne Jeunes et Juniors sont qualificatives pour les épreuves solos, duos et équipes des championnats de France d'hiver 2022. Toutefois, les solistes déjà qualifiés aux championnats d'hiver lors de la saison N-1 peuvent participer à cette compétition sans pour autant remettre en cause leur qualification.

**Le Tournoi Hiver se déroule durant les Journées d'Automne et permettra aux nageuses/nageurs sans ballet de présenter uniquement les imposées.**

### CATEGORIES D'AGE

JEUNES	12, 13, 14 et 15 ans (2011, 2010, 2009 et 2008) 2007 pour les garçons
JUNIORS	15, 16, 17 et 18 ans (2008, 2007, 2006, 2005, 2004) 2003 pour les garçons


### CONDITIONS D'ACCES

- Avoir validé au minimum le niveau « Synchro d'Argent » dans sa totalité pour la catégorie Jeunes
- Avoir validé le niveau « Synchro d'Or » dans sa totalité pour les catégories Juniors pour pouvoir être sélectionné aux championnats de France d'hiver

### PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JEUNES	Imposées	Journées d'Automne	Epreuves individuelles et de ballet : cf. page 5 du règlement LIF + engagement Extranat (attention compétition FFN) Obligation engagement Jury : cf. page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf. page 7 du règlement LIF
		Solo libre		
		Duo libre mixte		
		Equipes libres		
	JUNIORS	Solo libre		
		Duo libre mixte		
Equipe libre				

### CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES		EPREUVES LIBRES	
JEUNES 	<b>Groupe 1 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flamenco jambe pliée, tour vrillé (140g)</li> <li>• Cyclone ouvert 180° (437)</li> </ul>	<b>Groupe 2 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barracuda grand-écart aérien, vrille ascendante 180° (308h)</li> <li>• Espadon jambes tendues rotation ariane (407)</li> </ul>	Solo libre	2'00 (+ ou - 5 sec)
			Duo mixte libre	2'30 (+ ou - 5 sec)
			Equipe libre	3'00 (+ ou - 5 sec)
JUNIORS	Solo libre	2'15 (+ ou - 5 sec)		
	Duo mixte libre	2'45 (+ ou - 5 sec)		
	Equipe libre	3'30 (+ ou - 5 sec)		

### CLASSEMENT ET PODIUM

Un classement sera effectué par catégorie.

Pour les Jeunes :

- 100% Imposées : un classement sera réalisé par groupe de 2 années d'âges.
- 50% Epreuves Libres et 50% Epreuves imposées

Pour les Juniors :

- 100% ballet

Pas de podium si moins de 2 concurrents par épreuve et par catégorie.

## CHALLENGE NEPHELIANE HIVER

Ces épreuves ne rentrent pas dans le classement National des Clubs.

### DATE

28 & 29 Janvier 2023

### PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs âgés de 15 ans et moins (2008 et après/2007 pour les garçons)

### CATEGORIES D'ÂGE

AVENIRS

12 ans et moins (2011 et après)

JEUNES

12, 13, 14 et 15 ans (2011, 2010, 2009, 2008/pour les garçons 2007)

### CONDITIONS D'ACCES

AVENIRS

SYNCHRO DECOUVERTES


JEUNES

SYNCHRO ARGENT

### PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	AVENIRS	Imposées Natation Souplesse	Epreuves individuelles : cf. page 5 du règlement LIF Obligation engagement Jury : cf. page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf. page 8 du règlement LIF
	JEUNES	Imposées Natation Souplesse	

### CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES
 AVENIRS	<b>2 figures obligatoires :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ballet leg direct tendu (106)</li> <li>Barracuda (301)</li> </ul> Notation FINA
JEUNES	<b>Groupe 1 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Flamenco jambe pliée, tour vrillé (140g)</li> <li>Cyclone ouvert 180° (437)</li> </ul> Notation FINA

### EPREUVE DE SOUPLESSE

Les écarts antéropostérieurs et facial seront mesurés au sol.

### EPREUVE DE NATATION

Les Avenirs seront évalués sur un 100 X 4 nages

Les nageuses/nageurs né(e)s en 2014 pourront nager un 100 m NL

Les Jeunes seront évalués sur un 200 X 4 nages

La grille de temps sera communiquée en début de saison.

L'épreuve de natation permettra d'obtenir un bonus sur le classement général.

### CLASSEMENT ET PODIUM

Un classement par année d'âge sera effectué sur le classement général, prenant en compte les 3 épreuves. Les 3 meilleurs nageuses/nageurs seront récompensés.

Une médaille d'or sera remise au meilleur temps sur l'épreuve de natation.

Pas de podium si moins de 2 concurrents par épreuve et par catégorie.

## TOURNOI ILE-DE-FRANCE JUNIORS & JEUNES

Ce tournoi ne rentre pas dans le classement National des Clubs.

### DATE

12 & 13 Février 2023

### PUBLIC CONCERNE

Le Tournoi Ile-de-France de Printemps est une étape de préparation aux Championnats N2, N1, ELITE.

### CATEGORIES D'AGE

JEUNES	12, 13, 14 et 15 ans (2011, 2010, 2009, 2008 et 2007 pour les garçons)
JUNIORS	15, 16, 17 et 18 ans (2008, 2007, 2006, 2005, 2004 et 2003 pour les garçons)

### CONDITIONS D'ACCES


Idem conditions d'accès FFN

### PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JEUNES JUNIORS	Ballets	Rappel : pas plus de 3 solos et 3 duos maximum par club si pas d'équipe engagée, une dérogation peut être accordée par la Commission sur demande Epreuvs ballet : cf. page 5 du règlement LIF + engagement Extranat Obligation engagement Jury : cf. page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf. page 7 du règlement LIF

### CONTENU DES EPREUVES

**Attention uniquement pour les ballets d'équipe et les ballets combinés : tolérance d'un temps de ballet inférieur de 30 sec. par rapport au temps réglementaire FINA**

CATEGORIES	NIVEAU PRATIQUE	EPREUVES LIBRES		EPREUVES TECHNIQUES	
JEUNES 	Régional N2 N1 & ELITE	Duo & duo mixte	2'30 (+ ou - 5 sec)		
		Equipe	3'00 (+ ou - 5 sec)		
		Combiné	3'00 (+ ou - 5 sec)		
		Ballet acrobatique	2'30 (+ ou - 5 sec)		
JUNIORS	Régional N2 N1 & ELITE	Solo	2'15 (+ ou - 5 sec)	Solo technique	2'00 (+ ou - 5 sec)
		Duo & duo mixte	2'45 (+ ou - 5 sec)	Duo & duo mixte technique	2'20 (+ ou - 5 sec)
		Equipe	3'30 (+ ou - 5 sec)	Equipe technique	2'50 (+ ou - 5 sec)
		Ballet acrobatique	3'00 (+ ou - 5 sec)		

### CLASSEMENT ET PODIUM

Classement 100% ballet

Un classement par niveau de préparation aux compétitions sera étudié par la Commission Régionale en fonction des engagements.

Pas de podium si moins de 2 concurrents par épreuve et par catégorie.



## CHAMPIONNATS N3 & N2 JUNIORS

### DATE

25 & 26 Mars 2023

### PUBLIC CONCERNE

JUNIORS

15-19 ans (2008, 2007, 2006, 2005, 2004)  
15-20 ans pour les garçons (2008, 2007, 2006, 2005, 2004, 2003)

### CONDITIONS D'ACCES

ETRE TITULAIRE AU MINIMUM DU NIVEAU SYNCHRO D'ARGENT (DANS SA TOTALITE)  
MAIS EN CAS DE QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS N1 OU ELITE LE NIVEAU SYNCHRO OR SERA EXIGE

### PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JUNIORS	EPREUVES TECHNIQUES	Rappel : pas plus de 3 solos et/ou 3 duos maximum par club si pas d'équipe engagée, une dérogation peut être accordée par la Commission sur demande Epreuves individuelles : cf. page 5 du règlement LIF Obligation engagement Jury : cf. page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf. page 8 du règlement LIF
		EPREUVES LIBRES	

### CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES		EPREUVES LIBRES	
JUNIORS	Solo technique	2'00 (+ ou - 5 sec)	Solo	2'15 (+ ou - 5 sec)
	Duo & duo mixte technique	2'20 (+ ou - 5 sec)	Duo & duo mixte	2'45 (+ ou - 5 sec)
	Equipe technique	2'50 (+ ou - 5 sec)	Equipe	3'30 (+ ou - 5 sec)
			Ballet acrobatique	3'00 (+ ou - 5 sec)



### ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N2, N1 & ELITE JUNIORS, les nageuses/nageurs devront réaliser un minima de points dans chaque épreuve (programme libre et/ou programme technique) sans tenir compte des pénalités pour nageuse manquante en équipe et selon le quota attribué à l'Ile-de-France.

	N2	N1	QUOTA N1	ELITE	QUOTA ELITE
Solo libre	61 points	66 points	3	71 points	Selon résultats hiver & N1
Solo technique	58 points	63 points	3	69 points	1
Duo libre	60 points	65 points	3	70 points	1
Duo mixte libre	59 points	62 points	Suivant les points	68 points	Suivant les points
Duo technique	57 points	62 points	3	68 points	1
Duo mixte technique	56 points	59 points	Suivant les points	64 points	Suivant les points
Equipe libre	59 points	64 points	3	69 points	1
Equipe technique	56 points	61 points	3	67 points	1
Ballet acrobatique	61 points	67 points	3	69 points	1

### CLASSEMENT ET PODIUM

Classement et podium :

- 100% ballet libre (solo, duo, équipe, Ballet acrobatique)
- 100% ballet technique (solo, duo, équipe)

Les nageuses/nageurs de niveau Elite pourront participer à cette compétition, un classement Elite sera effectué.

Pas de podium si moins de 2 concurrents par épreuve.

## CHAMPIONNATS N3 JEUNES

### DATE

8 & 9 avril 2023

### PUBLIC CONCERNE

Filles : 12-15 ans (2011, 2010, 2009, 2008) - Garçons : 12-16 ans (2011, 2010, 2009, 2008 et 2007)

### CONDITIONS D'ACCES


#### AVOIR OBTENU LE SYNCHRO ARGENT

Les nageuses/nageurs âgés(es) de 12 ans (2011) peuvent nager la même épreuve en Avenirs & Jeunes  
Les nageuses de 2008 (15 ans) et nageurs âgés de 15 et 16 ans (2008 & 2007) peuvent nager la même épreuve en Jeunes & Juniors

### PROCEDURES D'ENGAGEMENT


DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JEUNES	IMPOSEES	Rappel : pas plus de 3 solos et/ou 3 duos maximum par club si pas d'équipe engagée, une dérogation peut être accordée par la Commission sur demande Epreuves individuelles : cf. page 5 du règlement LIF Obligation engagement Jury : cf. page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf. page 8 du règlement LIF
		BALLETS	

### CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES LIBRES		
JEUNES	<b>2 groupes tirés au sort parmi les groupes 1, 2, 5</b> 	<b>Groupe 1 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Flamenco jambe pliée, tour vrillé (140g)</li> <li>Cyclone ouvert 180° (437)</li> </ul>	Solo	2'00 (+ ou - 5 sec)
			Duo & duo mixte	2'30 (+ ou - 5 sec)
		<b>Groupe 2 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Barracuda grand-écart aérien, vrille ascendante 180° (308h)</li> <li>Espadon jambes tendues rotation ariane (407)</li> </ul>	Equipe	3'00 (+ ou - 5 sec)
<b>Groupe 5 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rio ballet leg tendu (144)</li> <li>Promenade arrière fermée à 360° (421)</li> </ul>	Combiné	3'00 (+ ou - 5 sec)		
	Ballet acrobatique	2'30 (+ou- 5 sec)		

### ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N2 JEUNES, les nageuses/nageurs devront réaliser un minima de points en résultats combinés (figures imposées et ballet libre) sans tenir compte des pénalités pour nageuse manquante en équipe.

EPREUVES	POINTS ACCES N2
Solo	120 points
Duo	118 points
Duo mixte	116 points
Equipe	116 points
 Combiné	59 points
Ballet acrobatique	60 points

### CLASSEMENT ET PODIUM

#### Classement

- 100% Imposées : un classement sera réalisé par groupe de 2 années d'âges.
- 50% Epreuves Libres et 50 % Epreuves imposées (pour les épreuves solo, duo, équipe)
- 100% Ballet acrobatique **ou 100% ballet combiné – attention les clubs ne pourront pas faire les 2 épreuves un choix doit être effectué**

Pas de podium si moins de 2 concurrents par épreuve.

## CHAMPIONNATS N2 JEUNES

### DATE

6 et 7 mai 2023

### PUBLIC CONCERNE

Filles : 12-15 ans (2011, 2010, 2009, 2008) – Garçons : 12-16 ans (2011, 2010, 2009, 2008 et 2007)

### CONDITIONS D'ACCES

- AVOIR OBTENU LE SYNCHRO ARGENT
- AVOIR OBTENU LES POINTS REQUIS POUR CHAQUE NIVEAU DE CHAMPIONNATS

Les nageuses/nageurs âgées(es) de 12 ans (2011) peuvent nager la même épreuve en Avenirs & Jeunes

Les nageuses de 2008 (15 ans) et nageurs âgés de 15 et 16 ans (2008 & 2007) peuvent nager la même épreuve en Jeunes & Juniors

### PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JEUNES	IMPOSEES	Rappel : pas plus de 3 solos et/ou 3 duos maximum par club si pas d'équipe engagée, une dérogation peut être accordée par la Commission sur demande Epreuves individuelles : cf. page 5 du règlement LIF Obligation engagement Jury : cf. page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf. page 8 du règlement LIF
		BALLETS	


### CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES		EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES LIBRES	
JEUNES	<b>2 groupes tirés au sort parmi les groupes 1, 2, 5, 6</b> 	<b>Groupe 1 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flamenco jambe pliée, tour vrillé (140g)</li> <li>• Cyclone ouvert 180° (437)</li> </ul>	Solo	2'00 (+ ou – 5 sec)
		<b>Groupe 2 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barracuda grand-écart aérien, vrille ascendante 180° (308h)</li> <li>• Espadon jambes tendues rotation ariane (407)</li> </ul>	Duo & duos mixtes	2'30 (+ ou – 5 sec)
		<b>Groupe 5 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rio ballet leg tendu (144)</li> <li>• Promenade arrière fermée à 360° (421)</li> </ul>	Equipe	3'00 (+ ou – 5 sec)
		<b>Groupe 6 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ipanéma vrille 180° (440d)</li> <li>• Coup de pied à la lune vrille combiné (311j)</li> </ul>	Combiné	3'00 (+ ou – 5 sec)
			Ballet acrobatique	2'30 (+ou- 5 sec)

### ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N1 & ELITE JEUNES, les nageuses/nageurs devront réaliser un minima de points en résultats combinés (figures imposées et ballet libre) sans tenir compte des pénalités pour nageuse/nageur manquant en équipe et selon le quota attribué à l'Ile de France.

Les 4 premiers solos des nageuses nées en 2010 seront sélectionnés pour participer aux Championnats de France Avenirs, les nageurs se rajoutent au quota de l'inter-région

	N1	QUOTA	ELITE	QUOTA
Solo	126 points	3 (+selon qualif Hiver)	140 points	Selon qualif hiver & N1
Duo	124 points	3	136 points	1
Duo mixte	122 points	Suivant les points	128 points	Suivant les points
Equipe	122 points	3	128 points	1
 Combiné	62 points	3	67 points	1
Ballet acrobatique	63 points	3	68 points	1

### CLASSEMENT ET PODIUM

- Classement 100% Imposées : un classement sera réalisé par groupe de 2 années d'âges.
- Classement 50% Epreuves Libres et 50 % Epreuves imposées (pour les épreuves solo, duo, équipe)
- Classement **100% ballet acrobatique ou 100% ballet combiné** – attention les clubs ne pourront pas faire les 2 épreuves un choix doit être effectué
- Les nageuses/nageurs de niveau Elite pourront participer à cette compétition, un classement Elite sera effectué.
- Les 4 premiers solos des nageuses nées en 2010 seront sélectionnés pour participer aux Championnats de France Avenirs, les nageurs se rajoutent au quota de l'inter-région
- Pas de podium si moins de 2 concurrents par épreuve.

## CHAMPIONNATS N3 AVENIRS

### DATE

13 & 14 mai 2023

### PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs âgées de 12 ans et moins (2011 et après)

### CATEGORIES D'AGE

Nageuses/nageurs âgées de 12 ans et moins (2011 et après)



### CONDITIONS D'ACCES

AVOIR OBTENU LE SYNCHRO DECOUVERTE

### PROCEDURES D'ENGAGEMENT


DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	AVENIRS	IMPOSEES	Rappel : pas plus de 3 solos et/ou 3 duos maximum par club si pas d'équipe engagée, une dérogation peut être accordée par la Commission sur demande Epreuves individuelles : cf. page 5 du règlement LIF Obligation engagement Jury : cf. page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf. page 8 du règlement LIF
		BALLETS	

### CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES LIBRES	
<b>AVENIRS</b> 	<b>2 figures obligatoires :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ballet leg direct tendu (106)</li> <li>Barracuda (301)</li> </ul> <b>1 groupe optionnel :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ariane carpé avant (359)</li> <li>Tour (348)</li> </ul>	Solo	2'00 (+ ou - 5 sec)
		Duo & duos mixtes	2'30 (+ ou - 5 sec)
		Equipe	3'00 (+ ou - 5 sec)
		 Combiné	3'00 (+ ou - 5 sec)

### ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N2 AVENIRS, les nageuses/nageurs devront réaliser un minima de points en résultats combinés (figures imposées et ballets libres) sans tenir compte des pénalités pour nageuse manquante en équipe.

EPREUVES	POINTS ACCES N 2
Solo	116 points
Duo	114 points
Duo libre mixte	112 points
Equipe	112 points
 Combiné	59 points

### CLASSEMENT ET PODIUM

Classement 100% Imposées : un classement sera réalisé par groupe de 2 années d'âges.

Classement 50% Epreuves Libres et 50 % Epreuves imposées.

**Classement 100% ballet combiné.**

Pas de podium si moins de 2 concurrents par épreuve.

## CHALLENGE (coupe promo) ELIMINATOIRE

### DATE

3 & 4 juin 2023

### PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs de 9 ans et plus

### CATEGORIES D'AGE

<b>AVENIRS</b>	12 ans et moins (2011 et après)
<b>JEUNES</b>	12 - 15 ans (2011, 2010, 2009, 2008 et 2007 pour les garçons)
<b>INTER CATEGORIES</b> Uniquement pour les nageuses/nageurs ne participant à aucune compétition (excepté le synchro'nat), l'engagement doit se faire uniquement sur 1 seule équipe en promo.	<b>9 à 19 ans (2004 à 2014)</b>
<b>SENIORS</b>	15 ans plus (2008 et avant)

### CONDITIONS D'ACCES

Pour les nageuses/nageurs nées en 2014 et après, elle est accessible aux titulaires du sauv'nage  
Pour les nageuses/nageurs nées en 2013 et avant, il n'y a pas de condition de participation.

Une nageuse/nageur engagé(e) en Challenge peut participer conjointement dans la même saison aux épreuves du Synchro'nat et à la Finale Avenirs et Jeunes.

#### ATTENTION EN INTER CATEGORIES

**Uniquement pour les nageuses/nageurs ne participant à aucune compétition (excepté le synchro'nat), l'engagement doit se faire uniquement sur 1 seule équipe en promo.**

Pour les autres catégories, possibilité d'avoir un collectif avec deux nageuses/nageurs au maximum qui ont participé aux championnats.

### PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	PROCEDURE
<b>Voir calendrier régional</b>	Avenirs	Epreuves de ballet : cf. page 5 du règlement LIF Obligation engagement Jury : cf. page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf. page 8 du règlement LIF
	Jeunes	
	Inter Catégories	
	Seniors	



### CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES	TEMPS DU BALLET
Avenirs	Ballet libre (4 à 8 nageuses/nageurs)	<b>2'30 (+ou -5 secondes)</b>
Jeunes		
Inter catégories	Ballet combiné (4 à 10 nageuses/nageurs)	<b>3'00 (+ou - 5 secondes)</b>
Seniors		

Règlementation et notation FINA

### CLASSEMENT ET PODIUM

Une finale par catégorie sera organisée avec 6 ballets. Si 6 ballets ou moins sont engagés lors des éliminatoires, cette compétition sera requalifiée en finale directe.

Les 3 premiers ballets de chaque catégorie d'âges seront récompensés.

Pas de podium si moins de 2 concurrents par épreuve et par catégorie.

## CHAMPIONNATS N3 & N2 SENIORS

### DATE

10 et 11 juin 2023

### PUBLIC CONCERNE

SENIORS

15 ans et plus (2008 et avant)


### CONDITIONS D'ACCES

- ETRE TITULAIRE AU MINIMUM DU NIVEAU SYNCHRO D'ARGENT (DANS SA TOTALITE) MAIS SI LES NAGEUSES/NAGEURS SE QUALIFIENT EN ELITE, ELLES DEVRONT ETRE TITULAIRES DU NIVEAU SYNCHRO
- AVOIR OBTENU LES POINTS REQUIS POUR CHAQUE NIVEAU DE CHAMPIONNATS

- Le solo libre Senior peut être nagé par un(e) nageuse/nageur junior, à condition de ne pas avoir participé à cette épreuve dans la catégorie Junior.
- Les nageuses/nageurs juniors peuvent nager toutes les épreuves libres même si elles/ils ont nagé dans la même épreuve en catégorie Junior.
- La qualification dans l'épreuve solo libre est nominative et sans remplaçant(e).
- Les équipes libres ont un effectif de quatre (4) à huit (8) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s. Rappel : les points de qualification, contrairement au classement, ne tiennent pas compte des pénalités de nageuses/nageurs manquant(e)s. Un club peut présenter plus d'une équipe technique et/ou libre qualifiées s'il remplit les conditions suivantes : pour deux (2) équipes, une (1) doit être nagée à huit (8) ; pour trois (3) équipes, deux (2) doivent être nagées à huit (8), etc.
- Les ballets combinés et les Ballets acrobatiques FINA ont un effectif de six (6) à dix (10) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s en Régional et N2. Ils doivent avoir un effectif de huit (8) nageuses/nageurs au minimum lors de leur participation au Championnat de France. Rappel : il n'y a pas de pénalité pour nageurs(ses) manquant(e)s dans ces épreuves

### CONTENU DES EPREUVES

#### EPREUVES LIBRES

Solo libre	2'15 (+ ou - 5 sec)
Duo libre et duo mixte libre	2'45 (+ ou - 5 sec)
Equipe libre	3'30 (+ ou - 5 sec)
Ballet combiné	3'00 (+ ou - 5 sec)
 Ballet acrobatique	3'00 (+ ou - 5 sec)

### ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N2/N1 & ELITE TC, les nageuses/nageurs devront réaliser un minima de points dans chaque épreuve (ballet libre, combiné, Ballet acrobatique) sans tenir compte des pénalités pour nageuse manquante en équipe et selon le quota attribué à l'Ile-de-France.

**Rappel : pas plus de 3 solos et/ou 3 duos maximum par club si pas d'équipe engagée, une dérogation peut être accordée par la Commission sur demande.**

EPREUVES	N2	CHAMPIONNATS DE France ETE	QUOTA
Solo libre		68 points	4
Duo libre	60 points	67 points	4
Duo libre mixte	59 points	64 points	Suivant les points
Equipe libre	59 points	66 points	3
Ballet combiné	60 points	67 points	3
 Ballet acrobatique	61 points	69 points	4

### CLASSEMENT ET PODIUM

100% ballet libre, 100% Ballet acrobatique, 100% Combiné

Les nageuses/nageurs de niveau Elite pourront participer à cette compétition un classement Elite sera effectué

Pas de podium si moins de 2 concurrents par épreuve.

## CHAMPIONNATS N2 AVENIRS

### DATE

10 et 11 juin 2023

### PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs âgés de 12 ans et moins (2011 et après)


### CONDITIONS D'ACCES

- AVOIR OBTENU LE SYNCHRO DECOUVERTE
- AVOIR OBTENU LES POINTS REQUIS POUR CHAQUE NIVEAU DE CHAMPIONNATS

### PROCEDURES D'ENGAGEMENT


DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	AVENIRS	IMPOSEES	Rappel : pas plus de 3 solos et/ou 3 duos maximum par club si pas d'équipe engagée, une dérogation peut être accordée par la Commission sur demande Epreuves individuelles : cf. page 5 du règlement LIF Obligation engagement Jury : cf. page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf. page 8 du règlement LIF
		BALLETS	

### CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES		EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES LIBRES	
 <b>AVENIRS</b>	2 figures obligatoires + 2 groupe optionnel tiré au sort	<b>2 figures obligatoires :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballet leg direct tendu (106)</li> <li>• Barracuda (301)</li> </ul> <b>Groupe optionnel 1 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ariane carpé avant (359)</li> <li>• Tour (348)</li> </ul> <b>Groupe optionnel 2 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Goutte d'eau vrille 180° (363)</li> <li>• Espadon (401)</li> </ul>	Solo	2'00 (+ ou - 5 sec)
			Duo & duos mixtes	2'30 (+ ou - 5 sec)
			Equipe	3'00 (+ ou - 5 sec)
			Combiné	3'00 (+ou- 5 sec)

### ACCES

Cette compétition est qualificative pour les Championnats de France Eté Avenir, les nageuses/nageurs devront réaliser un minima de points en résultats combinés (figures imposées et ballet libre) sans tenir compte des pénalités pour nageuse/nageur manquant en équipe et selon le quota attribué à l'Ile de France.

	N1	QUOTA	ELITE	QUOTA
Solo 2011	124 points	4		
Solo 2012	124 points	4		
Solo 2013	124 points	4		
Duo libre	122 points	4		
Duo mixte	120 points	Suivant les points		
Equipe	120 points	4		
 Ballet combiné	61 points	4		

### • CLASSEMENT ET PODIUM

- Classement 100% Imposées : un classement sera réalisé par groupe de 2 années d'âges.
- Classement 50% Epreuves Libres et 50 % Epreuves imposées (pour les épreuves solo, duo, équipe)
- **Classement 100% Ballet combiné.**
- Pas de podium si moins de 2 concurrents par épreuve.



## ANIMATION POUSSINES



Epreuve au programme fédéral mais possibilité d'adapter selon les régions  
Un bonus au classement National des clubs sera attribué.

### DATE

24 juin 2023

### PUBLIC CONCERNE

2014 et après

### CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire au minimum du SAUV'NAGE

**Les équipes sont constituées de 4 nageuses/nageurs au minimum jusqu'à 10 nageuses/nageurs maximum.**

**NE PARTICIPANT PAS AUX CHAMPIONNATS REGIONAUX AVENIRS**

Possibilité d'engager une 2<sup>ème</sup> équipe si la 1<sup>ère</sup> équipe comporte au moins 8 nageuses/nageurs

Un certificat médical sera demandé en cas de forfait de nageuses/nageurs.

### PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	POUSSINES	TECHNIQUE	Epreuves individuelles : cf. page 5 du règlement LIF Obligation engagement Jury : cf. page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf. page 8 du règlement LIF
		BALLETS	

### CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES		EPREUVES LIBRES
POUSSINES	2 figures à réaliser en équipe (voir organisation en annexe 4) <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Périlleux arrière</li> <li>➤ Voilier</li> </ul>	Equipe (4 ou 10 nageuses/nageurs)	1'45 (+ou-5 secondes) <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Parcours sur 25 m minimum</li> <li>➤ <b>3 formations</b> : dont 1 cercle et 1 ligne</li> <li>➤ <b>3 propulsions</b> :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Battements en position costal+traction de bras+godille par la tête</li> <li>○ Enchaînement de deux kicks successifs opposés (sans passage de bras de crawl à la surface)</li> <li>○ Rétro costal, traction pour arriver en costal suivi d'un passage de bras pour arriver en ventral et prise de carpé</li> </ul> </li> <li>➤ <b>2 éléments</b> :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Début dynamique du périlleux arrière groupé avec redressement en « rétropédalage »</li> <li>○ Enchaînement : Position tonneau/position voilier droit/position tonneau position/voilier gauche (ou inversement de jambe)</li> </ul> </li> </ul>

### EVALUATION & RECOMPENSES

#### **EVALUATION**

##### **Epreuve technique**

L'évaluation se fera avec des critères d'appréciation (de 1 à 4 au ½ point).

##### **Epreuve de Ballet**

L'épreuve sera notée comme une épreuve de ballet avec une échelle de notation adaptée (de 1 à 4 au ½ point) permettant d'attribuer des critères d'appréciation.

Une pénalité de 0,5 point sera appliquée pour non-respect de la distance et pour élément manquant.

#### **RECOMPENSES**

Une récompense sera donnée à chaque nageuse/nageur participant aux deux épreuves.

Un diplôme sera remis à chaque équipe

## CHALLENGE (coupe promo) FINALE

### DATE

17 & 18 juin 2023

### PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs de 9 ans et plus

**FINALE A : Catégories Avenirs/Jeunes/Seniors/Inter Catégories**

**FINALE B : Uniquement les catégories Avenirs et Jeunes**

### CATEGORIES D'ÂGE

#### AVENIRS

12 ans et moins (2011 et après)

#### JEUNES

12 - 15 ans  
(2011, 2010, 2009, 2008 et 2007 pour les garçons)

#### INTER CATEGORIES

Uniquement pour les nageuses/nageurs ne participant à aucune compétition (excepté le synchro'nat), l'engagement doit se faire uniquement sur 1 seule équipe en promo.

9 à 19 ans  
(2004 à 2014)

#### SENIORS

15 ans plus (2008 et avant)

### CONDITIONS D'ACCES

#### Deux catégories :

- une **catégorie A** avec des 6 premiers ballets qualifiés suite aux éliminatoires Challenge dans la saison.

- une **catégorie B** :



➤ pour les Avenirs & jeunes : les ballets ayant nagés les N2 et non qualifiés en N1

#### ATTENTION EN INTER CATEGORIES

Uniquement pour les nageuses/nageurs ne participant à aucune compétition (excepté le synchro'nat), l'engagement doit se faire uniquement sur 1 seule équipe en promo.

Pour les autres catégories, possibilité d'avoir un collectif avec deux nageuses/nageurs au maximum qui ont participé aux championnats

### PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	PROCEDURE
Voir calendrier régional	Avenirs	Epreuves de ballet : cf. page 5 du règlement LIF Obligation engagement Jury : cf. page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf. page 8 du règlement LIF
	Jeunes	
	Inter Catégories	
	Seniors	

### CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES	TEMPS BALLETS CATEGORIE A	TEMPS DU BALLETS CATEGORIE B
Avenirs	Ballet libre (4 à 8 nageuses/nageurs)	2'30 (+ou -5 secondes)	3 '00 (+ou -5 secondes)
Jeunes			
Inter catégories/Séniors	Combiné (4 à 10 nageuses/nageurs)	3'00 (+ou -5 secondes)	

Règlementation et notation FINA

### CLASSEMENT ET PODIUM

Pour les 2 niveaux (catégorie A & B), les 3 premiers ballets de chaque catégorie d'âges seront récompensés.

Pas de podium si moins de 2 concurrents par épreuve et par catégorie.

## VIII. CLASSEMENT DES CLUBS FORMATEURS

Le classement 2022 sera réalisé grâce à la saison 2021/2022 et prendra en compte :

- Le nombre de validation en SYNCHRO DECOUVERTE & SYNCHRO’NAT
- Les résultats des Championnats N2, N1 et ELITE et du Challenge Néphéliane (hiver)
- Un bonus pour participation effective aux collectifs régionaux
- Un bonus pour participation à la compétition “Poussines/Poussins”

Les 8 premiers clubs classés seront récompensés de leur effort de formation :

➤ 1 <sup>er</sup> club	500 €
➤ 2 <sup>ème</sup> club	410 €
➤ 3 <sup>ème</sup> club	325 €
➤ 4 <sup>ème</sup> club	245 €
➤ 5 <sup>ème</sup> club	245 €
➤ 6 <sup>ème</sup> club	165 €
➤ 7 <sup>ème</sup> club	165 €
➤ 8 <sup>ème</sup> club	165 €

Pour valoriser les clubs ainsi récompensés, les chèques seront remis au cours de l’Assemblée Générale annuelle de la LIF aux représentants des clubs présents. Les clubs absents ne seront pas récompensés.

## IX. FORMATION

### A - FORMATION DES OFFICIELS & ENTRAINEURS

La Ligue d'Ile-de-France organisera une session d'examen d'officiels C et B.

Pour s'inscrire, vous devez nous faire parvenir l'imprimé d'inscription dûment signé par le Président du club et une photo.

#### Calendrier prévisionnel

DATE	THEME	LIEU
21 Septembre 2022	COMMISSION PLENIERE	PARIS (ou visio à confirmer)
29 Janvier 2023	FORMATION DES OFFICIELS B & C	PONTAULT COMBAULT

Lisez régulièrement le bulletin de la LIF et/ou consultez les sites Internet :

<http://www.ffnatation.fr>

<http://www.lif-natation.fr>

## X. COMMISSION REGIONALE D'ILE-DE-FRANCE DE NATATION ARTISTIQUE

<b>Présidente</b>	Marie-Christine MONGIAT	06.61.79.71.80	mc.asseomongiat@gmail.com
<b>Membre</b>	Gisèle CROUZILLES	06.03.12.19.86	ygrenadine@aol.com
<b>Membre</b>	Laurence DOISNEAU	06.87.58.64.16	doisneau- laurence@hotmail.com
<b>Membre</b>	Martine ESTEVES	06.70.45.80.76	martinesteves@hotmail.fr
<b>Membre</b>	Françoise NOYER		francoisenoier@yahoo.fr
<b>Membre</b>	Francine OCHANDO	06.25.04.25.71	natsynchro.ermont@gmail.com
<b>Membre</b>	Méloïdie HUCHET	06.49.42.54.54	meloxo@hotmail.fr
<b>Membre</b>	Audrey STEFANI		audrey.stefani@hotmail.fr
<b>Membre</b>	Sandrine LAGABBE	06.15.92.69.48	sandrine.lagabbe@gmail.com
<b>Membre</b>	Muriel CHASTAGNER		mchastagner@yahoo.fr
<b>Gestion</b>	Nathalie LAVOUX	01.40.31.19.53	nat-synchro@lif-natation.fr

## XI. RESPONSABLES DES COMMISSIONS DEPARTEMENTALES

DEPARTEMENT	NOM	MAIL	TEL CONTACT
75	Jacques LEGRIEL	commission.artistique@cd75natation.org	
77	Cécilia GAGNEUX	cecilia.gagneux@gmail.com	
78	Martine ESTEVES	martinesteves@hotmail.fr	06.70.45.80.76
91	Laurence DOISNEAU	doisneau-laurence@hotmail.com	06.87.58.64.16
92	Martine ESTEVES	martinesteves@hotmail.fr	06.70.45.80.76
93	Muriel CHASTAGNER	mchastagner@yahoo.fr	
94	Mélanie WAMIN	<a href="mailto:melanie.wamin@orange.fr">melanie.wamin@orange.fr</a>	06.79.04.98.47
95	Francine OCHANDO	natsyncho.ermont@gmail.com	

## XII. CLUBS D'ILE DE France

DEPARTEMENT	NOM DU CLUB	MAIL CONTACT	TEL CONTACT
75	LES MOUETTES DE PARIS	<a href="mailto:synchromdp@gmail.com">synchromdp@gmail.com</a>	06.28.82.21.55
	STADE FRANCAIS	<a href="mailto:sectionsynchro.sf@gmail.com">sectionsynchro.sf@gmail.com</a>	06.63.83.55.43
	PARIS AQUATIQUE	<a href="mailto:synchro@parisaquatique.fr">synchro@parisaquatique.fr</a>	
77	LES SIRENES D'OZOIR	<a href="mailto:aurelie.gs@gmail.com">aurelie.gs@gmail.com</a>	
	AQUARINES PONTAULT	<a href="mailto:anslesaquarines@gmail.com">anslesaquarines@gmail.com</a>	
	USVEC	<a href="mailto:usvec.natsynchro@gmail.com">usvec.natsynchro@gmail.com</a>	
78	VELIZY NATATION SYNCHRONISEE	<a href="mailto:velizynatsynchro@gmail.com">velizynatsynchro@gmail.com</a>	
	AQUACLUB LE PECQ MARLY	<a href="mailto:orielafin@yahoo.fr">orielafin@yahoo.fr</a>	06.31.75.95.39
	A.S. DU MESNIL ST DENIS	<a href="mailto:jjlrfamille@hotmail.com">jjlrfamille@hotmail.com</a>	01.34.61.16.84
91	GPS CORBEIL ESSONNES	<a href="mailto:gpsce.aquatique@gmail.com">gpsce.aquatique@gmail.com</a>	
	C.N. BRUNOY	<a href="mailto:martinedrean91@gmail.com">martinedrean91@gmail.com</a>	06.66.34.94.76
	CO LES ULIS	<a href="mailto:patrice.beurkdjian@yahoo.fr">patrice.beurkdjian@yahoo.fr</a>	06.64.04.58.41
	C.A. ORSAY	<a href="mailto:orsay.synchro@gmail.com">orsay.synchro@gmail.com</a>	
	E.S. MASSY	<a href="mailto:esmassynatsynchro@gmail.com">esmassynatsynchro@gmail.com</a>	
92	GARCHES AQUA'SPORTS	<a href="mailto:julizze@hotmail.com">julizze@hotmail.com</a> <a href="mailto:martinesteves@hotmail.fr">martinesteves@hotmail.fr</a>	06.70.45.80.76
	LES NYMPHEAS RUEIL MALMAISON	<a href="mailto:g.rulliere@free.fr">g.rulliere@free.fr</a>	06.80.03.86.82
	SURESNES SPORTS NAUTIQUES	<a href="mailto:valerie.gaudedasilva@free.fr">valerie.gaudedasilva@free.fr</a>	01.47.28.91.60 06 15 10 29 00
		<a href="mailto:suresnes.snautiques@wanadoo.fr">suresnes.snautiques@wanadoo.fr</a>	
	OLYMPIC GARENNOIS	<a href="mailto:g.rulliere@free.fr">g.rulliere@free.fr</a>	01.72.42.45.70 06 87 91 15.04
93	A.S. BONDY	<a href="mailto:asbsynchro@gmail.com">asbsynchro@gmail.com</a>	06.89.11.25.74
	JA DRANCY	<a href="mailto:mchastagner@yahoo.fr">mchastagner@yahoo.fr</a>	06.72.98.65.56



94	V.G.A. SAINT MAUR	sportsdeauvga@gmail.com <a href="mailto:jcmantey@live.fr">jcmantey@live.fr</a>	
	VILLIERS SPORTS JEUNESSE	vsj.natsyncho@orange.fr	06.87.56.07.72
	U.S. ALFORTVILLE NATATION	<a href="mailto:usanatation@aol.com">usanatation@aol.com</a>	01.43.75.49.00
	ELAN CHEVILLY.LARUE	<a href="mailto:natartchevillylarue@gmail.com">natartchevillylarue@gmail.com</a>	06.76.71.75.90
95	ERMONT NAT. ARTISTIQUE	natsyncho.ermont@gmail.com	06.25.04.25.71
	CERGY PONTOISE AQU'ARTISTIQUE	<a href="mailto:marie.decroix@sfr.fr">marie.decroix@sfr.fr</a>	
	ERAGNY AQUATIQUE CLUB	eragnyaquatiqueclub@gmail.com	
	C.S.V.O. MONTMORENCY	sandrineburkhart@gmail.com	
	ETOILE ST LEU NATATION	cecile.chouquais@gmail.com	

# ANNEXE 1

## ELEMENTS RECOMMANDES POUR LES BALLETS

EPREUVES	Temps (+/- 5 sec)	Nombre Elts	ELEMENTS
<b>AVENIRS</b>			
Solo libre	2'00	5	- 5 hybrides libres
Duo libre	2'30	6	- 5 hybrides libres - 1 acrobatie à deux
Duo mixte libre	2'30	6	- 5 hybrides libres (dont 1 en connexion) - 1 acrobatie à deux - MOUV. SUPP : 2 mouvements de surface connectés en déplacement
Equipe libre	3'00	9	- 6 hybrides libres - 3 acrobaties en équipe (limite de sécurité à déterminer)
Ballet Combiné	3'00	8	- 3 acrobaties (limités pour la sécurité des athlètes) - les transitions sont libres - SEULEMENT 1 hybride en solo, 1 hybride en duo et 3 hybrides en équipe (minimum 4 athlètes requis)
<b>JEUNES</b>			
Solo libre	2'00	6	- 6 hybrides libres
Duo libre	2'30	7	- 6 hybrides libres - 1 acrobatie à deux
Duo mixte libre	2'30	7	- 5 hybrides libres (dont 1 en connexion) - 2 acrobaties à deux - MOUV. SUPP : 2 mouvements de surface connectés en déplacement
Equipe libre	3'00	9	- 6 hybrides libres (dont 1 poussée « barracuda » (T1-T9) et 1 vrille descendante de 720° avec une ou deux jambes (R3) qui doivent être réalisées synchronisées par toute l'équipe) - 3 acrobaties en équipe (limite de sécurité à déterminer)
Ballet Combiné	3'00	9	- 4 acrobaties (limités pour la sécurité des athlètes) - les transitions sont libres - SEULEMENT 1 hybride en solo, 1 hybride en duo et 3 hybrides en équipe (minimum 4 athlètes requis)
Ballet acrobatique	2'30	5	- 5 acrobaties (1 de chaque groupe = 4 + 1 au choix) - les transitions sont libres, mais aucune difficulté n'est attribuée - les hybrides sont libres, mais aucune difficulté n'est attribuée
<b>JUNIORS/SENIORS</b>			
Solo technique	2'00	7	- 5 éléments obligatoires - 2 hybrides libres
Solo libre	2'15	7	- 7 hybrides libres
Duo technique	2'20	8	- 5 éléments obligatoires - 2 hybrides libres - 1 acrobatie à deux
Duo libre	2'45	9	- 7 hybrides libres - 2 acrobaties à deux
Duo mixte technique	2'20	8	- 5 éléments obligatoires - 2 hybrides libres (dont 1 en connexion) - 1 acrobatie à deux
Duo mixte libre	2'45	9	- 6 hybrides libres (dont 1 en connexion) - 3 acrobaties à deux : un porté, un lancer/saut et un au choix - MOUV. SUPP. : 2 mouvements de surface connectés en déplacement
Equipe technique	2'50	9	- 5 éléments obligatoires - 3 hybrides libres (dont 1 cascade) - 1 acrobatie en équipe obligatoire
Equipe libre	3'30	11	- 7 hybrides libres - 4 acrobaties en équipe
Ballet Combiné	3'00	9	- 4 acrobaties (limités pour la sécurité des athlètes) - les transitions sont libres - SEULEMENT 1 hybride en solo, 1 hybride en duo et 3 hybrides en équipe (minimum 4 athlètes requis)
Ballet acrobatique	3'00	7	- 7 acrobaties (1 de chaque groupe = 4 + 3 au choix) - les transitions sont libres, mais aucune difficulté n'est attribuée - les hybrides sont libres, mais aucune difficulté n'est attribuée

## ANNEXE 2

### GRILLE DE TEMPS CHALLENGE NEPHELIANE

AVENIRS 100 mètres 4 nages					100 m Nage Libre
POINT/AGE	2011	2012(+5")	2013 (+5")	2014 (+10")	2015 (+10")
<b>1</b>	<1'40 à 1'45	<1'45 à 1'50	<1'50 à 1'55	<2'00 à 2'05	>2'05 à 2'10
<b>0,75</b>	>1'45 à 1'50	>1'50 à 1'55	>1'55 à 2'00	>2'05 à 2'10	>2'10 à 2'15
<b>0,5</b>	>1'50 à 1'55	>1'55 à 2'00	>2'00 à 2'05	>2'10 à 2'15	>2'15 à 2'20
<b>0,25</b>	>1'55 à 2'00	>2'00 à 2'05	>2'05 à 2'10	>2'15 à 2'20	>2'20 à 2'25
<b>0</b>	>2'00	>2'05	>2'10	>2'20	>2'25

JEUNES 200 mètres 4 nages					
POINT/AGE	2007 garçons	2008	2009	2010	2011
<b>1</b>	<3'00 à 3'05	<3'05 à 3'10	<3'10 à 3'15	<3'15 à 3'20	<3'20 à 3'25
<b>0,75</b>	>3'05 à 3'10	>3'10 à 3'15	>3'15 à 3'20	>3'20 à 3'25	>3'25 à 3'30
<b>0,5</b>	>3'10 à 3'15	>3'15 à 3'20	>3'20 à 3'25	>3'25 à 3'30	>3'30 à 3'35
<b>0,25</b>	>3'15 à 3'20	>3'20 à 3'25	>3'25 à 3'30	>3'30 à 3'35	>3'35 à 3'40
<b>0</b>	>3'20	>3'25	>3'30	>3'35	>3'40

# ANNEXE 3

## BALLET COMBINE UNIQUEMENT POUR LE CHALLENGE PROMO

### ELEMENTS REQUIS

- Au moins deux (2) parties doivent comprendre moins de trois (3) concurrentes
- Au moins deux (2) parties doivent comprendre de quatre (4) à dix (10) concurrentes en Challenge
- Le départ peut être du bord ou dans l'eau, ou les deux
- Toutes les séquences suivantes doivent partir dans l'eau
- Une nouvelle partie commence très près de la partie précédente

## ANNEXE 4

### PROGRAMME POUSSINES

#### ORGANISATION DES EPREUVES

	EPREUVE TECHNIQUE	EPREUVE DE BALLET
<b>TENUE DES PARTICIPANTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Maillot noir</li> <li>● Bonnet Blanc</li> <li>● Lunettes et pince nez autorisés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Maillot libre (réglementaire)</li> <li>● Chignon</li> <li>● Pas de lunette</li> </ul>
<b>CONTENU DE L'ÉPREUVE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Maillot noir</li> <li>● Bonnet Blanc</li> <li>● Sans support</li> </ul> <p><b>2 figures</b> réalisées en équipe sur un tempo (70 qui sera tapé sur une perche lors de la compétition)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Durée 1'45(+ou -5')</li> <li>● Mise en place max. 30' (FINA)</li> <li>● Plage max 10' (FINA)</li> <li>● Parcours au moins 25m</li> <li>● Des éléments obligatoires</li> </ul>

#### EPREUVE TECHNIQUE

PÉRILLEUX ARRIÈRE GROUPE		VOILIER	
1-4	Rétro	1-4	Rétro
5-8	Se placer en position dorsale	5-8	Se placer en position dorsale
1-4	Position dorsale	1-4	Position dorsale
5-8	Grouper jusqu'au tonneau	5-8	Prise de voilier droit
1-4	Terminer de grouper	1-4	Position voilier droit
5-8 et 1-4	Saut périlleux arrière groupé	5-8	La jambe de voilier se tend pour prendre une position dorsale
5-8	Dégrouper jusqu'au tonneau	1-4	Position dorsale
1-4	Terminer le dégroupé		
5-8	Position dorsale		

Les nageuses/nageurs devront se positionner en formation de type carré emboîté.

