

LIGUE ILE DE FRANCE DE NATATION



Île de France
NATATION

Règlements
et Calendriers

SAISON 2023 -2024
V5 - 13 NOVEMBRE 2023



Crédits photos : Anh Viêt CHAU

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

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	9
IV. CALENDRIER DES COMPETITIONS	10
A – REGIONAL & NATIONAL	10
V. PROGRAMME FEDERAL.....	11
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	14
DELEGATION AUX DEPARTEMENTS POUR LES EPREUVES DU SYNCHRO'NAT	14

VII. FICHES COMPETITIONS PAR ORDRE CHRONOLOGIQUE	17
ENF 3.....	17
JOURNEES D’AUTOMNE / TOURNOI HIVER.....	19
CHALLENGE NEPHELIANE HIVER	20
TOURNOI ILE-DE-FRANCE JUNIORS & JEUNES	21
CHAMPIONNATS N3 & N2 JUNIORS	22
CHAMPIONNATS N3 JEUNES	23
CHAMPIONNATS N2 JEUNES	24
CHAMPIONNATS N3 AVENIRS	25
CHALLENGE (coupe promo) ELIMINATOIRE	26
CHAMPIONNATS N3 & N2 SENIORS	27
CHAMPIONNATS N2 AVENIRS	28
ANIMATION POUSSINES	28
CHALLENGE (coupe promo) FINALE	30
VIII. CLASSEMENT DES CLUBS FORMATEURS	31
IX. FORMATION	32
A - FORMATION DES OFFICIELS & ENTRAINEURS.....	32
X. COMMISSION REGIONALE D’ILE-DE-FRANCE DE NATATION ARTISTIQUE	33
XI. RESPONSABLES DES COMMISSIONS DEPARTEMENTALES	34
XII. CLUBS D’ILE DE FRANCE	35

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 2023

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)

Si après la clôture des engagements et avant le tirage au sort des ordres de passage, un club se manifeste pour un oubli d'engagement cela sera accepté, le club passera premier et le montant des engagements sera majoré.

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 Savoir Nager en Sécurité (SNS)
- 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^{ère} compétition.

4. Si après la clôture des engagements et avant le tirage au sort des ordres de passage, un club se manifeste pour un oubli d'engagement cela sera accepté, le club passera premier et le montant des engagements sera majoré.

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)
Majoration engagements hors délai	20€ EN PLUS DU MONTANT DES ENGAGEMENTS	
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 ^{ère} 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 EXTRANAT	TITRES	COMPETENCES	NIVEAUX
Officiel D	SECRETARIAT INFORMATIQUE CHRONOMETRAGE VIDEO DELEGUE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Secrétariat/informatique synchro'nat ▪ Secrétariat/informatique des figures imposées ▪ Secrétariat/informatique des programmes techniques et libres ▪ Chronométrage des programmes techniques et libres ▪ Vidéo des figures imposées ▪ Vidéo aérienne et sous-marine des programmes techniques et libres ▪ Délégués aux nageurs/nageuses de toutes les épreuves 	
Officiel C	SYNCHRO NAT (découvertes, argent, or)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugement/évaluation des épreuves du parcours au sol ▪ Jugement/évaluation des épreuves de propulsion technique ▪ Jugement/évaluation des épreuves techniques 	
	JUGE ARBITRE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juge Arbitre Synchro Nat 	
Officiel B	FIGURES IMPOSEES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugement des figures imposées Avenirs & Jeunes 	REGIONAL/N2 NATIONAL POUR LES MAITRES
	BALLETS B	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugement des ballets libres championnats Avenirs & Jeunes ▪ Jugement des ballets libres challenge (toutes les catégories) ▪ Jugement des ballets libres et techniques Maitres 	
	BALLETS A	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugement des ballets libres championnats Juniors & Seniors ▪ Jugement des ballets techniques championnats Juniors & Seniors 	
	JUGE ARBITRE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juge Arbitre challenge régional / N2 ▪ Juge Arbitre championnat régional 	
Officiel A	FIGURES IMPOSEES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugement des figures imposées Avenirs & Jeunes 	N1 / ELITE
	BALLETS B	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugement des ballets libres championnats Avenirs & Jeunes ▪ Jugement des ballets libres challenge (toutes les catégories) 	
	BALLETS A	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugement des ballets libres championnats Juniors & Seniors ▪ Jugement des ballets techniques championnats Juniors 	
	JUGE ARBITRE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juge Arbitre tout championnat 	
CTS	CONTROLEUR TECHNIQUE DE SYNCHRONISATION	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contrôle de synchronisation 	REGIONAL/N2 N1 / ELITE
CTD	CONTROLEUR TECHNIQUE COMPLET	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contrôle de synchronisation ▪ Contrôle des difficultés 	N1 / ELITE

IV. CALENDRIER DES COMPETITIONS

A – REGIONAL & NATIONAL

DATE	COMPETITION	CATEGORIE	NIVEAU	PERIODE ENGAGEMENTS PRELIMINAIRES	PERIODE ENGAGEMENTS EXTRANAT	LIEU
19 novembre 2023	SYNCHRO'NAT		Régional	19/11/2023	Du 22/10 au 05/11/23	Les Ulis
25/26 novembre 2023	Journées d'Automne / Tournoi de figures imposées	Avenirs/Jeunes/Juniors	N2	24/10/2023	29/10 au 12/11/23	Corbeil ?
17 décembre 2023	SYNCHRO'NAT		Régional	06/11/2023	12 au 26/11/23	Massy
7 au 10 décembre 2023	Championnats de France Hiver	Jeunes/Juniors	Elite			Montceau-les-Mines
20/21 janvier 2024	Challenge Néphéliane Hiver	Avenirs, Jeunes		18/12/2023	25/12/23 au 07/01/24 Attention vacances scolaires	Massy
3/4 février 2024	Tournoi de Ballets	Jeunes/Juniors	N2	08/01/2024	7 au 21/01/2024	
9/10 mars 2024	Championnats Nationale 3 et Nationale 2 Juniors	Juniors	N2	04/02/2024	11/02 au 25/02/2024	Cergy
17 mars 2024	SYNCHRO'NAT		N3	18/02/2024	18/02 03/03/2024	St Maur
23/24 mars 2024	Championnats Nationale 3 Jeunes	Jeunes	N2	25/02/2024	25/02 au 10/03/2024	Massy
8 au 14 avril 2024	Championnats de France N1 & ELITE Juniors	Juniors	N1 & Elite			
27/28 avril 2024	Championnats Nationale 2 Jeunes	Jeunes	N2	24/03/2024	31/03 au 14/04/2024	Cergy
3 au 5 mai 2024	Coupe du Monde/Test event JO					St Denis
18/19 mai 2024	Championnats Nationale 3 Avenirs	Avenirs	Régional	15/04/2024	21/04 au 05/05/2024	Drancy ?
25/26 mai 2024	Eliminatoire Challenge Promo	Avenirs, Jeunes Juniors, IC, TC	N2	22/04/2024	29/04 au 12/05/2024	Chelles ?
1/2 juin 2024	Championnats Nationale 3 et Nationale 2 Séniors	Séniors/TC	N3/N2	28/04/2024	06/05 au 19/05/2024	Corbeil
	Championnats Nationale 2 Avenirs	Avenirs	N2			
8 juin 2024	Animation Poussines	Poussines	N3	06/05/2024	13/05 au 26/05/2024	Corbeil
10 au 16 juin 2024	Championnats de France N1 & ELITE Jeunes	Jeunes	N1 & Elite			Sète
16 juin 2024	SYNCHRO'NAT		N3	12/05/2024	19/05 au 02/06/2024	Les Ulis
22/23 juin 2024	Finale Challenge Promo et Challenge catégorie B	Avenirs, Jeunes, Juniors, IC, TC	N2	19/05/2024	26/05 au 09/06/2024	Massy
25 au 28 juin 2024	Championnats de France Avenirs	Avenirs, Jeunes	N1			
28 au 30 juin 2024	Championnats de France Séniors	Séniors/TC				

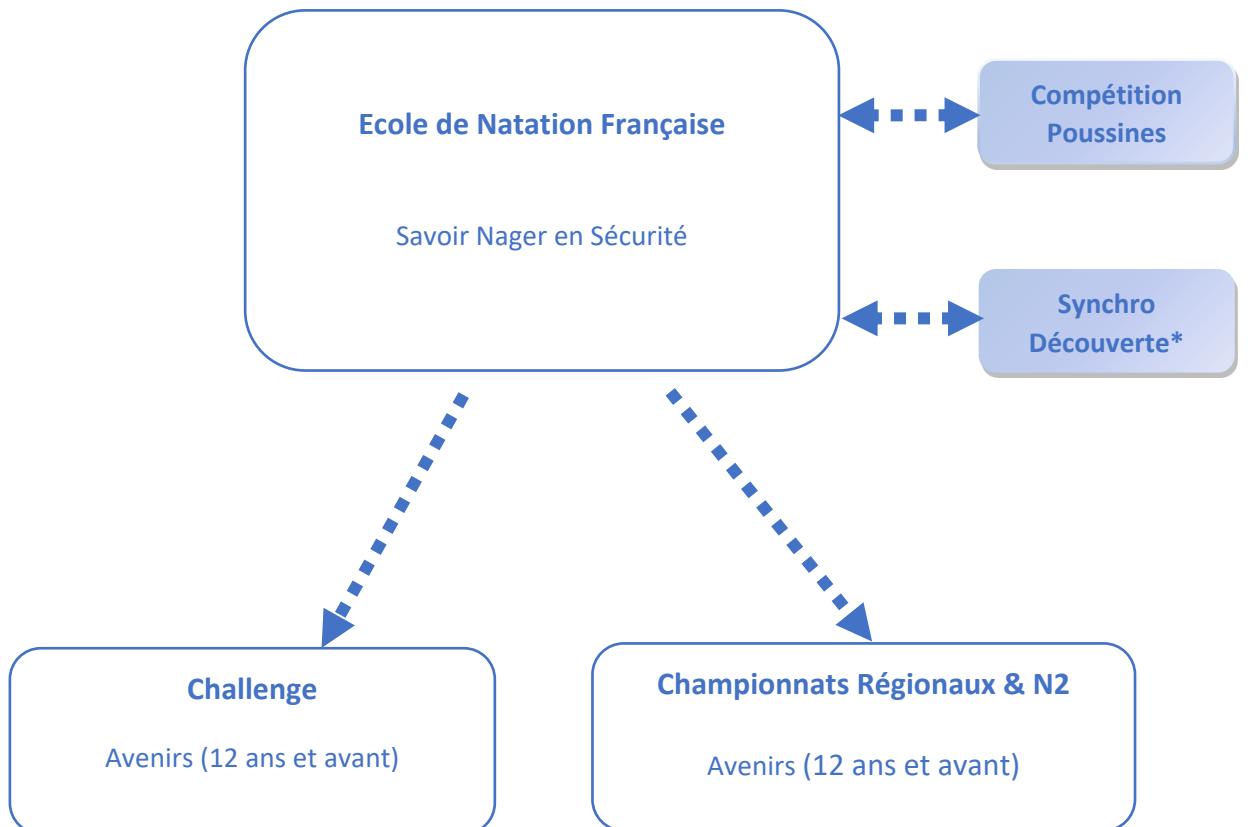
En fonction des pré-engagements du 31 octobre 2023, la Commission Régionale se réserve le droit d'aménager le contenu des compétitions et du calendrier régional.

V. PROGRAMME FEDERAL

Années d'âge	Saison 2023-2024	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	2015 et après	X	X	X	X	X			
11 ans et moins	2013 et après	X	X		X	X			
12 ans	2012	X	X		X	X	X		
13 ans	2011	X	X		X		X		
14 ans	2010	X	X		X		X		
15 ans et plus	2009 et avant	X	X		X		X	X	X
16 ans et plus	2008 et avant	X	X		X		Uniquement les garçons	X	X

JE SUIS NE(E) EN 2015 ET APRES

Swim ArtisticShow



JE SUIS NE(E) EN 2014 ET AVANT

CONDITIONS D'ACCES

PROGRAMMES

Challenge régional & N2

Avenirs - Jeunes - Juniors – Séniors

SWIM ARTISTIC SHOW

SYNCHRO DECOUVERTE

Championnats régionaux & N2 & Championnats d'Eté

Avenirs (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 Néphéliane »

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.

RECAPITULATIF 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 EN IMPOSEES	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		
AVENIRS	SOLO	2014			54	59	2				
		2013			55	60	3				
		2012			56	61	3				
	DUO				57	59	3				
	DUO MIXTE				55	57	Selon résultats				
	EQUIPE				55	57	3				
	BALLET ACROBATIQUE				PAS DE POINTS		A LA PLACE	4			
JEUNES	SOLO	2011	67	4	58	63	3 (dont 1 place 2011)	67	Selon qualification N1		
		2010			60						
	DUO				59	61	3	65	1		
	DUO MIXTE		63	Selon résultats		57	59	Selon les points		63	Selon les points
	EQUIPE		63	1	57	59	3	63	1		
	COMBINE				PAS DE POINTS		A LA PLACE	2	A LA PLACE	1	
BALLET ACROBATIQUE				PAS DE POINTS		A LA PLACE	2	A LA PLACE	1		
JUNIORS	SOLO LIBRE				A LA PLACE	A LA PLACE	3 (dont 1 place 2007/2008)	A LA PLACE	1		
	SOLO TECHNIQUE		PAS DE POINTS		4	A LA PLACE	A LA PLACE	3 (dont 1 place 2007/2008)	A LA PLACE	Selon qualification N1 et Hiver	
	DUO LIBRE				A LA PLACE	A LA PLACE	3	A LA PLACE	1		
	DUO LIBRE MIXTE				A LA PLACE	A LA PLACE	Selon résultats		A LA PLACE	Selon résultats	
	DUO TECHNIQUE				A LA PLACE	A LA PLACE	3	A LA PLACE	1		
	DUO TECHNIQUE MIXTE			Selon résultats		A LA PLACE	A LA PLACE	Selon les points		A LA PLACE	Selon les points
	EQUIPE LIBRE				A LA PLACE	A LA PLACE	3	A LA PLACE	1		
	EQUIPE TECHNIQUE		PAS DE POINTS		1	A LA PLACE	A LA PLACE	3	A LA PLACE	1	
	BALLET ACROBATIQUE				A LA PLACE	A LA PLACE	3	A LA PLACE	1		

CATEGORIE	EPREUVE	POINTS DE QUALIFICATION POUR CHAMPIONNATS ETE	NOMBRE PLACES ILE-DE-FRANCE
SENIOR	SOLO LIBRE	A LA PLACE	3
	DUO LIBRE	A LA PLACE	3
	DUO LIBRE MIXTE	A LA PLACE	Selon résultats
	EQUIPE LIBRE	A LA PLACE	3
	COMBINE	A LA PLACE	3
	BALLET ACROBATIQUE	A LA PLACE	4

VII. FICHES COMPETITIONS PAR ORDRE CHRONOLOGIQUE

ENF 3	
DATE	
Voir les calendriers départementaux	
PUBLIC CONCERNE	
Tout public	
CONDITIONS D'ACCES	
CATEGORIES D'AGE	EPREUVES
2015 et après	Savoir nager en sécurité
PROCEDURES D'ENGAGEMENT	
Voir organisation du département	
CONTENU DES EPREUVES	
<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

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

EPREUVES TECHNIQUES

PROPULSION TECHNIQUE

VOIR ANNEXE 1

ACCES AUX DIFFERENTES COMPETITIONS

RAPPEL ENF - Toutes les nageuses/nageurs nés en 2015 et après doivent être titulaires du savoir nager en sécurité 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 2012 et après ;
- soit, une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Jeune pour les nageuses/nageurs né(e)s en 2009, 2010, 2011, 2012 (2008 pour les garçons);
- soit, une épreuve en corrélation avec les éléments techniques de la catégorie Junior pour les nageuses/nageurs né(e)s en 2009 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 en National II ou National 1.

JOURNEES D'AUTOMNE / TOURNOI HIVER

DATE

25 & 26 Novembre 2023

PUBLIC CONCERNE

Les Journées d'Automne Jeunes et Juniors sont qualificatives pour les épreuves solos, duos et équipes des championnats de France d'hiver 2023. 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.

Pour la catégorie Avenirs, cette compétition aux nageuses aux Championnats Régionaux, N2 ou Nationale 1 en priorité. Les autres nageuses pourront participer sous réserve d'être capable de faire les 4 figures et d'obtenir une moyenne de 5.0. Si cette moyenne n'est pas obtenue une amende sera appliquée.

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

AVENIRS	12 ans et moins (2012 et après)
JEUNES	12, 13, 14 et 15 ans (2012, 2011, 2010, 2009) 2008 pour les garçons
JUNIORS	15, 16, 17 et 18 ans (2009, 2008, 2007, 2006, 2005) 2004 pour les garçons

CONDITIONS D'ACCES

- Avoir validé le SYNCHRO DECOUVERTES
- 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	AVENIRS	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
	JEUNES	Imposées		
		Solo libre		
		Duo libre mixte		
		Equipes libres		
	JUNIORS	Solo libre		
		Duo libre mixte		
		Equipe libre		

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES		EPREUVES LIBRES	
AVENIRS	2 figures obligatoires : <ul style="list-style-type: none"> • Ballet leg direct tendu (106) • Barracuda (301) 		1 groupe optionnel : <ul style="list-style-type: none"> • Ariane carpé avant (359) • Tour (348) 	
JEUNES	Groupe 1 : <ul style="list-style-type: none"> • Flamenco jambe pliée, tour vrillé (140g) • Cyclone ouvert 180° (437) 	Groupe 2 : <ul style="list-style-type: none"> • Barracuda grand-écart aérien, vrille ascendante 180° (308h) • Espadon jambes tendues rotation ariane (407) 	Solo libre	2'00 (+ ou - 5 sec)
			Duo & duo mixte libre	2'30 (+ ou - 5 sec)
			Equipe libre	3'00 (+ ou - 5 sec)
JUNIORS	Solo technique	2'00 (+ ou - 5 sec)		
	Duo & duo mixte technique	2'20 (+ ou - 5 sec)		
	Equipe technique (4 à 8 nageuses/nageurs)	2'50 (+ 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 3 concurrents par épreuve et par catégorie (excepté sur les duos mixtes et solos masculins)

CHALLENGE NEPHELIANE HIVER

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

DATE

Samedi 20 Janvier 2024 : Jeunes
Dimanche 21 Janvier 2024 : Avenirs

PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs âgés de 15 ans et moins (2009 et après/2008 pour les garçons)

CATEGORIES D'AGE

AVENIRS	12 ans et moins (2012 et après)
JEUNES	12, 13, 14 et 15 ans (2012, 2011, 2010, 2009/pour les garçons 2008)

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

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 2016 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 3 concurrents par épreuve et par catégorie (excepté sur les duos mixtes et solos masculins).

TOURNOI ILE-DE-FRANCE JUNIORS & JEUNES

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

DATE

3 & 4 Février 2024

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 (2012, 2011, 2010, 2009 et 2008 pour les garçons)
JUNIORS	15, 16, 17 et 18 ans (2009, 2008, 2007, 2006, 2005 et 2004 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 Epreuves 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 (4 à 8 nageuses/nageurs)	3'00 (+ ou - 5 sec)		
		Combiné (4 à 10 nageuses/nageurs)	3'00 (+ ou - 5 sec)		
		Ballet acrobatique (4 à 8 nageuses/nageurs)	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 (4 à 8 nageuses/nageurs)	3'30 (+ ou - 5 sec)	Equipe technique	2'50 (+ ou - 5 sec)
		Ballet acrobatique (4 à 8 nageuses/nageurs)	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 3 concurrents par épreuve et par catégorie (excepté sur les duos mixtes et solos masculins).

CHAMPIONNATS N3 & N2 JUNIORS

DATE

9 & 10 Mars 2024

PUBLIC CONCERNE

JUNIORS

15-19 ans (2009, 2008, 2007, 2006, 2005)
15-20 ans pour les garçons (2009, 2008, 2007, 2006, 2005, 2004)

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 (4 à 8 nageuses/nageurs)	2'50 (+ ou - 5 sec)	Equipe (4 à 8 nageuses/nageurs)	3'30 (+ ou - 5 sec)
			Ballet acrobatique (4 à 8 nageuses/nageurs)	3'00 (+ ou - 5 sec)

ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N1 & ELITE JUNIORS selon le quota attribué à l'Ile-de-France.

	N2	N1	QUOTA N1	ELITE	QUOTA ELITE
Solo libre	PLUS DE POINTS	A LA PLACE	3 (dont 1 place 2007/2008)	A LA PLACE	1
Solo technique	PLUS DE POINTS	A LA PLACE	2 (dont 1 place 2007/2008)	A LA PLACE	Selon résultats hiver & N1
Duo libre	PLUS DE POINTS	A LA PLACE	3	A LA PLACE	1
Duo mixte libre	PLUS DE POINTS	Suivant les points IL N'Y A PAS DE POINT			
Duo technique	PLUS DE POINTS	A LA PLACE	3	A LA PLACE	1
Duo mixte technique	PLUS DE POINTS	A LA PLACE	Suivant les points	A LA PLACE	Suivant les points
Equipe libre	PLUS DE POINTS	A LA PLACE	3	A LA PLACE	1
Equipe technique	PLUS DE POINTS	A LA PLACE	3	A LA PLACE	1
Ballet acrobatique	PLUS DE POINTS	A LA PLACE	3	A LA PLACE	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 3 concurrents par épreuve et par catégorie (excepté sur les duos mixtes et solos masculins).

CHAMPIONNATS N3 JEUNES

DATE

23 & 24 mars 2024

PUBLIC CONCERNE

Filles : 12-15 ans (2012, 2011, 2010, 2009) - Garçons : 12-16 ans (2012, 2011, 2010, 2009, 2008)

CONDITIONS D'ACCES

AVOIR OBTENU LE SYNCHRO ARGENT

Les nageuses/nageurs âgées(es) de 12 ans (2012) peuvent nager la même épreuve en Avenirs & Jeunes

Les nageuses de 2009 (15 ans) et nageurs âgés de 15 et 16 ans (2009 & 2008) peuvent nager la même épreuve en Jeunes & Juniors

Rappel : un club ne pourra pas engager les mêmes nageuses/nageurs en ballet acrobatique et en ballet combiné sur un même niveau de compétition.

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	2 groupes tirés au sort parmi les groupes 1, 2, 5	Groupe 1 : <ul style="list-style-type: none"> Flamenco jambe pliée, tour vrillé (140g) Cyclone ouvert 180° (437) 	Solo	2'00 (+ ou - 5 sec)
			Duo & duo mixte	2'30 (+ ou - 5 sec)
		Groupe 2 : <ul style="list-style-type: none"> Barracuda grand-écart aérien, vrille ascendante 180° (308h) Espadon jambes tendues rotation ariane (407) 	Equipe (4 à 8 nageuses/nageurs)	3'00 (+ ou - 5 sec)
			Groupe 5 : <ul style="list-style-type: none"> Rio ballet leg tendu (144) Promenade arrière fermée à 360° (421) 	Combiné (4 à 10 nageuses/nageurs)
		Ballet acrobatique (4 à 8 nageuses/nageurs)		2'30 (+ou- 5 sec)

ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N2 JEUNES. Les ballets ayant réalisé le score minima de qualification en figures imposées accéderont au niveau supérieur.

Les ballets acrobatiques et combinés accéderont systématiquement aux N2 jeunes si participation aux Régionaux.

EPREUVES	POINTS ACCES N2 (uniquement en imposées)	
Solo	2011	58
	2010	60
Duo	59	
Duo mixte	57	
Equipe	57	
Combiné	Si participation accès direct	
Ballet acrobatique	Si participation accès direct	

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.
- Pas de podium si moins de 3 concurrents par épreuve et par catégorie (excepté sur les duos mixtes et solos masculins).

CHAMPIONNATS N2 JEUNES

DATE

27 et 28 avril 2024

PUBLIC CONCERNE

Filles : 12-15 ans (2012, 2011, 2010, 2009) – Garçons : 12-16 ans (2012, 2011, 2010, 2009, 2008)

CONDITIONS D'ACCES

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

Les nageuses/nageurs âgées(es) de 12 ans (2012) peuvent nager la même épreuve en Avenirs & Jeunes

Les nageuses de 2008 (15 ans) et nageurs âgés de 15 et 16 ans (2009 & 2008) peuvent nager la même épreuve en Jeunes & Juniors

Rappel : un club ne pourra pas engager les mêmes nageuses/nageurs en ballet acrobatique et en ballet combiné sur un même niveau de compétition.

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	2 groupes tirés au sort parmi les groupes 1, 2, 5, 6	Groupe 1 : <ul style="list-style-type: none"> • Flamenco jambe pliée, tour vrillé (140g) • Cyclone ouvert 180° (437) 	Solo	2'00 (+ ou – 5 sec)
		Groupe 2 : <ul style="list-style-type: none"> • Barracuda grand-écart aérien, vrille ascendante 180° (308h) • Espadon jambes tendues rotation ariane (407) 	Duo & duos mixtes	2'30 (+ ou – 5 sec)
		Groupe 5 : <ul style="list-style-type: none"> • Rio ballet leg tendu (144) • Promenade arrière fermée à 360° (421) 	Equipe (4 à 8 nageuses/nageurs)	3'00 (+ ou – 5 sec)
		Groupe 6 : <ul style="list-style-type: none"> • Ipanéma vrille 180° (440d) • Coup de pied à la lune vrille combiné (311j) 	Ballet acrobatique (4 à 8 nageuses/nageurs)	2'30 (+ou- 5 sec)

ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N1 & ELITE JEUNES. Les ballets ayant réalisé le score minima de qualification en figures imposées et selon le quota attribué à l'Ile de France accéderont au niveau N1 & Elite Jeunes, les ballets combinés et acrobatiques devront être dans le quota attribué à l'Ile de France.

		N1	QUOTA	ELITE	QUOTA
Solo	2011	63 points	1	67	Selon qualif hiver & N1
	2010	63 points	2		
Duo		61 points	3	65	1
Duo mixte		59 points		63	Suivant les points
Equipe		59 points	3	63	1
Combiné		De la place 2 à 4	3	1 ^{er} de l'IR	1
Ballet acrobatique		De la place 2 à 4	3	1 ^{er} de l'IR	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
- Les nageuses/nageurs de niveau Elite pourront participer à cette compétition, un classement Elite sera effectué.
- Pas de podium si moins de 3 concurrents par épreuve et par catégorie (excepté sur les duos mixtes et solos masculins).

CHAMPIONNATS N3 AVENIRS

DATE

18 & 19 mai 2024

PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs âgés de 12 ans et moins (2012 et après)

CONDITIONS D'ACCES

2015 : ETRE TITULAIRE DU SAVOIR NAGER EN SECURITE
2014, 2013, 2012 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	
AVENIRS	2 figures obligatoires : <ul style="list-style-type: none"> Ballet leg direct tendu (106) Barracuda (301) 1 groupe optionnel : <ul style="list-style-type: none"> Ariane carpé avant (359) Tour (348) 	Solo	2'00 (+ ou - 5 sec)
		Duo & duos mixtes	2'30 (+ ou - 5 sec)
		Equipe (4 à 8 nageuses/nageurs)	3'00 (+ ou - 5 sec)
		Ballet acrobatique (4 à 8 nageuses/nageurs)	2'30 (+ ou - 5 sec)

ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N2 AVENIRS, les nageuses/nageurs devront réaliser un minima de points en figures imposées.

EPREUVES		POINTS ACCES N 2
Solo	2014	54 points en imposées
	2013	55 points en imposées
	2012	56 points en imposées
Duo		57 points en imposées
Duo libre mixte		55 points en imposées
Equipe		55 points en imposées
Ballet acrobatique		Si participation accès direct

CLASSEMENT ET PODIUM

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

Classement solos : un classement est réalisé par année d'âge : 2012, 2013, 2014

Classement 50% Epreuves Libres et 50 % Epreuves imposées.

Classement 100% ballet acrobatique.

Pas de podium si moins de 3 concurrents par épreuve et par catégorie (excepté sur les duos mixtes et solos masculins).

CHALLENGE (coupe promo) ELIMINATOIRE

DATE

Samedi 25 mai 2024 : Avenirs/Jeunes
Dimanche 26 mai 2024 : Inter catégories/Seniors

PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs de 9 ans et plus

CATEGORIES D'AGE

AVENIRS	12 ans et moins (2012 et après)
JEUNES	12 - 15 ans (2012, 2011, 2010, 2009 et 2008 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 (2005 à 2015)
SENIORS	15 ans plus (2009 et avant)

CONDITIONS D'ACCES

Pour les nageuses/nageurs nées en 2015 et après, elle est accessible aux titulaires du Savoir Nager
Pour les nageuses/nageurs nées en 2014 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
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 DU BALLET	ELEMENTS A METTRE DANS LA CHOREGRAPHIE
Avenirs	Ballet libre (4 à 8 nageuses/nageurs)	2'30 (+ou -5 secondes)	<ul style="list-style-type: none"> • 3 hybrides libres, • 2 acrobaties d'équipe parmi les groupes A, B et P (limités pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées.
Jeunes			
Inter catégories	Ballet combiné (4 à 10 nageuses/nageurs)	3'00 (+ou - 5 secondes)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 hybride en solo • 1 hybride en duo • 2 hybrides en équipe (minimum 4 athlètes requis) • 2 acrobaties d'équipe parmi les groupes A, B et P (limités pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées.
Seniors			

Règlementation et notation FINA.

Pour les épreuves collectives les acrobaties ne peuvent pas avoir un degré de difficulté (DD) supérieur aux suivants :

- Pour le groupe A : 2.65
- Pour le groupe B : 2.6
- Pour le groupe P : 2.5

Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées.

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.

CHAMPIONNATS N3 & N2 SENIORS

DATE

1^{er} et 2 juin 2024

PUBLIC CONCERNE

SENIORS

15 ans et plus (2009 et avant)

CONDITIONS D'ACCES

- ETRE TITULAIRE AU MINIMUM DU NIVEAU SYNCHRO D'ARGENT (DANS SA TOTALITE) MAIS SI LES NAGEUSES/NAGEURS SE QUALIFIENT AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE, ELLES DEVRONT ETRE TITULAIRES DU NIVEAU SYNCHRO OR
- AVOIR OBTENU LES PLACES REQUISES POUR CHAQUE NIVEAU DE CHAMPIONNATS

- Solo libre : 1 seule nageuse par interrégion, ayant participé aux Championnats de France Juniors & Jeunes pourra participer. Tous les autres participants ne doivent pas avoir nagés en solo aux Championnats de France Juniors & Jeunes.
- 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 et les ballets acrobatiques 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 ont un effectif de quatre (4) à dix (10) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s en Régional et N2.

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 (4 à 8 nageuses/nageurs)	3'30 (+ ou - 5 sec)
Ballet combiné (4 à 10 nageuses/nageurs)	3'00 (+ ou - 5 sec)
Ballet acrobatique (4 à 8 nageuses/nageurs)	3'00 (+ ou - 5 sec)

ACCES

Cette compétition est qualificative pour les Championnats de France Seniors, la qualification se fait à la place (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	CHAMPIONNATS DE France ETE	QUOTA
Solo libre	3 premiers	3
Duo libre	3 premiers	3
Duo libre mixte	3 premiers	3
Equipe libre	3 premiers	3
Ballet combiné	3 premiers	3
Ballet acrobatique	3 premiers	3

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 3 concurrents par épreuve et par catégorie (excepté sur les duos mixtes et solos masculins).

CHAMPIONNATS N2 AVENIRS

DATE

1^{er} et 2 juin 2024

PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs âgées de 12 ans et moins (2012 et après)

CONDITIONS D'ACCES

2015 : ETRE TITULAIRE DU SAVOIR NAGER EN SECURITE
2014, 2013, 2012 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	
AVENIRS	2 figures obligatoires + 2 groupe optionnel tiré au sort	2 figures obligatoires : <ul style="list-style-type: none"> Ballet leg direct tendu (106) Barracuda (301) Groupe optionnel 1 : <ul style="list-style-type: none"> Ariane carpé avant (359) Tour (348) Groupe optionnel 2 : <ul style="list-style-type: none"> Goutte d'eau vrille 180° (363) Espadon (401) 	Solo	2'00 (+ ou - 5 sec)
			Duo & duo mixte	2'30 (+ ou - 5 sec)
			Equipe (4 à 8 nageuses/nageurs)	3'00 (+ ou - 5 sec)
			Ballet acrobatique (4 à 8 nageuses/nageurs)	2'30 (+ou- 5 sec)

ACCES

Cette compétition est qualificative pour les Championnats de France Avenir, les nageuses/nageurs devront réaliser un minima de points en figures imposées pour les solos, duos, duos mixtes, équipes. Pour les ballets acrobatiques qualification à la place, soit les 4 premiers.

EPREUVES	POINTS ACCES CHAMPIONNATS DE France	QUOTA	
Solo (mêmes conditions pour les garçons)	2014	59 points en imposées	3
	2013	60 points en imposées	3
	2012	61 points en imposées	3
Duo	59 points en imposées	3	
Duo libre mixte	57 points en imposées		
Equipe	57 points en imposées	3	
Ballet acrobatique	A la place	4	

CLASSEMENT ET PODIUM

- Classement 100% Imposées : un classement sera réalisé par groupe de 2 années d'âges.
- Classement solos : un classement est réalisé par année d'âge : 2012, 2013, 2014
- Classement 50% Epreuves Libres et 50 % Epreuves imposées.
- Classement 100% ballet acrobatique.
- Pas de podium si moins de 3 concurrents par épreuve et par catégorie (excepté sur les duos mixtes et solos masculins).

ANIMATION POUSSINES

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

DATE

8 juin 2024

PUBLIC CONCERNE

2015 et après

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire au minimum du SAVOIR NAGER

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

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

22 & 23 juin 2024

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'AGE

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 3 concurrents par épreuve et par catégorie.

VIII. CLASSEMENT DES CLUBS FORMATEURS

Le classement 2023 sera réalisé grâce à la saison 2022/2023 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 ^{er} club	500 €
➤ 2 ^{ème} club	410 €
➤ 3 ^{ème} club	325 €
➤ 4 ^{ème} club	245 €
➤ 5 ^{ème} club	245 €
➤ 6 ^{ème} club	165 €
➤ 7 ^{ème} club	165 €
➤ 8 ^{ème} 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
7 octobre	Formation Entraîneurs nouvelle codification	CORBEIL
8 octobre 2023	Colloque Officiels (présence obligatoire de tous les officiels)	MENNECY

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

Présidente	Marie-Christine MONGIAT	06.61.79.71.80	mc.asseomongiat@gmail.com
Membre	Gisèle CROUZILLES	06.03.12.19.86	ygrenadine@aol.com
Membre	Laurence DOISNEAU	06.87.58.64.16	doisneau- laurence@hotmail.com
Membre	Martine ESTEVES	06.70.45.80.76	martinesteves@hotmail.fr
Membre	Françoise NOYER		francoisenoier@yahoo.fr
Membre	Francine OCHANDO	06.25.04.25.71	natsynchro.ermont@gmail.com
Membre	Mélo die HUCHET	06.49.42.54.54	meloxo@hotmail.fr
Membre	Audrey STEFANI		audrey.stefani@hotmail.fr
Membre	Sandrine LAGABBE	06.15.92.69.48	sandrine.lagabbe@gmail.com
Membre	Muriel CHASTAGNER		mchastagner@yahoo.fr

Gestion	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	melanie.wamin@orange.fr	06.79.04.98.47
95	Francine OCHANDO	natsynchro.ermont@gmail.com	

XII. CLUBS D'ILE DE France

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

94	V.G.A. SAINT MAUR	sportsdeauvga@gmail.com jcmantey@live.fr	
	VILLIERS SPORTS JEUNESSE	vsj.natsynchro@orange.fr	06.87.56.07.72
	U.S. ALFORTVILLE NATATION	usanatation@aol.com	01.43.75.49.00
	ELAN CHEVILLY.LARUE	natartchevillylarue@gmail.com	06.76.71.75.90
95	ERMONT NAT. ARTISTIQUE	natsynchro.ermont@gmail.com	06.25.04.25.71
	CERGY PONTOISE AQU'ARTISTIQUE	marie.decroix@sfr.fr	
	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 CHAMPIONNATS

EPREUVES	Temps (+/- 5 sec)	Nombre Elts	ELEMENTS
AVENIRS			
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
Pour les épreuves collectives les acrobaties ne peuvent pas avoir un degré de difficulté (DD) supérieur aux suivants : <ul style="list-style-type: none"> • Pour le groupe A : 2.65 • Pour le groupe B : 2.6 • Pour le groupe P : 2.5 Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées.			
Equipe libre	3'00	9	- 6 hybrides libres - 3 acrobaties en équipe (rappel les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées)
Ballet acrobatique	2'30	4	- 4 acrobaties (4 acrobaties : une de chaque groupe 3 + 1 autre au choix, excepté les acrobaties du groupe C) - les hybrides et les transitions sont libres mais aucune difficulté attribuée
JEUNES			
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
Pour les épreuves collectives les acrobaties ne peuvent pas avoir un degré de difficulté (DD) supérieur aux suivants : <ul style="list-style-type: none"> • Pour le groupe A : 2.65 • Pour le groupe B : 2.6 • Pour le groupe C : 2.45 • Pour le groupe P : 2.5 			
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
Ballet Combiné	3'00	9	- le ballet combiné doit comporter au moins 2 parties avec moins de 3 concurrents, au moins 2 parties avec tous les concurrents. - 4 acrobaties - 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

JUNIORS/SENIORS

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 (uniquement en séniors)	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	2012	2013 (+5")	2014 (+5")	2015 (+10")	2016 (+10")
1	<1'40 à 1'45	<1'45 à 1'50	<1'50 à 1'55	<2'05 à 2'10	>2'05 à 2'15
0,75	>1'45 à 1'50	>1'50 à 1'55	>1'55 à 2'00	>2'10 à 2'15	>2'10 à 2'20
0,5	>1'50 à 1'55	>1'55 à 2'00	>2'00 à 2'05	>2'15 à 2'20	>2'15 à 2'25
0,25	>1'55 à 2'00	>2'00 à 2'05	>2'05 à 2'10	>2'20 à 2'25	>2'25 à 2'30
0	>2'00	>2'05	>2'10	>2'20	>2'30

JEUNES 200 mètres 4 nages					
POINT/AGE	2008 garçons	2009	2010	2011	2012
1	<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
0,75	>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
0,5	>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
0,25	>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
0	>3'20	>3'25	>3'30	>3'35	>3'40

ANNEXE 4

PROGRAMME POUSSINES

ORGANISATION DES EPREUVES

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

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	Terminer le dégroupé	1-4	Position dorsale
5-8	Position dorsale		

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

