

LIGUE ILE DE FRANCE DE NATATION



Île de France  
**NATATION**

Règlements  
et Calendriers

SAISON 2024 -2025



# 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

<b>I. CORRESPONDANCES &amp; FORMALITES D'ENGAGEMENTS</b>	<b>4</b>
<b>A – NATIONAL</b>	<b>4</b>
<b>B – REGIONAL</b>	<b>5</b>
<b>1. FORMALITES D'ENGAGEMENTS AUX EPREUVES</b>	<b>5</b>
<b>2. ENGAGEMENTS JURY QUELQUE SOIT LE TYPE DE COMPETITION</b>	<b>6</b>
<b>3. MUSIQUE</b>	<b>6</b>
<b>4. GELATINE</b>	<b>7</b>
<b>5. PROPOSITIONS PISCINES</b>	<b>7</b>
<b>C - DEPARTEMENTAL</b>	<b>7</b>
<b>II. FRAIS D'ENGAGEMENT ET AMENDES</b>	<b>8</b>
<b>A - DROITS D'ENGAGEMENT &amp; AMENDES</b>	<b>8</b>
<b>III. TABLEAU DE COMPETENCES DES OFFICIELS</b>	<b>9</b>
<b>IV. CALENDRIER DES COMPETITIONS</b>	<b>10</b>
<b>A – REGIONAL &amp; NATIONAL</b>	<b>10</b>
<b>V. PROGRAMME FEDERAL</b>	<b>11</b>
<b>Challenge régional &amp; N2</b>	<b>13</b>
<b>Championnats régionaux &amp; N2 &amp;</b>	<b>13</b>
<b>Championnats d'Eté</b>	<b>13</b>
<b>Championnats régionaux &amp; N2</b>	<b>13</b>
<b>Championnats Nationale 1 &amp; Elite</b>	<b>13</b>
<b>Championnats régionaux &amp; N2</b>	<b>13</b>

<b>VI. PROGRAMME SPORTIF ILE-DE-FRANCE</b>	<b>14</b>
DELEGATION AUX DEPARTEMENTS POUR LES EPREUVES DU SYNCHRO'NAT	14
<b>VII. FICHES COMPETITIONS PAR ORDRE CHRONOLOGIQUE</b>	<b>17</b>
ENF 3	17
JOURNEES D'AUTOMNE / TOURNOI HIVER	19
CHALLENGE NEPHELIANE HIVER	20
CHAMPIONNATS N3 & N2 JUNIORS	21
CHAMPIONNATS N3 JEUNES	22
CHAMPIONNATS N2 JEUNES	23
CHAMPIONNATS N3 AVENIRS	24
CHALLENGE (coupe promo) ELIMINATOIRE	25
CHAMPIONNATS N3 & N2 SENIORS	26
CHAMPIONNATS N2 AVENIRS	27
ANIMATION POUSSINES	28
CHALLENGE (coupe promo) FINALE	29
<b>VIII. CLASSEMENT DES CLUBS FORMATEURS</b>	<b>30</b>
<b>IX. FORMATION</b>	<b>31</b>
A - FORMATION DES OFFICIELS & ENTRAINEURS	31
<b>X. COMMISSION REGIONALE D'ILE-DE-FRANCE DE NATATION ARTISTIQUE</b>	<b>32</b>
<b>XI. RESPONSABLES DES COMMISSIONS DEPARTEMENTALES</b>	<b>33</b>
<b>XII. CLUBS D'ILE DE France</b>	<b>34</b>

## 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'Île-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'Île-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. FORMALITÉS D'ENGAGEMENTS AUX ÉPREUVES

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 2024**

#### PROCÉDURE D'ENGAGEMENT

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 COMPÉTITION

- 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.
  - 1 juge pour 1 à 5 nageuses/nageurs, 1 juge supplémentaire par tranche de 5 nageuses/nageurs
  - 1 juge pour chaque épreuve de ballet engagée et 2 juges si plusieurs engagements dans la même épreuve.
  - Officiel D pour chaque épreuve (Secrétariat, informatique, chronométrage, vidéo, délégué)

 Les juges devront s'engager pour des demi-journées complètes.

- 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.
- 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. GÉLATINE

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 PÉRENNISATION DE NOS COMPÉTITIONS.**

#### 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'Île-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 - DÉPARTEMENTAL

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.
- Inscriptions officiel D et C

## 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)
<b>Majoration engagements hors délai</b>	<b>50€ EN PLUS DU MONTANT DES ENGAGEMENTS</b>	
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 EXTRANAT	TITRES	COMPETENCES	NIVEAUX
<b>Officiel D</b>	SECRETARIAT INFORMATIQUE CHRONOMETRAGE VIDEO DELEGUE	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Secrétariat/informatique synchro'nat</li> <li>▪ Secrétariat/informatique des figures imposées</li> <li>▪ Secrétariat/informatique des programmes techniques et libres</li> <li>▪ Chronométrage des programmes techniques et libres</li> <li>▪ Vidéo des figures imposées</li> <li>▪ Vidéo aérienne et sous-marine des programmes techniques et libres</li> <li>▪ Délégués aux nageurs/nageuses de toutes les épreuves</li> </ul>	
<b>Officiel C</b>	SYNCHRO NAT (découvertes, argent, or)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jugement/évaluation des épreuves du parcours au sol</li> <li>▪ Jugement/évaluation des épreuves de propulsion technique</li> <li>▪ Jugement/évaluation des épreuves techniques</li> </ul>	
	JUGE ARBITRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Juge Arbitre Synchro Nat</li> </ul>	
<b>Officiel B</b>	FIGURES IMPOSEES	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jugement des figures imposées Avenirs &amp; Jeunes</li> </ul>	REGIONAL/N2 NATIONAL POUR LES MAÎTRES
	BALLETS B	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jugement des ballets libres championnats Avenirs &amp; Jeunes</li> <li>▪ Jugement des ballets libres challenge (toutes les catégories)</li> <li>▪ Jugement des ballets libres et techniques Maitres</li> </ul>	
	BALLETS A	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jugement des ballets libres championnats Juniors &amp; Seniors</li> <li>▪ Jugement des ballets techniques championnats Juniors &amp; Seniors</li> </ul>	
	JUGE ARBITRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Juge Arbitre challenge régional / N2</li> <li>▪ Juge Arbitre championnat régional</li> </ul>	
<b>Officiel A</b>	FIGURES IMPOSEES	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jugement des figures imposées Avenirs &amp; Jeunes</li> </ul>	N1 / ELITE
	BALLETS B	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jugement des ballets libres championnats Avenirs &amp; Jeunes</li> <li>▪ Jugement des ballets libres challenge (toutes les catégories)</li> </ul>	
	BALLETS A	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jugement des ballets libres championnats Juniors &amp; Seniors</li> <li>▪ Jugement des ballets techniques championnats Juniors</li> </ul>	
	JUGE ARBITRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Juge Arbitre tout championnat</li> </ul>	
<b>CTS</b>	CONTROLEUR TECHNIQUE DE SYNCHRONISATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contrôle de synchronisation</li> </ul>	REGIONAL/N2 N1 / ELITE
<b>CTD</b>	CONTROLEUR TECHNIQUE COMPLET	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contrôle de synchronisation</li> <li>▪ Contrôle des difficultés</li> </ul>	N1 / ELITE

## IV. CALENDRIER DES COMPETITIONS A – REGIONAL & NATIONAL

DATE	COMPETITION	CATEGORIE	NIVEAU	PERIODE ENGAGEMENTS EXTRANAT	LIEU
24 novembre 2024	SYNCHRO'NAT		Régional	Du 27/10 au 10/11/24	Les Ulis
30 novembre & 1 <sup>er</sup> décembre 2024	Journées d'Automne / Tournoi de figures imposées	Avenirs/Jeunes/Juniors	N2	3 au 17/11/24	Corbeil
12 au 15 décembre 2024	Championnats de France Hiver	Jeunes/Juniors	Elite		St Amand les eaux
19 janvier 2025	SYNCHRO'NAT		Régional	22/12/24 au 05/01/25 <b>Attention vacances scolaires</b>	St Maur
1 <sup>er</sup> /2 février 2025	Challenge Néphélie Hiver	Avenirs, Jeunes		05 au 19/01/25	Corbeil
9 mars 2025	SYNCHRO'NAT		Régional	9 au 23/02/25	?
15/16 mars 2025	Championnats Nationale 3 et Nationale 2 Juniors	Juniors	N2	16 au 25/02/2025	Cergy
29/30 mars 2025	Championnats Nationale 3 Jeunes	Jeunes	N2	02 au 16/03/2025	Massy ?
6 avril 2025	SYNCHRO'NAT		Régional	17 au 30/03/2025	?
8 au 13 avril 2025	Championnats de France N1 & ELITE Juniors	Juniors	N1 & Elite		
3/4 mai 2025	Championnats Nationale 2 Jeunes	Jeunes	N2	6 au 20/04/2025	Corbeil
10/11 mai 2025	Eliminatoire Challenge Promo	Avenirs, Jeunes Juniors, IC, TC	N3	13 au 27/04/2025	Chelles
17/18 mai 2025	Championnats Nationale 3 Avenirs	Avenirs	N3	20/04 au 04/05/2025	Cergy
20 au 25 mai 2025	Championnats de France N1 & ELITE Jeunes	Jeunes	N1 & Elite		
7/8 juin 2025	Championnats Nationale 3 et Nationale 2 Séniors	Séniors/TC	N3/N2	11 au 25/05/2025	Corbeil
	Championnats Nationale 2 Avenirs	Avenirs	N2		
14 juin 2025	Animation Poussines	Poussines	N3	25/05 au 1 <sup>er</sup> /06/2025	?
15 juin 2025	SYNCHRO'NAT		N3	25/05 au 1 <sup>er</sup> /06/2025	Les Ulis
22 juin 2025	Finale Challenge Promo et Challenge catégorie B	Avenirs, Jeunes, Juniors, IC, TC	N2	25/05 au 08/06/2025	Massy
24 au 27 juin 2025	Championnats de France Avenirs	Avenirs, Jeunes	N1		
27 au 29 juin 2025	Championnats de France Séniors	Séniors/TC			

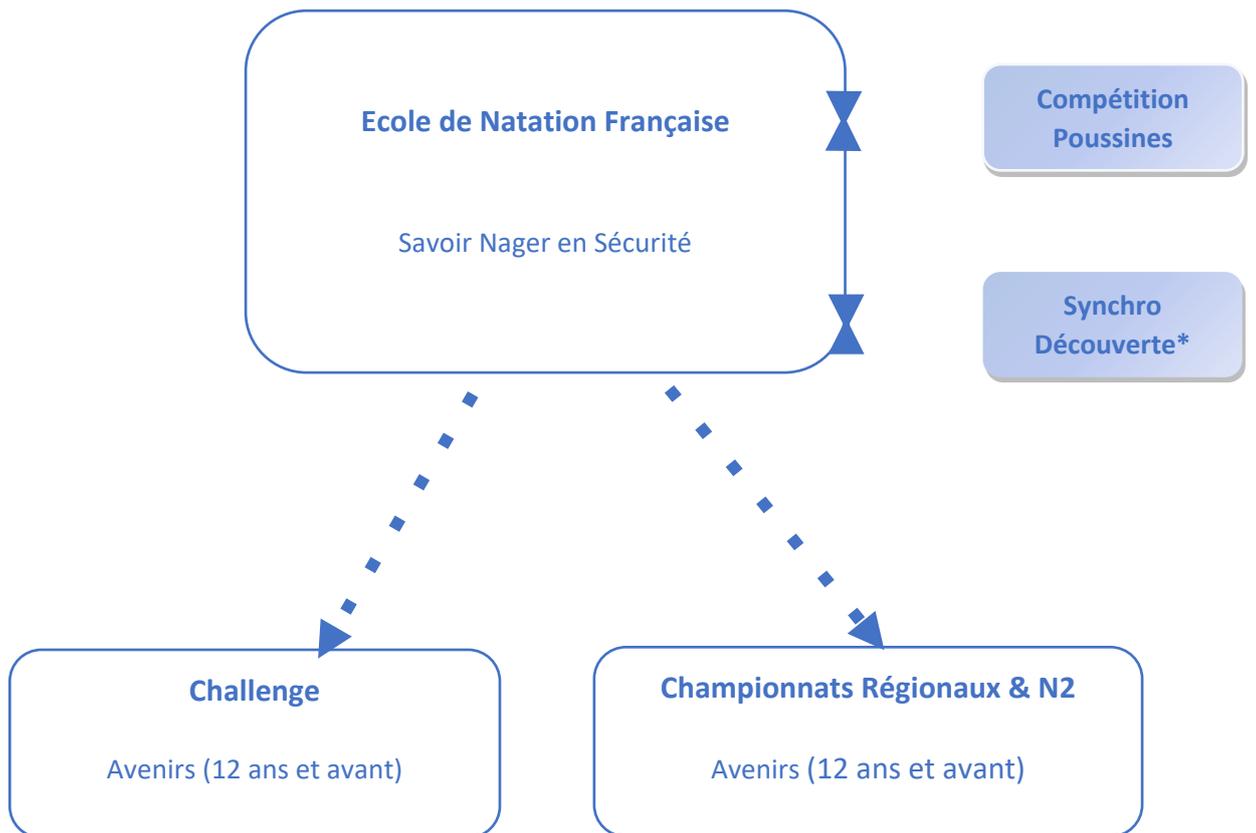
En fonction des pré-engagements du **31 octobre 2024**, la Commission Régionale se réserve le droit d'aménager le contenu des compétitions et du calendrier régional.

## V. PROGRAMME FÉDÉRAL

Années d'âge	Saison 2024-2025	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	2016 et après	X	X	X	X	X			
11 ans et moins	2014 et après	X	X		X	X			
12 ans	2013	X	X		X	X	X		
13 ans	2012	X	X		X		X		
14 ans	2011	X	X		X		X		
15 ans et plus	2010 et avant	X	X		X		X	X	X
16 ans et plus	2009 et avant	X	X		X		Uniquement les garçons	X	X

JE SUIS NE(E) EN 2016 ET APRES

Swim Artistic Show



JE SUIS NE(E) EN 2015 ET AVANT

CONDITIONS D'ACCES

PROGRAMMES

SYNCHRO DECOUVERTE

PASSAGE OBLIGATOIRE

SYNCHRO ARGENT

PASSAGE OBLIGATOIRE

SYNCHRO OR

**Challenge régional & N2**

Avenirs - Jeunes - Juniors – Séniors

**SWIM ARTISTIC SHOW**

**Championnats régionaux & N2 & Championnats d'Eté**

Avenirs (12 ans et moins)

**Championnats régionaux & N2**

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

**Championnats régionaux & N2**

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

Séniors (15 ans et plus)

**Championnats Nationale 1 & Elite**

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

**Championnats Nationale 1 & Elite**

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

Seniors (15 ans et +)

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

Le programme sportif de la Ligue d'Ile-de-France est adapté aux règlements FFN, mais le règlement FFN fera toujours foi.

### **DÉLÉGATION AUX DÉPARTEMENTS POUR LES ÉPREUVES 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 ATTRIBUÉES POUR L'ILE-DE-FRANCE (SE RÉFÉRER AU RÈGLEMENT FÉDÉRAL)

CATEGORIE	EPREUVE		POINTS DE QUALIFICATION CHPTS HIVER EN IMPOSEES	NOMBRE PLACES ILE-DE-FRANCE	POINTS DE QUALIFICATION EN IMPOSEES POUR ACCES N2	POINTS DE QUALIFICATION EN IMPOSEES POUR ACCES N1	NOMBRE PLACES N1 ILE-DE-FRANCE	POINTS DE QUALIFICATION EN IMPOSEES POUR ACCES ELITE	NOMBRE PLACES ELITE ILE-DE-FRANCE		
AVENIRS	SOLO	2016			53						
		2015			54	59	2				
		2014			55	60	3				
		2013			56	61	3				
	DUO				57	59	4				
	DUO MIXTE				57	59	Selon points				
	EQUIPE				55	57	4				
	BALLET ACROBATIQUE				PAS DE POINTS		A LA PLACE		4		
JEUNES	SOLO	2012	67	4	58	63	4 (dont 1 place pour 2012)	67	Selon qualification N1		
		2011			60						
	DUO				59	61	4	65	1		
	DUO MIXTE		65	Suivant résultats		59	61	Selon points		65	Selon points
	EQUIPE		63	1		57	59	4	63	1	
	COMBINE				PAS DE POINTS		A LA PLACE		4	A LA PLACE	1
BALLET ACROBATIQUE				PAS DE POINTS		A LA PLACE		4	A LA PLACE	1	
JUNIORS	SOLO LIBRE				A LA PLACE		4 (dont 1 place 2008/2009)		A LA PLACE	1	
	SOLO TECHNIQUE		A LA PLACE		4	A LA PLACE		4 (dont 1 place 2008/2009)		A LA PLACE	1
	DUO LIBRE				A LA PLACE		A LA PLACE		4	A LA PLACE	1
	DUO LIBRE MIXTE				Selon résultats		Selon résultats		Selon résultats	Selon résultats	Selon résultats
	DUO TECHNIQUE						4				
	DUO TECHNIQUE MIXTE		Suivant résultats			Selon résultats		Selon résultats		Selon résultats	Selon résultats
	EQUIPE LIBRE				A LA PLACE		A LA PLACE		4	A LA PLACE	1
	EQUIPE TECHNIQUE		A LA PLACE		1	A LA PLACE		A LA PLACE		4	A LA PLACE
BALLET ACROBATIQUE				A LA PLACE		A LA PLACE		4	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	3

## VII. FICHES COMPÉTITIONS 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>	
CATEGORIES D'AGE	EPREUVES
<b>2016 et après</b>	Savoir nager en sécurité
<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 CONCERNÉ

Pas de limite d'âge

### PROCÉDURES 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 ÉPREUVES

PARCOURS A SEC

EPREUVES TECHNIQUES

PROPULSION TECHNIQUE

VOIR ANNEXE 1

### ACCÈS AUX DIFFÉRENTES COMPÉTITIONS

**RAPPEL ENF** - Toutes les nageuses/nageurs nés en 2016 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 2013 et après ;
- soit, une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Jeune pour les nageuses/nageurs né(e)s en 2010 et après (2009 pour les garçons);
- soit, une épreuve en corrélation avec les éléments techniques de la catégorie Junior pour les nageuses/nageurs né(e)s en 2010 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.

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.

#### Equivalence

Le résultat obtenu aux figures imposées, selon la catégorie, servira d'équivalence pour valider l'épreuve technique uniquement, à savoir :

- Un minimum de 57 points en figures imposées en N2 Avenir ou Championnat de France Avenir, obtiendront l'épreuve technique du Synchro Argent
- Un minimum de 62 points en figures imposées en N2 Jeune ou Championnat de France Jeune, obtiendront l'épreuve technique du Synchro Or

De ce fait les épreuves du parcours au sol et de la propulsion technique devront être passées pour obtenir le niveau correspondant.

## JOURNEES D'AUTOMNE / TOURNOI HIVER

### DATE

30 Novembre & 1<sup>er</sup> Décembre 2024

### PUBLIC CONCERNE

Les Journées d'Automne Jeunes et Juniors sont qualificatives pour les épreuves solos, duos et équipes des championnats de France d'hiver 2024. 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 est ouverte aux athlètes ayant participé aux Championnats Régionaux, N2 ou Nationale 1 en priorité. Les autres athlètes 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 (2013 et après)
JEUNES	12, 13, 14 et 15 ans (2013, 2012, 2011, 2010) 2009 pour les garçons
JUNIORS	15, 16, 17 et 18 ans (2009, 2008, 2007, 2006) 2005 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	<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>	
JEUNES	<b>Groupe 1 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poisson volant vrille 360° (307e)</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 & 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 avenirs : 100% Imposées : un classement sera réalisé par année d'âge

Pour les Jeunes :

- 100% Imposées : un classement sera réalisé par année d'âge
- 50% Épreuves Libres et 50% Épreuves 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 1<sup>er</sup> Février & Dimanche 2 Février 2025

### PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs âgés de 15 ans et moins (2010 et après/2009 pour les garçons)

### CATEGORIES D'AGE

AVENIRS

12 ans et moins (2013 et après)

JEUNES

12, 13, 14 et 15 ans (2013, 2012, 2011, 2010/pour les garçons 2009)

### CONDITIONS D'ACCES

AVENIRS

SYNCHRO DECOUVERTE

JEUNES

SYNCHRO ARGENT

### PROCÉDURES 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 ÉPREUVES

CATÉGORIES	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> <p>Notation FINA</p>
JEUNES	<b>Groupe 5 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Flamenco jambe pliée, vrille combinée (140j)</li> <li>Promenade arrière fermée à 360° (421)</li> </ul> <p>Notation FINA</p>

### ÉPREUVE DE SOUPLESSE

Les écarts antéropostérieurs et facial seront mesurés au sol.

### ÉPREUVE DE NATATION

Les Avenirs seront évalués sur un 100 X 4 nages  
Les nageuses/nageurs né(e)s en 2017 pourront nager un 100 m NL  
Les Jeunes seront évalués sur un 200 X 4 nages  
La grille de temps est disponible en annexe.  
L'épreuve de natation permet 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.

Un podium sera réalisé pour les 3 meilleurs temps en natation dans les 2 catégories (avenirs, jeunes)

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

15 & 16 Mars 2025

### PUBLIC CONCERNE

JUNIORS

15-19 ans (2010, 2009, 2008, 2007, 2006)  
15-20 ans pour les garçons (2010, 2009, 2008, 2007, 2006, 2005)

### CONDITIONS D'ACCES

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

### 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

EPREUVES TECHNIQUES		EPREUVES LIBRES	
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	4 (dont 1 place 2008/2009)	A LA PLACE	1
Solo technique	PLUS DE POINTS	A LA PLACE	3 (dont 1 place 2008/2009)	A LA PLACE	Selon résultats hiver & N1
Duo libre	PLUS DE POINTS	A LA PLACE	4	A LA PLACE	1
Duo mixte libre	PLUS DE POINTS	Selon les résultats			
Duo technique	PLUS DE POINTS	A LA PLACE	?	A LA PLACE	
Duo mixte technique	PLUS DE POINTS	Selon les résultats			
Equipe libre	PLUS DE POINTS	A LA PLACE	4	A LA PLACE	1
Equipe technique	PLUS DE POINTS	A LA PLACE	4	A LA PLACE	1
Ballet acrobatique	PLUS DE POINTS	A LA PLACE	4	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

29 & 30 mars 2025

### PUBLIC CONCERNE

Filles : 12-15 ans (2013, 2012, 2011, 2010) - Garçons : 12-16 ans (2013, 2012, 2011, 2010, 2009)

### CONDITIONS D'ACCES

AVOIR OBTENU LE SYNCHRO ARGENT

Les nageuses/nageurs âgés(es) de 12 ans (2013) peuvent nager la même épreuve en Avenirs & Jeunes

Les nageuses de 2010 (15 ans) et nageurs âgés de 15 et 16 ans (2010 & 2009) 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		
2 groupes tirés au sort parmi les groupes 1, 2, 5	<b>Groupe 1 :</b> ● Poisson volant vrille 360° (307e) ● Cyclone ouvert 180° (437)	Solo	2'00 (+ ou - 5 sec)
	<b>Groupe 2 :</b> ● Barracuda grand-écart aérien, vrille ascendante 180° (308h) ● Espadon jambes tendues rotation ariane (407)	Duo & duo mixte	2'30 (+ ou - 5 sec)
		Equipe (4 à 8 nageuses/nageurs)	3'00 (+ ou - 5 sec)
	<b>Groupe 5 :</b> ● Flamenco jambe pliée, vrille combinée (360°+360°) (140) ● Promenade arrière fermée à 360° (421)	Combiné (4 à 10 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 JEUNES. Les ballets ayant réalisé les scores 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	2012	58
	2011	60
Duo & duo mixte	59	
Equipe	57	
Combiné	Si participation accès direct	
Ballet acrobatique	Si participation accès direct	

### CLASSEMENT ET PODIUM

#### Classement

- 100% Imposées : un classement sera réalisé par année d'âge.
- 50% épreuves Libres et 50 % épreuves 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

3 & 4 mai 2025

### PUBLIC CONCERNE

Filles : 12-15 ans (2013, 2012, 2011, 2010) – Garçons : 12-16 ans (2013, 2012, 2011, 2010, 2009)

### CONDITIONS D'ACCES

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

Les nageuses/nageurs âgés(es) de 12 ans (2013) peuvent nager la même épreuve en Avenirs & Jeunes

Les nageuses de 2010 (15 ans) et nageurs âgés de 15 et 16 ans (2010 & 2009) 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

	EPREUVES TECHNIQUES		EPREUVES LIBRES	
	2 groupes tirés au sort parmi les groupes 1, 2, 5, 6	<b>Groupe 1 :</b>		Solo
• Poisson volant vrille 360° (307e)				
• Cyclone ouvert 180° (437)				
<b>Groupe 2 :</b>			Duo & duos mixtes	2'30 (+ ou – 5 sec)
• 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)	
<b>Groupe 5 :</b>		Combiné (4 à 10 nageuses/nageurs)	3'00 (+ ou – 5 sec)	
• Flamenco jambe pliée, vrille combinée (360°+360°) (140)				
• Promenade arrière fermée à 360° (421)				
<b>Groupe 6 :</b>		Ballet acrobatique (4 à 8 nageuses/nageurs)	2'30 (+ou- 5 sec)	
• Ipanéma vrille 180° (440d)				
• Londres , vrille continue 720° (154f)				

### ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N1 & ELITE JEUNES. Les ballets ayant réalisé les scores minimums 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	63 points	4 (dont 1 place pour 2012)	67	Selon qualif hiver & N1
Duo	61 points	4	65	1
Duo mixte	61 points	Selon les points	65	Selon les points
Equipe	59 points	4	63	1
Combiné	Attention un même athlète n'est pas autorisé à nager les 2 épreuves sur 1 même niveau de compétition	3	1 <sup>er</sup> de l'IR	1
Ballet acrobatique		3	1 <sup>er</sup> de l'IR	1

### CLASSEMENT ET PODIUM

- Classement 100% Imposées : un classement sera réalisé par année d'âge.
- 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

17 & 18 mai 2025

### PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs âgées de 12 ans et moins (2013 et après)

### CONDITIONS D'ACCES

2016 : ETRE TITULAIRE DU SAVOIR NAGER EN SECURITE et avoir OBTENU LE SYNCHRO DECOUVERTE

2015, 2014, 2013 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

EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES LIBRES	
<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 (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	2016	53 points en imposées
	2015	54 points en imposées
	2014	55 points en imposées
	2013	56 points en imposées
Duo & duo mixte	57 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 année d'âge.

Classement solos : un classement est réalisé par année d'âge : 2013, 2014, 2015, 2016

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) ÉLIMINATOIRE

### DATE

Samedi 10 mai 2025 : Avenirs/Jeunes  
Dimanche 11 mai 2025 : Inter catégories/Seniors

### PUBLIC CONCERNÉ

Nageuses/nageurs de 9 ans et plus

### CATEGORIES D'AGE

<b>AVENIRS</b>	12 ans et moins (2013 et après)
<b>JEUNES</b>	12 - 15 ans (2013, 2012, 2011, 2010 et 2009 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.	9 à 19 ans (2006 à 2016)
<b>SENIORS</b>	15 ans plus (2010 et avant)

### CONDITIONS D'ACCÈS

Pour les nageuses/nageurs nées en 2016 et après, elle est accessible aux titulaires du Savoir Nager  
Pour les nageuses/nageurs nées en 2015 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

#### 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.

### PROCÉDURES 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"> <li>• 3 hybrides libres,</li> <li>• 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.</li> </ul>
Jeunes			
Inter catégories	Ballet combiné (4 à 10 nageuses/nageurs)	2'30 (+ou - 5 secondes)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 hybride en solo</li> <li>• 1 hybride en duo</li> <li>• 2 hybrides en équipe (minimum 4 athlètes requis)</li> <li>• 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.</li> </ul>
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

7 & 8 juin 2025

### PUBLIC CONCERNE

SENIORS

15 ans et plus (2010 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	Selon résultats	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

7 & 8 juin 2025

### PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs âgées de 12 ans et moins (2013 et après)

### CONDITIONS D'ACCES

2016 : ETRE TITULAIRE DU SAVOIR NAGER EN SECURITE  
2015, 2014, 2013 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

	EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES LIBRES	
	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
		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 Avenirs, 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)	2015	59 points en imposées	3
	2014	60 points en imposées	3
	2013	61 points en imposées	3
Duo	59 points en imposées	4	
Duo libre mixte	59 points en imposées	Selon résultats	
Equipe	57 points en imposées	4	
Ballet acrobatique	A la place	4	

### CLASSEMENT ET PODIUM

- Classement 100% Imposées : un classement sera réalisé par année d'âge.
- Classement solos : un classement est réalisé par année d'âge : 2013, 2014, 2015
- 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

14 juin 2025

### PUBLIC CONCERNE

2016 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 RÉGIONAUX 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

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

### CONTENU DES EPREUVES

<u>EPREUVES TECHNIQUES</u>	<u>EPREUVES LIBRES</u>	
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) (+/- 10 sec)
		<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>○ Bâtements 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

22 juin 2025

### 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 (2012 et après)
JEUNES	12 - 15 ans (2012, 2011, 2010, 2009 et 2008 pour les garçons)
INTER CATEGORIES	9 à 19 ans (2005 à 2015)
SENIORS	15 ans plus (2009 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 et pour les nageurs 2010 qui ne participent pas aux championnats séniors

**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 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 2024 sera réalisé grâce à la saison 2023/2024 et prendra en compte :

- Les résultats des Championnats N2, N1 et ELITE et du Challenge Néphéliane (hiver) dans les catégories Avenirs & Jeunes
- 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 ET ENTRAÎNEURS

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	THÈME	LIEU
12 & 13 octobre 2024	Colloque National	PARIS
10 novembre 2024	Colloque Régional	MENNECY
11 novembre 2024	Formation Entraîneurs nouvelle codification	CORBEIL ESSONNES

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>	Sandrine LAGABBE	06.15.92.69.48	s.lagabbe@lif-natation.fr
<b>Membre</b>	Martine ESTEVES	06.70.45.80.76	martinesteves@hotmail.fr
<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>	Françoise NOYER		francoisenoier@yahoo.fr
<b>Membre</b>	Francine OCHANDO	06.25.04.25.71	natsynchro.ermont@gmail.com
<b>Membre</b>	Mélodie HUCHET	06.49.42.54.54	meloxo@hotmail.fr
<b>Membre</b>	Audrey STEFANI		audrey.stefani@hotmail.fr
<b>Membre</b>	Muriel CHASTAGNER		mchastagner@yahoo.fr
<b>Consultante</b>	Marie-Christine MONGIAT	06.61.79.71.80	mc.asseomongiat@gmail.com
<b>Référente LIF</b>	Nathalie LAVOUX	01.40.31.19.53	nat-synchro@lif-natation.fr

## XI. RESPONSABLES DES COMMISSIONS DÉPARTEMENTALES

DEPARTEMENT	RESPONSABLE DE LA DISCIPLINE	ADJOINTE	RESPONSABLE DE LA FORMATION DES OFFICIELS
75	Jacques LEGRIEL jlegriel@cd75natation.org	Liliana MEDINA lmedina@cd75natation.org	Nathalie LAVOUX <a href="mailto:Officielsynchro75@gmail.com">Officielsynchro75@gmail.com</a>
77	Cécilia GAGNEUX cecilia.gagneux@gmail.com		Sandrine LAGABBE s.lagabbe@lif-natation.fr
78	Lionel HERVAULT lionel.hervault@outlook.fr	Oriane LAFIN orianelafin@yahoo.fr	Rattaché au 92
91	Laurence DOISNEAU doisneau-laurence@hotmail.com		Maité LAMAGNERE maitelamagnere@gmail.com
92	Martine ESTEVES martinesteves@hotmail.fr		Martine ESTEVES martinesteves@hotmail.fr
93	Muriel CHASTAGNER mchastagner@yahoo.fr		Rattaché au 94
94	Mélanie WAMIN LALUNG lalungmelanie@gmail.com		Mélodie HUCHET meloxo@hotmail.fr
95	Francine OCHANDO natsynchro.ermont@gmail.com		Sophie RALITE sophie.natartistic@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:natationartistique.sf@gmail.com">natationartistique.sf@gmail.com</a>	
	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:lesaquarinesnatartistique@gmail.com">lesaquarinesnatartistique@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:es.massynatsynchro@gmail.com">es.massynatsynchro@gmail.com</a>	
92	GARCHES AQUA'SPORTS	<a href="mailto:julizze@hotmail.com">julizze@hotmail.com</a> <a href="mailto:martinsteves@hotmail.fr">martinsteves@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	<a href="mailto:sportsdeauvga@gmail.com">sportsdeauvga@gmail.com</a> <a href="mailto:jcmantey@live.fr">jcmantey@live.fr</a>	
	VILLIERS SPORTS JEUNESSE	<a href="mailto:vsj.natsynchro@orange.fr">vsj.natsynchro@orange.fr</a>	06.87.56.07.72
	U.S. ALFORTVILLE NATATION	<a href="mailto:usanatation@aol.com">usanatation@aol.com</a>	01.43.75.49.00
	AQUA PHOENIX ARTISTIQUE	<a href="mailto:aquaphoenixartistique@gmail.com">aquaphoenixartistique@gmail.com</a>	
	ELAN CHEVILLY.LARUE	<a href="mailto:natartchevillylarue@gmail.com">natartchevillylarue@gmail.com</a>	06.76.71.75.90
95	ERMONT NAT. ARTISTIQUE	<a href="mailto:natsynchro.ermont@gmail.com">natsynchro.ermont@gmail.com</a>	06.25.04.25.71
	CERGY PONTOISE AQU'ARTISTIQUE	<a href="mailto:marie.decroix@sfr.fr">marie.decroix@sfr.fr</a>	
	ERAGNY AQUATIQUE CLUB	<a href="mailto:eragnyaquatiqueclub@gmail.com">eragnyaquatiqueclub@gmail.com</a>	
	C.S.V.O. MONTMORENCY	<a href="mailto:sandrineburkhart@gmail.com">sandrineburkhart@gmail.com</a>	
	ETOILE ST LEU NATATION	<a href="mailto:cecile.chouquais@gmail.com">cecile.chouquais@gmail.com</a>	

# ANNEXE 1

## ELEMENTS RECOMMANDES POUR LES BALLETS CHAMPIONNATS

### LEXIQUE :

- Hybride : combinaison de 5 mouvements ou plus (tête sous les hanches)
- Transition : combinaison de 4 mouvements ou moins

L'OBLIGATION DE DECLARER AU MOINS UN ELEMENT DE CHAQUE FAMILLE DE DIFFICULTE DANS LES BALLETS (EXCEPTE LES CONNEXIONS EN SOLO ) EST APPLICABLE DANS LES EPREUVES LIBRES SEULEMENT (CF TABLEAU DES DIFFICULTES).

LES TEMPS D'APNEE SERONT A RESPECTER.

EPREUVES	Temps (+/- 5 sec)	Nombre Elts	ELEMENTS
<b>AVENIRS</b>			
Solo libre	2'00	4	- 4 hybrides libres
Duo libre	2'30	5	- 4 hybrides libres - 1 acrobatie à deux
Duo mixte libre	2'30	5	- 3 hybrides libres (dont 1 en connexion) - 2 acrobaties différentes à deux + minimum 3 mouvements de surface connectés « SuCon » en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
Equipe libre	3'00	7	- 4 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes (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
<b>JEUNES</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	5	- 3 hybrides libres - 2 acrobaties différentes à deux + minimum 3 mouvements de surface connectés « SuCon » en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
Equipe libre	3'00	8	- 5 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes
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 d'équipe différentes - les transitions sont libres - SEULEMENT 1 hybride en solo avec DD, 1 hybride en duo avec DD et 2 hybrides en équipe AVEC DD (minimum 4 athlètes requis). L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets peut être inclus dans les hybrides avec DD du solo, du duo ou de l'équipe. - 1 hybride chorégraphique d'équipe sans DD « ChoHY » (minimum 4 athlètes requis) Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple : une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo)
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

<b>Solo technique</b>	2'00	6	- 5 éléments obligatoires - 1 hybride libre
<b>Solo libre</b>	2'15	6	- 5 hybrides libres
<b>Duo technique</b>	2'20	7	- 5 éléments obligatoires - 1 hybride libre - 1 acrobatie à deux
<b>Duo libre</b>	2'45	8	- 6 hybrides libres - 2 acrobaties différentes à deux
<b>Duo mixte technique</b>	2'20	7	- 3 éléments obligatoires - 1 hybride libre - 1 hybride obligatoire contenant 1 poussée barracuda et 2 connexions différentes (ex : T8-C3-C4) - 2 acrobaties différentes à deux + 3 mouvements de surface connectés « SuCon » en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
<b>Duo mixte libre</b>	2'45	7	- 4 hybrides libres - 3 acrobaties différentes à deux : un porté, un lancer/saut et un au choix + minimum 4 mouvements de surface connectés « SuCon » en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
<b>Equipe technique</b>	2'50	8	- 5 éléments techniques obligatoires - 2 hybrides libres dont 1 doit contenir 1 cascade - 1 acrobatie d'équipe (DD maximum : 2.50 + BM : 0.5) Le ballet peut contenir 1 cercle maximum (facultatif)
<b>Equipe libre</b>	3'30	9	- 6 hybrides libres - 3 acrobaties différentes en équipe
<b>Ballet Combiné (uniquement en séniors)</b>	3'00	9	- 4 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) - 1 hybride en solo avec DD, 1 hybride en duo avec DD et 2 hybrides en équipe avec DD (minimum 4 athlètes requis). L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets peut être inclus dans les hybrides avec DD du solo, du duo ou de l'équipe. - 1 hybride chorégraphique d'équipe « ChoHY » sans DD (minimum 4 athlètes requis) Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple : une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo)
<b>Ballet acrobatique</b>	3'00	7	- 7 acrobaties d'équipe différentes (dont 1 de chaque groupe et 2 acrobaties d'un même groupe maximum)

#### DEFINITIONS ACROBATIES DIFFERENTES :

- GROUPE A : Pas de possibilité de répéter la même position (P1 ou P2) à l'exception du bonus de troisième position
- GROUPE B : Pas de possibilité de répéter la même construction, ni le même type de connexion (entre le pilier et voltigeur)
- GROUPE C : Pas de possibilité de répéter la même construction
- GROUPE P : Pas de possibilité de répéter la même construction, ni le même type de connexion (entre le pilier et voltigeur) et ne pas répéter la même position (P1 ou P2) à l'exception du bonus de troisième position

Acrobaties limitées pour la sécurité des athlètes		Acrobaties degrés de difficulté (DD)	Addition note de base (BM)	Total maximum des degrés de difficultés (DD)
AVENIRS	Groupe A	2.0	0.5	2.5
	Groupe B	2.1	0.5	2.6
	Groupe P	2.3	0.5	2.8
JEUNES	Groupe A	2.2	0.5	2.7
	Groupe B	2.3	0.5	2.8
	Groupe C	2.3	0.5	2.8
	Groupe P	2.5	0.5	3.0

# ANNEXE 2

## ELEMENTS OBLIGATOIRES

### POUR LES BALLETS ACROBATIQUES

#### REGLES GENERALES

1. Le ballet peut commencer sur le bord ou dans l'eau, ou une combinaison des deux.
2. Les Eléments Acrobatiques Obligatoires (I) peuvent être exécutés dans n'importe quel ordre.
3. Deux acrobaties de chaque groupe (A, B, C ou P) au maximum peuvent être exécutées.
4. Toutes les acrobaties doivent être différentes :
  - GROUPE A : Pas de possibilité de répéter la même position (P1 ou P2) à l'exception du bonus de troisième position
  - GROUPE B : Pas de possibilité de répéter la même construction, ni le même type de connexion (entre le pilier et voltigeur)
  - GROUPE C : Pas de possibilité de répéter la même construction
  - GROUPE P : Pas de possibilité de répéter la même construction, ni le même type de connexion (entre le pilier et voltigeur) et ne pas répéter la même position (P1 ou P2) à l'exception du bonus de troisième position
5. Le ballet doit représenter un thème, qui doit être déclaré sur la Carte d'entraîneur (CC).
6. Comme dans tous les ballets, la Carte d'entraîneur (CC) doit préciser les Eléments Obligatoires, dans l'ordre de performance.

#### ÉLÉMENTS ACROBATIQUES OBLIGATOIRES

- En Juniors et Seniors, sept (7) mouvements acrobatiques : un de chaque groupe acrobatique (A, B, C, P) et trois (3) autres au choix selon les règles générales.
- En Jeunes, cinq (5) mouvements acrobatiques : un de chaque groupe acrobatique (A, B, C, P) et un (1) autre au choix selon les règles générales (acrobaties limitées pour la sécurité des athlètes).
- En Avenirs, quatre (4) mouvements acrobatiques : un de chaque groupe acrobatique (A, B, P) et un (1) autre au choix selon les règles générales (acrobaties limitées pour la sécurité des athlètes).

Acrobaties limitées pour la sécurité des athlètes		Acrobaties degrés de difficulté (DD)	Addition note de base (BM)	Total maximum des degrés de difficultés (DD)
AVENIRS	Groupe A	2.0	0.5	2.5
	Groupe B	2.1	0.5	2.6
	Groupe P	2.3	0.5	2.8
JEUNES	Groupe A	2.2	0.5	2.7
	Groupe B	2.3	0.5	2.8
	Groupe C	2.3	0.5	2.8
	Groupe P	2.5	0.5	3.0

**Mouvement acrobatique** est un terme général pour les sauts, les éjectés, les portés, les piliers, les plateformes..., qui sont exécutées comme des prouesses de gymnastique spectaculaires et/ ou actions risquées et qui sont réalisés avec l'aide d'autres nageurs (ses).

# ANNEXE 3

## ELEMENTS OBLIGATOIRES

### POUR LES BALLETS COMBINES

#### REGLES GENERALES

1. Le ballet peut commencer sur le bord ou dans l'eau, ou une combinaison des deux.
2. Toutes nouvelles parties doivent commencer dans l'eau
3. Une nouvelle partie doit commencer à proximité de la partie précédente
4. Le ballet doit représenter un thème, qui doit être déclaré sur la carte d'entraîneur (CC)
5. Comme pour tous les ballets, la CC doit préciser les éléments obligatoires dans l'ordre de performance

#### ELEMENTS OBLIGATOIRES

1. Au moins deux (2) parties doivent avoir moins de trois (3) athlètes et au moins deux (2) parties doivent concernées tous les athlètes.
2. Selon l'annexe 3, le ballet combiné doit comporter :
  - a. Quatre (4) mouvements acrobatiques différents limités pour la sécurité des athlètes (le choix est libre)
  - b. Une (1) hybride de solo avec DD
  - c. Une (1) hybride de duo avec DD
  - d. Deux (2) hybrides d'équipe avec DD (qui doivent être exécutées avec quatre (4) athlètes minimum)
  - e. Une (1) hybride d'équipe chorégraphique sans DD (c'est-à-dire coefficient 1,0) qui doit être exécutée avec quatre (4) athlètes minimum
  - f. Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo)
3. Acrobaties limitées pour la sécurité des athlètes en ballet combiné catégorie Jeune. Les acrobaties ne peuvent pas avoir un DD supérieur au DD total (MAX) :

Acrobaties limitées pour la sécurité des athlètes		Acrobaties degrés de difficulté (DD)	Addition note de base (BM)	Total maximum des degrés de difficultés (DD)
JEUNES	Groupe A	2.2	0.5	2.7
	Groupe B	2.3	0.5	2.8
	Groupe C	2.3	0.5	2.8
	Groupe P	2.5	0.5	3.0

4. **Toutes les acrobaties doivent être différentes, c'est-à-dire :**
  - GROUPE A : Pas de possibilité de répéter la même position (P1 ou P2) à l'exception du bonus de troisième position
  - GROUPE B : Pas de possibilité de répéter la même construction, ni le même type de connexion (entre le pilier et voltigeur)
  - GROUPE C : Pas de possibilité de répéter la même construction
  - GROUPE P : Pas de possibilité de répéter la même construction, ni le même type de connexion (entre le pilier et voltigeur) et ne pas répéter la même position (P1 ou P2) à l'exception du bonus de troisième position

## ANNEXE 4

### GRILLE DE TEMPS CHALLENGE NEPHELIANE

AVENIRS 100 mètres 4 nages					100 m Nage Libre
POINT/AGE	2013	2014 (+5")	2015 (+5")	2016 (+10")	2017 (+10")
<b>1</b>	<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
<b>0,75</b>	>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
<b>0,5</b>	>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
<b>0,25</b>	>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
<b>0</b>	>2'00	>2'05	>2'10	>2'20	>2'30

JEUNES 200 mètres 4 nages					
POINT/AGE	2009 garçons	2010	2011	2012	2013
<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 5

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

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

