

5) LE CALENDRIER prévisionnel des compétitions interrégionales

Compétitions 2011-2012	Lieux des compétitions	Dates des compétitions	Epreuves
Journées d'Automne	LE MANS	17 et 18 novembre 2012	Solo technique Solo espoirs (partie) Solo junior (partie) Figures imposées espoir et junior
Journées Techniques d'Hiver	SARAN	9 Février 2013	Figures imposées espoir (+sélection Formation), et juniors Duo libre junior (partie) Duo libre senior (partie) Duo technique senior Solo libre senior (partie)
Intersocle	ANCENIS	23 et 24 mars 2013	Epreuves n°2, 3 et 4 du cycle 2
TIRQ	ANGERS	6 et 7 avril 2013	Duo technique senior Duo libre junior et senior Figures imposées junior
Tournoi de préparation FINA Open PERFORMANCE	ANGERS	6 et 7 avril 2013	Solo technique senior Solo libre espoir, junior et senior Duo technique senior Duo libre espoir, junior et senior Figures imposées espoir et junior Ballet libre espoir et junior Ballet combiné Toutes Catégories
Championnat N3 Performance	HEROUVILLE	25 et 26 mai 2013	Imposées junior Solo, duo, équipe libres junior Solo, duo libres senior Combiné Toutes Catégories
Socle et Promo Interrégion	ANGERS	9 juin 2013	Ballets socle Cycle 2 et ballets Coupe PROMOTION

Dates d'engagements aux compétitions: consulter le site "Extranat"

6) LES FICHES TECHNIQUES des COMPETITIONS interrégionales

Les programmes indiqués dans les FTC sont prévisionnels et seront confirmés en fonction des engagements.

- Fiche Technique n°1 : Les Journées d'Automne + Formation Interrégionale
- Fiche Technique n°2 : Les Journées techniques d'Hiver
- Fiche Technique n°3 : L'Intersocle
- Fiche Technique n°4 : Le TIRQ
- Fiche Technique n°5 : Le Tournoi interrégional de préparation FINA, Open Performance
- Fiche Technique n°6 : Les Championnats N3 Performance
- Fiche Technique n°7 : La Compétition Interrégionale des ballets du SOCLE C2 et PROMOTION

FICHE TECHNIQUE N°1

JOURNEES D'AUTOMNE ESPOIRS JUNIORS ET SENIORS

Les 17 et 18 novembre 2012

LE MANS

Piscine « Les Atlantides » - 25m X 26m (10 lignes d'eau) et de 2m à 3m de profondeur

Engagements sur Extranat

Dates d'engagement : consulter le site « Extranat »

Droits d'engagement à adresser au Comité d'appartenance

1. NAGEUSES CONCERNEES :

Ce programme FINA - FFN s'adresse aux nageuses :

- espoirs : 12-15 ans (2001-2000-1999-1998) ;
- juniors : 15-18 ans (1998, 1997, 1996, 1995) ;
- seniors : 19 ans et plus (1994 et avant).

ET

- ayant validé le cycle 2 du socle « Programme Formation ».

Ou - ayant déjà participé aux compétitions du programme FINA - FFN.

Ou - ayant déjà participé aux compétitions du programme « Performance ».

2. ENGAGEMENTS :

EPREUVES :

Catégories	EPREUVE TECHNIQUE	EPREUVE BALLET
ESPOIR	2 Figures obligatoires	Partie de solo 1.30.
JUNIOR	2 Figures obligatoires	Partie de solo 1.30.
SENIOR	Solo technique 2'00	

CLASSEMENTS et RECOMPENSES :

ESPOIR et JUNIOR

- **Classements pour qualification par catégorie**
 - Solos (score combiné)...50% 2 figures obligatoires + 50% solo libre
- **Récompenses par catégorie**
 - SolosMédailles aux 3 premiers solos

SENIOR

- **Classements pour qualification**
 - Solos techniques... 100% solo technique
- **Récompenses**
 - Solos techniques.....Médailles aux 3 premiers solos

3. QUOTA DE L'INTERREGION

Pour la qualification des solos en vue du barrage

Solos espoirs	En attente
Solos juniors	En attente

4. OFFICIELS

JUGE-ARBITRE : à préciser (Pays de la Loire)

JURY

12 Juges de niveau B minimum

3 Chronométreurs (Officiel B de Nat de courses ou C, minimum de Nat Synchro)

6 Secrétaires pour gérer l'informatique de la compétition sur les imposées

3 Secrétaires pour gérer l'informatique de la compétition des solos

2 Délégués (es) aux nageuses

2 bénévoles ou jeunes nageuses (minimum) pour ramasser les notes des juges

5. DROITS D'ENGAGEMENT

Engagement épreuve Figures Imposées : 9,00 €

Engagement solo : 14,00 €

6. PROGRAMME PREVISIONNEL (sous réserve de confirmation)

Cette compétition interrégionale étant la première de la saison, et les épreuves proposées étant qualificative pour les championnats de France Elite Hiver (Barrages et/ou éliminatoires) en solo (score combiné FI et Solo), nous attirons votre attention sur le fait que les horaires et durée des réunions de jury (30') devront être rigoureusement respectés.

Samedi 17 Novembre :

13 H 00	Ouverture de la piscine
13 H 15	Echauffement
14 H 30	Réunion de jury
15 H 00	Figures imposées espoirs (2 obligatoires) Puis Figures imposées juniors (2 obligatoires)
18 H 00	Echauffement Solos
19 H 00	Réunion de jury
19 H 30	Solos Technique seniors Podium des solos seniors (100%)
A suivre	Solos libres Espoirs (1'30) Podium des figures imposées (100%) et des solos espoirs (50% +50%)
A suivre	Solos libres Juniors (1'30) Podium des figures imposées (100%) et des solos juniors (50% + 50%)

Dimanche 18 Novembre

**9 H 30 Formation Interrégionale Dirigeants/Bénévoles et Entraîneurs/Officiels
(présentation page suivante)**

FORMATION NATATION SYNCHRONISEE

FORMATION Continue des bénévoles et dirigeants LE MANS - 18 NOVEMBRE 2012

L'ERFAN Pays de Loire, est heureux de vous proposer cette offre de formation.

Ce rendez vous a pour objectif, la formation continue des bénévoles et dirigeants, sur 2 thématiques :

- SECURITE / Accompagnement des groupes : Transports et responsabilités
- EMPLOI / Mise à disposition des entraîneurs sur les compétitions.

Cette formation aura lieu au MANS, Dojo « Alain Fournier », 5 Promenade Newton, le dimanche 18 Novembre de 9h30 à 12h30.

FORMATION Continue des entraîneurs et officiels LE MANS - 18 NOVEMBRE 2012

L'ERFAN Pays de Loire, est heureux de vous proposer cette offre de formation.

Ce rendez vous a pour objectif, la formation continue des entraîneurs et des officiels, sur la thématique des « portés ».

Cette formation aura lieu au MANS, Dojo « Alain Fournier », 5 Promenade Newton, et piscine « Les Atlantides », le dimanche 18 Novembre de 9h30 à 13h30.

Cette formation s'adresse, plus particulièrement, aux entraîneurs et officiels, des clubs évoluant en niveau Performance, National/Elite, mais ouvert, aussi aux entraîneurs du Socle.

Formateur : Jean Luc VOYEUX, entraîneur national d'acro sport et intervenant sur la préparation acrobatique des équipes de France de Nat Synchro.

Séance pratique au dojo de 9h30 à 11h30 (prévoir une tenue de gym), puis séance d'observation en piscine de 12h à 13h30 (prévoir tenue de bord de bassin).

Inscription :

Voir renseignements complémentaires et fiches d'inscription auprès de l'ERFAN Pays de Loire.

Contacts :

Gestion administrative :

Stéphanie CAZAL au 02.51.13.48.80- mail : erfan.paysdeloire@orange.fr

Gestion pédagogique :

A.PIEDNOIR au 06.22.82.46.83 mail : cts.synchro.ouest@hotmail.fr

FICHE TECHNIQUE N°2

JOURNEES TECHNIQUES D'HIVER

Le 9 février 2013

SARAN

Piscine Municipale, rue Maurice Claret, Saran 45: 6l x 25m

Engagements sur Extranat

Dates d'engagement : consulter le site « Extranat »

Droits d'engagement à adresser au Comité d'appartenance

Cette compétition est ouverte à toutes les nageuses qualifiées dans la saison au :

- Championnat N3 Performance
- Championnat National
- Championnat Elite (nageuses non engagées sur les championnats Elite Hiver)

L'épreuve de figures imposées obligatoires Espoir est ouverte à une sélection de nageuses, nées entre 98 et 2001, étant engagées et ayant participé à des épreuves de niveau Formation du socle sur la saison en cours (voir les modalités de sélection p30). Ces nageuses seront classées en OPEN, sans remises de récompense.

1. ENGAGEMENTS ESPOIRS

Nageuse(s) ayant validée(s) le C2 formation avant le 31 décembre 2012 et/ou

Nageuses qualifiées en National et en Elite non engagées sur les mêmes épreuves en Championnats de France Elite hiver

ESPOIRS	ANNEE NAISSANCE
12 à 15 ans	98, 99, 2000 et 2001

EPREUVES :

- **Figures Imposées**
 - **Deux figures obligatoires FINA**
 - 420 : Promenade arrière 2.0
 - 355e : Marsouin vrille 360° 2.1
 - **Deux figures du groupe optionnel n°1 FINA**
 - 342 : Héron 2.1
 - 311a : Coup de pied à la lune ½ tour 2.2

CLASSEMENTS et RECOMPENSES :

- **Classements :**
 - Figures imposées 100% Imposées
- **Récompenses**
 - Figures imposées Médailles aux 3 premières nageuses

2. ENGAGEMENTS JUNIORS

Nageuses qualifiées en Performance et en National et en Elite (non engagées sur les mêmes épreuves en Championnats de France Elite hiver)

JUNIORS	ANNEE NAISSANCE
15 à 18 ans	1995, 96, 97 et 98

EPREUVES :

- **Figures Imposées**
 - **Deux figures obligatoires FINA**
 - 313 : Coup de pied à la lune grand écart fermé à 180° 2.5
 - 112f : Ibis vrille 720 ° 2.8
 - **Deux figures du groupe optionnel n°1 FINA**
 - 336 : Gavotte ouverte à 180° 2.8
 - 436 : Cyclone 2.7
- **Partie de duo (facultatif)**
 - Durée 1mn 45 sec (+ ou – 5 sec)

CLASSEMENTS et RECOMPENSES :

- **Classements niveau « Performance »**
 - Figures imposées 100% Imposées
 - Duo libre..... 100% Libre
- **Récompenses niveau « Performance »**
 - Figures imposées Médailles aux 3 premières nageuses
 - Duo libre..... Médailles aux 3 premiers duos
- **Classements niveau « Performance, National et Elite »**
 - Figures imposées 100% Fig imposées
 - Duo libre 100% Libre
- **Récompenses niveau « Performance, National et Elite »**
 - Figures imposées Médailles aux 3 premières nageuses
 - Duo libre Médailles aux 3 premiers duos

3. ENGAGEMENTS SENIORS

Nageuses qualifiées en Performance et en National et en Elite (non engagées sur les mêmes épreuves en Championnats de France Elite hiver)

SENIORS	ANNEE NAISSANCE
Solo : 19 ans et plus	1994 et avant
Duo : 18 ans et plus	1995 et avant

EPREUVES :

- Partie de solo libre
 - Durée 1mn 30 sec (+ou- 5 sec)
- Partie de duo libre
 - Durée 1mn 45 sec (+ou- 5 sec)
- Duo technique

CLASSEMENTS et RECOMPENSES :

- **Classements niveau « Performance »**
 - Solo libre 100% Libre
 - Duo libre..... 100% Libre

- **Récompenses niveau « Performance »**
 - Solo libre Médailles aux 3 premières nageuses
 - Duo libre..... Médailles aux 3 premiers duos
- **Classements niveau « Performance, National et Elite »**
 - Solo libre 100% Libre
 - Duo libre..... 100% Libre
 - Duo technique..... 100% Libre
- **Récompenses niveau « Performance, National et Elite »**
 - Solo libre Médailles aux 3 premières nageuses
 - Duo libre..... Médailles aux 3 premiers duos
 - Duo technique..... Médailles aux 3 premiers duos

4. OFFICIELS

JUGE-ARBITRE : A définir (Centre)

JURY :

10 Juges de niveau B minimum

3 Chronométreurs (Officiel B de Nat de courses ou C, minimum de Nat Synchro)

10 Secrétaires dont 2 secrétaires pour gérer l'informatique de la compétition

4 Délégués (es) aux nageuses

2 bénévoles ou jeunes nageuses (minimum) pour ramasser les notes des juges

5. DROITS D'ENGAGEMENT

Engagement épreuve figures imposées :	9,00 €
Engagement solo et duo :	14,00 €

6. PROGRAMME PREVISIONNEL (sous réserve de confirmation)

Samedi 9 Février 2013

13 H 00 Ouverture du bassin et échauffements

- Entraînement libre et entraînement des épreuves techniques Junior/Senior

14 H 30 Epreuves techniques senior/junior:

- Duos techniques senior
- Figures Imposées Juniors : 2 ateliers

16 H 30 Epreuves Solo Senior et Figures Imposées Espoir

- Entraînement solo libre seniors/Imposés Espoirs (45mn)
- Epreuve libre solo libre seniors
- Figures Imposées Espoirs : 2 ateliers

..... Remise des récompenses : Duo Techn. Senior, Fig. Imp. Junior/Espoir, Solo Libre Senior

19 H 00 Epreuves Duo Junior/Senior

- Entraînement duo libre juniors et seniors (45mn)
- Epreuve duo libre juniors puis seniors

..... Remise des récompenses Duo Junior/Senior

FICHE TECHNIQUE N°3

INTERSOCLE – Cycle 2 « Formation »

Les 23 et 24 mars 2013

ANCENIS

Centre aquatique Jean BLANCHET, 148 rue P. de Coubertin (25m x 12.50mx1m10)

Engagements sur Extranat

Dates d'engagement : consulter le site « Extranat »

Droits d'engagement à adresser au Comité d'appartenance

Cette compétition est ouverte aux nageuses sélectionnées par la Commission Interrégionale avec consultation de l'équipe technique Interrégionale.

Cette compétition s'inscrit dans le dispositif de détection et de suivi des jeunes nageuses de l'Interrégion Ouest.

Comme précisé dans les règlements FFN « Titre 2-Chapitre 2.2-alinéa 3 » : « Une nageuse engagée en solo FINA Espoir et qui n'est pas en mesure de nager en équipe FINA Espoir avec son club peut être engagée en ballet de socle cycle 2 à condition de remplir les conditions réglementaires exigées dans le programme socle ». Pour permettre un contexte réglementaire, sportivement optimisé, à ces nageuses (nées entre 1997 et 2000), ayant déjà validé leur socle sur une année antérieure et ayant besoin de participer à 2 épreuves du ce programme sur la saison, elles pourront être engagées sur cette compétition en plus de l'effectif sélectionné par la Commission. Toutefois, elles devront en faire une demande motivée préalable écrite, respecter les délais/frais d'engagement ainsi que le cadre réglementaire de cette compétition (hormis la condition d'âges). Pour des raisons d'équité, elles seront « hors classement ».

1. OBJECTIFS

- Repérer et suivre l'évolution de jeunes nageuses ayant du potentiel et,
- Pour les nageuses nées en 2000 et après, sélectionner 16 nageuses pour un stage Interrégional estival.

2. ENGAGEMENTS & CATEGORIES D'AGES

Classement Epreuves individuelles		Classement Général	
ANNEE NAISSANCE	NIVEAU FORMATION	ANNEE NAISSANCE	NIVEAU FORMATION
1999 et 2000	13 et 14 ans	1999 et après	14 ans et moins
2001 et après	12 ans et moins	2001 et après	12 ans et moins

3. EPREUVES

3 types d'épreuves de niveau « Formation » :

- Epreuve technique
- Danse
- Propulsion

Contenu : en référence à la réglementation du socle de Formation (Cf : Règlement Fédéraux 2012-2013)

Type d'épreuves	Technique	Danse	Propulsion
Niveau	Formation	Formation	Formation

Chaque nageuse doit s'engager et participer aux 3 épreuves.

4. CLASSEMENTS et RECOMPENSES :

- **Classements**
 - Un classement par épreuve et par catégorie d'âge.
 - Un classement général par catégorie d'âge (total de points des 3 épreuves réalisées sur un même niveau)
- **Récompenses**
 - Un podium par épreuve et par catégorie d'âge (6 podiums)...Médailles aux 3 premières nageuses
 - Un podium de classement général par catégorie d'âge (2 podiums)Médailles aux 3 premières nageuses

5. OFFICIELS

JUGE-ARBITRE : A définir (Pays de la Loire)

JURY :

	FORMATION
Technique	6 juges niveau C ou BF4
Danse	6 juges niveau C, DE Danse ou BF3
Propulsion	6 juges niveau C ou BF4

et

- 2 Chronomètres (Officiel B de Nat de courses ou C, minimum de Nat Synchro)
- 4 secrétaires pour gérer l'informatique de la compétition
- 4 Délégués (es) aux nageuses
- 2 bénévoles ou jeunes nageuses (minimum) pour ramasser les notes des juges

6. DROITS D'ENGAGEMENT

Engagement pour les 3 épreuves: . 16,00 €

7. PROGRAMME PREVISIONNEL (sous réserve de confirmation)

Samedi 23 mars 2013 Epreuves Natation synchro

Centre Aquatique Jean BLANCHET 184 Pierre de Coubertin 44150 ANCENIS

14h30 Ouverture du Bassin

15h00 Echauffement

16h00 Epreuves Techniques (Figures et Propulsion technique DEV)

18h00 Pause

19h00 Echauffements

20h00 Epreuves de propulsion

Dimanche 24 mars 2013 Epreuves de danse

Complexe sportif du PONTREAU boulevard Joseph VINCENT 44150 ANCENIS

9h00 Ouverture de la salle de danse

10h00 Epreuves Danse

..... Remises des récompenses

TOURNOI INTERREGIONAL DE QUALIFICATION DUOS JUNIORS/ SENIORS
Les 6 et 7 avril 2013
ANGERS
Piscine Jean BOUIN Bd de Coubertin - 49000 ANGERS (25m x 21m – Prof : 3m)

Engagements sur Extranat
Dates d'engagement : consulter le site « Extranat »

Droits d'engagement à adresser au Comité d'appartenance

Rappel règlementaire : « *Les ballets engagés au TIRQ auront la possibilité de nager aux N3 Performance dans cette même épreuve sur la même saison* ».

Les règlements des épreuves se déroulent selon les règles FINA.

1. QUOTA DE L'INTER REGION

Pour la qualification des duos

Duos libres JUNIORS	En attente
Duos libres SENIORS	En attente
Duos techniques JUNIORS	En attente

2. ENGAGEMENTS JUNIORS TIRQ

JUNIORS	ANNEE NAISSANCE
15 à 18 ans	1995, 96, 97 et 98

EPREUVES :

- **Figures Imposées**
 - **Deux figures obligatoires FINA**
 - **313** Coup de pied à la lune grand-écart fermé à 180° 2.5
 - **112f** Ibis vrille continue 720° 2.8
- **Ballets Libres**
 - Duos

CLASSEMENTS et RECOMPENSES :

- **Classements pour qualification**
 - Duo libre (score combiné)... 50% 2 figures obligatoires + 50% duo libre
- **Récompenses**
 - Duo libre Médailles aux 3 premiers duos

3. ENGAGEMENTS SENIORS TIRQ

SENIORS	ANNEE NAISSANCE
---------	-----------------

18 ans et plus 19 ans et plus	1995 et avant pour duo libre 1994 et avant pour duo technique
----------------------------------	--

EPREUVES :

- **Ballets techniques**
 - Duo technique
- **Ballets Libres**
 - Duo libre

CLASSEMENTS et RECOMPENSES :

- **Classements pour qualification**
 - Duo technique..... 100% Libre
 - Duo libre..... 100% Libre
- **Récompenses**
 - Duo Technique Médailles aux 3 premiers duos
 - Duo Libre Médailles aux 3 premiers duos

4. OFFICIELS

JUGE-ARBITRE : à désigner (Pays de la Loire)

JURY :

- 12 Juges de niveau B minimum
- 3 Chronométrateurs (Officiel B de Nat de courses ou C, minimum de Nat Synchro)
- 10 Secrétaires dont 2 secrétaires pour gérer l'informatique de la compétition
- 4 Délégués (es) aux nageuses
- 1 responsable à la vidéo.
- 2 bénévoles ou jeunes nageuses (minimum) pour ramasser les notes des juges

5. DROITS D'ENGAGEMENT

Engagement épreuve imposées : ...	9,00 €
Engagement duo :	14,00 €

6. PROGRAMME PREVISIONNEL (sous réserve de confirmation)

Se référer à la fiche technique n°5 « Tournoi de préparation FINA / Open performance ».

TOURNOI DE PREPARATION « Open » – PROGRAMME FINA & PERF
Les 6 et 7 avril 2013
ANGERS
Piscine Jean BOUIN Bd de Coubertin - 49000 ANGERS (25m x 21m – Prof : 3m)

Engagements sur Extranat
Dates d'engagement : consulter le site « Extranat »

Droits d'engagement à adresser au Comité d'appartenance

Les ballets qualifiés en niveau Perf, National et Elite sont directement concernés par le tournoi de préparation « Open ».

La compétition pourra être ouverte à des clubs de niveau Perf, National ou Elite d'autres Interrégions, ils seront alors hors classement (Classement OPEN).

Contrairement aux années précédentes, les nageuses Performance Juniors devront également s'engager sur l'épreuve des figures imposées.

Les règlements des épreuves se déroulent selon les règles FINA.

Chaque épreuve de chaque catégorie est indépendante et se voit attribuer un classement ainsi que des récompenses (podiums).

1. ENGAGEMENTS ESPOIRS FINA

Nageuse(s) ayant validée(s) le C2 formation avant le 31 décembre 2012 et/ou

Nageuses qualifiées en National et en Elite

ESPOIRS	ANNEE NAISSANCE
12 à 15 ans	1998, 99, 2000 et 2001

EPREUVES :

- **Figures Imposées**
 - **Deux figures obligatoires FINA**
 - 420 : Promenade arrière 2.0
 - 355e : Marsouin vrille 360° 2.1
 - **Deux figures d'un groupe optionnel FINA tiré au sort**
 - Groupe 1 :
 - 342 : Héron 2.1
 - 311a : Coup de pied à la lune ½ tour 2.2
 - Groupe 2 :
 - 240 Albatros 2.2
 - 345 Catalina renversé 2.1
 - Groupe 3 :
 - 301d: Barracuda vrille 180° 2.1
 - 140 : Flamenco jambe pliée 2.4
- **Ballets Libres**
 - Solos
 - Duos
 - Equipes

CLASSEMENTS et RECOMPENSES :

- **Classements**
 - Figures imposées 100% Fig imposées
 - Solos..... 100% Libre
 - Duos 100% Libre
 - Equipes..... 100% Libre
- **Récompenses**
 - Figures imposées Médailles aux 3 premières nageuses
 - Solos Médailles aux 3 premières nageuses
 - Duos Médailles aux 3 premiers duos
 - Equipes Médailles aux 3 premiers ballets

2. ENGAGEMENTS JUNIORS FINA et Performance

Nageuses qualifiées en National et en Elite

Nageuses Performances

JUNIORS	ANNEE NAISSANCE
15 à 18 ans	1995, 96, 97 et 98

EPREUVES :

- **Figures Imposées (nageuses FINA et Performance)**
 - **Deux figures obligatoires FINA**
 - 313 : Coup de pied à la lune grand écart fermé à 180° 2.5
 - 112f : Ibis vrille 720 ° 2.8
 - **Deux figures d'un groupe optionnel FINA tiré au sort, parmi les 2 suivants :**
 - Groupe 1 :
 - 336 : Gavotte ouverte à 180° 2.8
 - 436 : Cyclone 2.7
 - Groupe 2 :
 - 355b Marsouin 1 tour, 2.5
 - 150 Cavalier 3.1
- **Ballets Libres**
 - Solos
 - Duos
 - Equipes

CLASSEMENTS et RECOMPENSES :

- **Classements**
 - Figures imposées FINA/perf..... 100% Fig imposées
 - Solos FINA 100% Libre
 - Solos Perf..... 100% Libre
 - Duos FINA..... 100% Libre
 - Duos Perf 100% Libre
 - Equipes FINA 100% Libre
 - Equipes Perf..... 100% Libre
- **Récompenses (FINA et Perf)**
 - Figures imposées FINA/Perf Médailles aux 3 premières nageuses
 - Solos FINA Médailles aux 3 premières nageuses

- Solos Perf Médailles aux 3 premières nageuses
- Duos FINA..... Médailles aux 3 premiers duos
- Duos Perf Médailles aux 3 premiers duos
- Equipes FINA Médailles aux 3 premiers ballets
- Equipes Perf..... Médailles aux 3 premiers ballets

3. ENGAGEMENTS SENIORS FINA et Performance

Nageuses qualifiées en National et en Elite

Nageuses Performances

	SENIORS	ANNEE NAISSANCE
Solo	19 ans et plus	1994 et avant
Duo	18 ans et plus	1995 et avant

EPREUVES :

- **Ballets techniques (uniquement FINA)**
 - Solos techniques
 - Duos techniques
- **Ballets Libres (FINA et Performance)**
 - Solos
 - Duos

CLASSEMENTS et RECOMPENSES :

- **Classement**
 - Solos Techniques FINA 100%
 - Solos Libres FINA 100%
 - Solos Libres Perf 100%
 - Duos Techniques FINA 100%
 - Duos Libres FINA 100%
 - Duos Libres Perf 100%
- **Récompenses**
 - Solos Techniques FINA Médailles aux 3 premières nageuses
 - Solos Libres FINA Médailles aux 3 premières nageuses
 - Solos Libres Perf Médailles aux 3 premières nageuses
 - Duos Techniques FINA Médailles aux 3 premiers duos
 - Duos Libres FINA Médailles aux 3 premiers duos
 - Duos Libres Perf Médailles aux 3 premiers duos

4. ENGAGEMENTS TOUTES CATEGORIES FINA et Performance

Nageuses qualifiées en National et en Elite

Nageuses Performances

TOUTES CATEGORIES	ANNEE NAISSANCE
15 ans et plus	1998 et avant

EPREUVES :

- **Ballets Combinés (FINA et Performance)**

CLASSEMENTS et RECOMPENSES :

- **Classements**
 - Ballets combinés FINA.... 100%

- Ballets combinés Perf.... 100%

- **Récompenses**

- Ballets combinés FINA..... Médailles aux 3 premiers ballets
- Ballets combinés Perf..... Médailles aux 3 premiers ballets

5. OFFICIELS

JUGE-ARBITRE : à désigner (Pays de la Loire)

JURY :

12 Juges de niveau B minimum

3 Chronométrateurs (Officiel B de Nat de courses ou C, minimum de Nat Synchro)

10 Secrétaires dont 2 secrétaires pour gérer l'informatique de la compétition

4 Délégués (es) aux nageuses

2 bénévoles ou jeunes nageuses (minimum) pour ramasser les notes des juges

6. DROITS D'ENGAGEMENT

Engagement épreuve imposées : ...	9,00 €
Engagement ballet d'équipe junior, solo et duo :	14,00 €
Engagement ballet combiné :	16,00 €

7. PROGRAMME PREVISIONNEL (sous réserve de confirmation)

Samedi 6 avril 2013

12H00	Ouverture du bassin
14H00	Epreuves techniques : Duos techniques Seniors, Figures Imposées Espoirs et Juniors
.....	Remises des récompenses
17H00	Entrainement solos techniques seniors et duos libres Espoirs/Juniors/Seniors
18H00	Solos techniques Seniors et à suivre duos libres Espoirs/Juniors/Seniors
19H30	Entrainement Equipe libres
20H30	Equipes Libres Espoirs puis Juniors
.....	Remises des récompenses

Dimanche 7 avril 2013

08H00	Ouverture du bassin. Entrainement Solos Seniors/Juniors/Espoirs
09H30	Solos Espoirs, puis Juniors, puis seniors
10H30	Entrainement ballets combinés Toutes Catégories
12H00	Ballets combinés Toutes Catégories
.....	Remises des récompenses

FICHE TECHNIQUE N°6

CHAMPIONNAT N3 ETE OUEST - PROGRAMME PERFORMANCE
Les 25 et 26 mai 2013
HEROUVILLE ST CLAIR
Piscine de Montmorency 16 rue des Bouvines 14200 Herouville Saint Clair
Bassin 25m x 12.5m Prof 2.5. M

Engagements sur Extranat
Dates d'engagement : consulter le site « Extranat »

Droits d'engagement à adresser au Comité d'appartenance

Les podiums des équipes juniors et combinés TC sont directement qualifiés pour le Championnat National 2 par équipes. Voir règlement FFN « Fiche N°3 du Championnat National 2 » et « Fiche n°12 du Championnat N3 Performance ».

1. Catégorie JUNIORS :

JUNIORS	ANNEE NAISSANCE
15 à 18 ans	1995, 96, 97 et 98

EPREUVES :

- **Figures Imposées**
 - **Deux figures obligatoires FINA**
 - **313** Coup de pied à la lune grand-écart fermé à 180° 2.5
 - **112f** Ibis vrille continue 720° 2.8
 - **Un groupe, de figures optionnelles, tiré au sort (72H avant l'épreuve) parmi les 2 groupes suivant :**
 - **Groupe 1**
 - **336** Gavotte ouverte à 180° 2.8
 - **436** Cyclone 2.7
 - **Groupe 2**
 - **355b** Marsouin 1 tour 2.5
 - **150** Cavalier 3.1
- **Ballets Libres**
 - Solos
 - Duos
 - Ballets d'équipe

CLASSEMENTS et RECOMPENSES :

- **Classements**
 - Figures imposées 100% Fig imposées
 - Solos..... 50% Fig imposées et 50% Libre
 - Duos 50% Fig imposées et 50% Libre
 - Equipes..... 50% Fig imposées et 50% Libre

- **Récompenses**
 - Figures imposées Médailles aux 3 premières nageuses
 - Solos Médailles aux 3 premières nageuses
 - Duos Médailles aux 3 premiers duos
 - Equipes Médailles aux 3 premiers ballets

2. Catégorie SENIORS

SENIORS	ANNEE NAISSANCE
Solo : 19 ans et plus	1994 et avant
Duo : 18 ans et plus	1995 et avant

EPREUVES :

- **Ballets Libres**
 - Solos
 - Duos

CLASSEMENTS et RECOMPENSES :

- **Classements**
 - Solos Libres 100% Libre
 - Duos Libres 100% Libre
- **Récompenses**
 - Solos Médailles aux 3 premiers solos
 - Duos Médailles aux 3 premiers duos

3. Catégorie TOUTES CATEGORIES

TOUTES CATEGORIES	ANNEE NAISSANCE
15 ans et plus	1998 et avant

EPREUVES :

- **Ballets Combinés**

CLASSEMENTS et RECOMPENSES :

- **Classements**
 - Ballets combinés 100%
- **Récompenses**
 - Ballets combinés Médailles aux 3 premiers ballets

4. OFFICIELS

JUGE-ARBITRE : A définir (Normandie)

JURY :

- 12 Juges de niveau B minimum pour les ballets (C pour les figures imposées)
- 3 Chronométreurs (Officiel B de Nat de courses ou C, minimum de Nat Synchro)
- 10 Secrétaires dont 3 secrétaires pour gérer l'informatique de la compétition
- 4 Délégués (es) aux nageuses
- 2 à 4 bénévoles ou jeunes nageuses (minimum) pour ramasser les notes des juges

5. DROITS D'ENGAGEMENT

Engagement épreuve imposées : ...	9,00 €
Engagement ballet d'équipe junior, solo et duo :	14,00 €
Engagement ballet combiné :	16,00 €

6. CHARGES AFFERENTES AU CLUB ORGANISATEUR

- ↪ Tables, chaises, sono, matériel vidéo, eau.
- ↪ Bénévoles à la (ou les) table (s) de secrétariat
- ↪ Photocopies pour la gestion de la compétition
- ↪ Podium pour les remises des récompenses

7. PROGRAMME PREVISIONNEL (sous réserve de confirmation)

Samedi 25 mai 2013

13h00	Ouverture des portes
13h15-14h15	Echauffement Figures Imposées
14h15	Réunion du jury des figures imposées
14h30	Epreuve Figures Imposées
.....	Remise des Récompenses
17h00	Echauffement Ballet Juniors
17h45	Réunion du Jury des ballets
18h15	Défilé des clubs participants
18h30	Epreuve des ballets libres Juniors
19h30	Echauffement des Combinés TTES CAT
20h15	Réunion du Jury des combinés Ttes catégories
20h30	Epreuve des combinés Ttes catégories
.....	Remise des Récompenses

Dimanche 26 mai 2013

07H45.....	Ouverture des portes
08h00.....	Echauffement Solos et Duos Juniors et Seniors
08h45.....	Réunion des jurys Solos et Duos
09h00.....	Epreuves des Solos Juniors et Seniors
10h30.....	Epreuves des Duos Juniors et Seniors
.....	Remise des Récompenses

**Coupe Promotion et Cycle 2 (Ballets) INTERREGIONAUX
Le Dimanche 9 Juin 2013
ANGERS**

Piscine Jean BOUIN Bd de Coubertin - 49000 ANGERS (25m x 21m – Prof : 3m)

Engagements sur Extranat

Dates d'engagement : consulter le site « Extranat »

Droits d'engagement à adresser au Comité d'appartenance

1. COUPE PROMOTION

❖ *Catégorie ESPOIRS*

COUPE PROMOTION ESPOIRS	ANNEE NAISSANCE
13 à 15 ANS	1998, 99 et 2000
Temps du ballet libre	3 minutes (+ /- 15 secondes)

Conditions d'engagement :

- Etre licenciée à la FFN
- Etre inscrite dans le programme Promotion (voir règlement FFN)
- Avoir obtenu le score de Qualification lors des championnats régionaux promotion du comité d'appartenance : Coupe Promotion Espoirs : **score de 56 pts** (avant calcul de(s)/ la pénalité(s) SS.18.1 FINA).

EPREUVES :

- **Ballets Libres** (Application des pénalités FINA SS18 des équipes techniques)
 - **Epreuve de ballet libre composé de 4 à 8 nageuses (+/- 2 remplaçantes) comprenant des éléments techniques obligatoires à exécuter simultanément par toutes les nageuses. Les éléments sont à exécuter dans l'ordre chronologique suivant :**
 - Elément 1 :** *Rotation longitudinale de 180°* (partant d'une position allongée sur le ventre) suivie d'un *périlleux arrière groupé rapide* (cf. Parcours propulsion ballet cycle 1) suivie d'une *Poussée rétro*
 - Elément 2 :** D'une *position allongée sur le dos*, enchaînement *voilier droit, voilier gauche, voilier droit, ballet leg jambe* droite puis *cuve*
 - Elément 3 :** Se déplacer en *rétropédalage latéral* sur au moins 2m.
 - Elément 4 :** 2 kicks, puis position costale, départ carpé ventral, *carpé*, montée en *verticale jambe pliée* puis grouper.

CLASSEMENTS et RECOMPENSES :

- **Classements**
 - 100% Libre
- **Récompenses**
 - Médailles aux 3 premiers ballets

❖ *Catégorie TOUTES CATEGORIES*

TOUTES CATEGORIES	ANNEE NAISSANCE
15 ans et après	1998 et avant
Temps du ballet libre	3.30 mn (+/- 15 secondes)

Conditions d'engagement :

- Etre licenciée à la FFN
- Etre inscrite dans le programme Promotion
- Avoir obtenu le score de Qualification lors des championnats régionaux promotion du comité d'appartenance : Coupe Promotion Toutes catégories : **score de 57 pts** (avant calcul de(s)/ la) pénalité(s) SS.18.1 FINA).

EPREUVES :

- **Ballets Libres** (Application des pénalités FINA SS18 des équipes techniques)
 - **Epreuve de ballet libre composé de 4 à 8 nageuses (jusqu'à 2 remplaçantes) comprenant des éléments techniques obligatoires à exécuter simultanément par toutes les nageuses. Les éléments sont à exécuter dans l'ordre chronologique suivant :**
 - Elément 1 : Rotation longitudinale de 180°** (partant d'une position allongée sur le ventre) suivie d'un *périlleux arrière groupé partiel* puis d'une prise de *verticale jambe pliée*.
 - Elément 2 : Poussée Rétropédalage avec montée d'un bras à la verticale** au maximum de la hauteur.
 - Elément 3 :** De la *position allongée sur le dos*, faire un enchaînement *de 4 positions* parmi : ballet leg droit, Ballet leg gauche, voilier droit, voilier gauche, flamenco droit et gauche.
 - Elément 4 :** 2 kicks, puis position costale, départ carpé ventral, carpé, montée en *flamant rose*, rassembler en *verticale*, descendre aux chevilles en verticale puis grouper, pivoter.

CLASSEMENTS et RECOMPENSES :

- **Classements**
 - 100% Libre
- **Récompenses**
 - Médailles aux 3 premiers ballets

2. BALLET SOCLE CYCLE 2 (développement et formation)

NIVEAU	SCORE DE QUALIFICATION
Développement	58
Formation	60
Temps du ballet combiné (développement et Formation)	3min30 (+ ou - 15 secondes)

EPREUVES :

- **Ballets Combinés Libres**
 - **Epreuve de ballet combiné, répondant aux règlements fédéraux du socle de Formation. (Voir règlement FFN/ ballet du socle)**

CLASSEMENTS et RECOMPENSES :

- **Classements**
 - Combinés développement 100% Libre
 - Combinés Formation 100% Libre
- **Récompenses**
 - Combinés développement Médailles aux 3 premiers ballets
 - Combinés Formation Médailles aux 3 premiers ballets

3. OFFICIELS

JUGE-ARBITRE : à définir (Pays de loire)

JURY :

12 Juges de niveau C minimum pour les ballets

3 Chronométrateurs (Officiel B de Nat de courses ou C, minimum de Nat Synchro)

6 Secrétaires dont 4 secrétaires pour gérer l'informatique de la compétition

4 Délégués (es) aux nageuses

2 à 4 bénévoles ou jeunes nageuses (minimum) pour ramasser les notes des juges

4. DROITS D'ENGAGEMENT

Engagement ballet libre « Promotion » : 14,00 €

Engagement ballet combiné « Socle » : 16,00 €

5. CHARGES AFFERENTES AU CLUB ORGANISATEUR

↪ Tables, chaises, sono, matériel vidéo, eau.

↪ Bénévoles à la (ou les) table (s) de secrétariat

↪ Photocopies pour la gestion de la compétition

↪ Podium pour les remises des récompenses

6. PROGRAMME PREVISIONNEL (sous réserve de confirmation)

Dimanche 9 Juin 2013

9H30 Ouverture du bassin COUPES PROMOTIONS

11H00 Défilé

11H15..... Epreuves de ballets « Coupes Promotions »

..... Remises des récompenses

13H30 Ouverture du bassin Ballets cycle 2 (développement et Formation)

15H00 Défilé

15H15..... Epreuves de ballets « Ballets Cycle2 » développement puis Formation

..... Remises des récompenses