



# Règlement et activités - Interrégion OUEST



## Natation Synchronisée

Date de  
mise à jour  
28/08/2013



## CALENDRIER prévisionnel des compétitions interrégionales

Compétitions 2013-2014	Lieux des compétitions	Dates des compétitions	Epreuves
Journées d'Automne	ANCENIS	16 novembre 2013	Solo technique senior Solo espoir (partie) Solo junior (partie) Figures imposées espoir et junior
Journées Techniques d'Hiver	TOURS	8 Février 2014	Figures imposées espoir (+sélection Formation), et junior Duo libre espoir, junior, senior (partie) Duo technique senior Solo libre senior (partie)
Intersocle	ANGERS	22 et 23 mars 2014	Epreuves n°2, 3 et 4 du cycle 2
TIRQ	NANTES	5 et 6 avril 2014	Duo technique senior Duo libre junior et senior Figures imposées junior
Tournoi de préparation FINA Open PERFORMANCE	NANTES	5 et 6 avril 2014	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	CHOLET	24 et 25 mai 2014	Figures imposées junior Solo, duo, équipe libres junior Solo, duo libres senior Combiné Toutes Catégories
Socle et Promo Interrégion	HEROUVILLE	1 <sup>er</sup> juin 2014	Ballets socle Cycle 1 & Cycle 2 et ballets Coupe PROMOTION

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

## 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
- 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 C1&C2 et PROMOTION

**FICHE TECHNIQUE N°1**

**JOURNEES D'AUTOMNE ESPOIRS JUNIORS ET SENIORS**

**Le 16 novembre 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**

**1. NAGEUSES CONCERNEES :**

Ce programme FINA - FFN s'adresse aux nageuses :

- espoirs : 12-15 ans (2002-2001-2000-1999) ;
- juniors : 15-18 ans (1999, 1998, 1997, 1996) ;
- seniors : 19 ans et plus (1995 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**
  - Solos .....Médailles 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
Solos seniors	En attente

#### 4. OFFICIELS

JUGE-ARBITRE : Isabelle Pochet (à confirmer)

#### JURY

12 Juges de niveau B minimum

3 Chronométrateurs (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

2 bénévoles pour filmer les épreuves

#### 5. DROITS D'ENGAGEMENT

Engagement épreuve Figures Imposées : 9,00 €

Engagement solo : ..... 14,00 €

#### 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

↪ Caméras numériques et bénévoles pour filmer les épreuves

#### 7. PROGRAMME PREVISIONNEL (sous réserve de confirmation)

Cette compétition interrégionale étant la première de la saison, et les épreuves proposées étant qualificatives 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 16 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 Techniques 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%)

**FICHE TECHNIQUE N°2**

**JOURNEES TECHNIQUES D'HIVER**

**Le 8 février 2014**

**TOURS**

**Piscine Gilbert Bozon, rue Galpin Thiou, Tours : 81 x 50m**

**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)

Un classement OPEN sera réalisé si des nageuses engagées précédemment aux championnats Elite Hiver souhaitent s'engager également sur cette compétition avec remise de récompenses.

L'épreuve de figures imposées obligatoires Espoirs est ouverte à une sélection de nageuses, nées entre 99 et 2002, étant engagées et ayant participé à des épreuves de niveau Formation du socle sur la saison en cours (voir les modalités de sélection p33). Ces nageuses seront classées en OPEN, sans remise de récompense.

**1. ENGAGEMENTS ESPOIRS**

**Nageuse(s) ayant validé le C2 formation avant le 31 décembre 2013 et/ou**

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

<b>ESPOIRS</b>	<b>ANNEE NAISSANCE</b>
12 à 15 ans	99, 2000, 2001 et 2002

**EPREUVES :**

- **Figures Imposées / Nouvelles figures FINA :**
  - **Deux figures obligatoires FINA**
    - 423 : Ariane 2.8
    - 355e : Barracuda vrille 360° 2.2
  - **Deux figures du groupe optionnel n°1 FINA**
    - 342 : Héron 2.1
    - 115 : Catalina 2.3
- **Partie de duo libre**
  - Durée 1mn 30 sec (+ou- 5 sec)

**CLASSEMENTS et RECOMPENSES :**

- **Classements :**
  - Figures imposées ..... 100% Imposées

- Duo libre ..... 100% Duo
- **Récompenses**
  - Figures imposées ..... Médailles aux 3 premières nageuses
  - Duo libre..... Médailles aux 3 premiers duos

**2. ENGAGEMENTS JUNIORS**

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

Et OPEN : Les nageuses ayant été engagées aux championnats Elite Hiver sur une même épreuve seront classées avec l'ensemble des autres nageuses de la compétition sur un classement « OPEN ».

JUNIORS	ANNEE NAISSANCE
15 à 18 ans	1996, 97, 98 et 99

**EPREUVES :**

- **Figures Imposées / Nouvelles figures FINA**
  - **Deux figures obligatoires FINA**
    - 308 : Barracuda Grand Ecart Aérien 2.8
    - 355g : Marsouin Tour Vrille 2.8
  - **Deux figures du groupe optionnel n°1 FINA**
    - 330c : Aurora Spire 3.0
    - 154 : Londres 2.8
- **Partie de duo**
  - 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
- **Classements niveau « OPEN : tous participants »**
  - Figures imposées ..... 100% Fig imposées
- **Récompenses niveau « OPEN : tous participants »**
  - Figures imposées ..... Médailles aux 3 premières nageuses

**3. ENGAGEMENTS SENIORS**

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

Et OPEN : Les nageuses ayant été engagées aux championnats Elite Hiver sur une même épreuve seront classées avec l'ensemble des autres nageuses de la compétition sur un classement « OPEN ».

SENIORS	ANNEE NAISSANCE
Solo : 19 ans et plus	1995 et avant

**Duo : 18 ans et plus**

**1996 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
- **Classements niveau OPEN : tous participants »**
  - Solo libre ..... 100% Libre
- **Récompenses niveau « OPEN : tous participants »**
  - Solo libre ..... Médailles aux 3 premières nageuses

**4. OFFICIELS**

JUGE-ARBITRE : Delphine PAILLET (à confirmer)

**JURY :**

- 12 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
- 2 bénévoles pour filmer les épreuves

**5. DROITS D’ENGAGEMENT**

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

**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

↪ Caméras numériques et bénévoles pour filmer les épreuves

**7. PROGRAMME PREVISIONNEL (sous réserve de confirmation)**

*Samedi 8 Février 2014*

13 H 00 ..... Ouverture du bassin et échauffements

- Entraînements libres et entraînement des épreuves techniques Junior/Senior

14 H 30 ..... Epreuves techniques senior/junior:

- Duos techniques senior
- Figures Imposées Junior : 2 ateliers

16 H 30 ..... Epreuves Solo Senior et Figures Imposées Espoir

- Entraînement solos libres senior/Imposées Espoir (45mn)
- Epreuve solos libres senior
- Figures Imposées Espoir : 2 ateliers

..... Remise des récompenses : Duos Techn. Senior, Fig. Imp. Junior/Espoir, Solos Libres Senior

19 H 00 ..... Epreuves Duos Espoir/Junior/Senior

- Entraînement duos libres espoir, junior et senior (45mn)
- Epreuve duos libres espoir puis junior puis senior

..... Remise des récompenses Duos Espoir/Junior/Senior

**FICHE TECHNIQUE N°3**

**INTERSOCLE – Cycle 2 « Formation »**  
**Les 22 et 23 mars 2014**  
**ANGERS**  
**Piscine Jean Bouin, rue Pierre de Coubertin, Angers – 8l 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 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 1999 et 2002, ayant déjà validé leur socle sur une année antérieure et ayant besoin de participer à 2 épreuves de 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 2001 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
2000 et 2001	13 et 14 ans	2000 et après	14 ans et moins
2002 et après	12 ans et moins	2002 et après	12 ans et moins

**3. EPREUVES**

3 types d'épreuves de niveau « Formation » :

- Epreuve Technique
- Epreuve Danse
- Epreuve Propulsion

Contenu : en référence à la réglementation du socle de Formation (Cf : Règlements Fédéraux 2013-2014. Pour la tenue, se référer également aux règlements fédéraux)

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 : Isabelle POCHE (à confirmer)

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 Chronométrateurs (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
- 2 bénévoles pour filmer les épreuves

**6. DROITS D'ENGAGEMENT**

Engagement pour les 3 épreuves: . 16,00 €

**7. 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
- ↪ Caméras numériques et bénévoles pour filmer les épreuves

**8. PROGRAMME PREVISIONNEL (sous réserve de confirmation)**

**Samedi 22 mars 2014** Epreuves Natation synchro

- 14h30 ..... Ouverture du Bassin
- 15h00 ..... Echauffement
- 16h00 ..... Epreuves Techniques
- 18h00 ..... Pause
- 19h00 ..... Echauffements
- 20h00 ..... Epreuves de propulsion

**Dimanche 23 mars 2014** Epreuves de danse

- 9h00 ..... Ouverture de la salle de danse
- 10h00 ..... Epreuves Danse
- ..... Remises des récompenses

**FICHE TECHNIQUE N°4**

**TOURNOI INTERREGIONAL DE QUALIFICATION DUOS JUNIORS/ SENIORS**  
**Les 5 et 6 avril 2014**  
**NANTES**  
**Piscine Léo Lagrange - Allée de l'île-Gloriette 44000 Nantes (50m x 8l)**

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

**Droits d'engagement à adresser au Comité d'appartenance**

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

Les épreuves se déroulent selon les règles FINA.

**1. QUOTA DE L'INTER REGION**

Pour la qualification des duos

Duos libres JUNIOR	En attente
Duos libres SENIOR	En attente
Duos techniques SENIOR	En attente

**2. ENGAGEMENTS JUNIOR TIRQ**

JUNIOR	ANNEE NAISSANCE
15 à 18 ans	1996, 97, 98 et 99

**EPREUVES :**

- **Figures Imposées / Nouvelles figures FINA**
  - **Deux figures obligatoires FINA**
- **Ballets Libres**
  - Duos

**CLASSEMENTS et RECOMPENSES :**

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

**3. ENGAGEMENTS SENIORS TIRQ**

SENIOR	ANNEE NAISSANCE
18 ans et plus	<b>1996 et avant pour duo libre</b>
19 ans et plus	<b>1995 et avant pour duo technique</b>

**EPREUVES :**

- **Ballets techniques**
  - Duos techniques
- **Ballets Libres**
  - Duos libres

**CLASSEMENTS et RECOMPENSES :**

- **Classements pour qualification**
  - Duos techniques..... 100% Libre
  - Duos libres..... 100% Libre
- **Récompenses**
  - Duos Techniques Médailles aux 3 premiers duos
  - Duos Libres Médailles aux 3 premiers duos

**4. OFFICIELS**

JUGE-ARBITRE : Isabelle POCHE (à confirmer)

**JURY :**

- 12 Juges de niveau B minimum
- 3 Chronomètres (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
- 4 bénévoles pour filmer les épreuves

**5. DROITS D'ENGAGEMENT**

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

**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
- ↪ Caméras numériques et bénévoles pour filmer les épreuves

**7. PROGRAMME PREVISIONNEL (sous réserve de confirmation)**

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

**FICHE TECHNIQUE N°5**

**TOURNOI DE PREPARATION « Open » – PROGRAMME FINA & PERF**  
**Les 5 et 6 avril 2014**  
**NANTES**  
**Piscine Léo Lagrange - Allée de l'île-Gloriette 44000 Nantes (50m x 8l)**

**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, toutes les nageuses participant aux épreuves de ballets devront s'engager sur l'épreuve des figures imposées de leur catégorie.**

A l'inverse, il est possible de s'engager uniquement sur l'épreuve de figures imposées.

Le règlement des épreuves se déroule 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 validé le C2 formation avant le 31 décembre 2013 et/ou**

**Nageuses qualifiées en National et en Elite**

<b>ESPOIRS</b>	<b>ANNEE NAISSANCE</b>
12 à 15 ans	1999, 2000, 2001 et 2002

**EPREUVES :**

- **Figures Imposées / Nouvelles figures FINA**
  - **Deux figures obligatoires FINA**
    - 423 : Ariane 2.8
    - 355e : Barracuda vrille 360° 2.2
  - **Deux figures d'un groupe optionnel FINA tiré au sort, parmi les 3 suivants :**
    - Groupe 1 :
      - 342 : Héron 2.1
      - 115 : Catalina 2.3
    - Groupe 2 :
      - 355h Marsouin Vrille Ascendante De 180° 2.4
      - 140 Flamenco Jambe Pliée 2.4
    - Groupe 3 :
      - 240a Albatros ½ Tour 2.6
      - 346 Grand Ecart Facial 2.0
- **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	1996, 97, 98 et 99

**EPREUVES :**

- **Figures Imposées (nageuses FINA et Performance) / Nouvelles figures FINA**
- **Deux figures obligatoires FINA**
  - 308 : Barracuda Grand Ecart Aérien 2.8
  - 355g : Marsouin Tour Vrille 2.8
- **Deux figures d'un groupe optionnel FINA tiré au sort, parmi les 2 suivants :**
  - Groupe 1 :
    - 330c : Aurora Spire 3.0
    - 154 : Londres 2.8
  - Groupe 2 :
    - 142 : Raie Manta 2.8
    - 343 : Papillon 2.9
- **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	1995 et avant
Duo	18 ans et plus	1996 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	1999 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 : Isabelle POCHE (à confirmer)

Le juge arbitre définira un vice-arbitre

JURY :

22 Juges de niveau B minimum (avec possibilité de juges C pour les Figures imposées)

3 Chronomètres (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

4 bénévoles pour filmer les épreuves

**6. DROITS D'ENGAGEMENT**

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

*\*les droits d'engagement en figures imposées ne seront réglés qu'une seule fois dans le cas d'un engagement d'une même nageuse sur les figures imposées en TIRQ et au Tournoi.*

**7. 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
- ↪ Caméras numériques et bénévoles pour filmer les épreuves

**8. PROGRAMME PREVISIONNEL (sous réserve de confirmation)**

*Samedi 5 avril 2014*

12H00	Ouverture du bassin
13H30	Epreuves techniques : Duos techniques Seniors, Figures Imposées Espoirs et Juniors
.....	Remises des récompenses
16H30	Entraînement solos techniques seniors et duos libres Espoirs/Juniors/Seniors
17H30	Solos techniques Seniors et à suivre duos libres Espoirs/Juniors/Seniors
19H00	Entraînement Equipes libres
20H00	Equipes Libres Espoirs puis Juniors
.....	Remises des récompenses

*Dimanche 6 avril 2014*

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

..... Remises des récompenses

---

**FICHE TECHNIQUE N°6**

**CHAMPIONNAT N3 ETE OUEST - PROGRAMME PERFORMANCE**  
**Les 24 et 25 mai 2014**  
**CHOLET**  
**Avenue Anatole Manceau, Cholet : 10 lignes x 25m**

**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 :**

<b>JUNIORS</b>	<b>ANNEE NAISSANCE</b>
15 à 18 ans	1996, 97, 98 et 99

**EPREUVES :**

- **Figures Imposées / Nouvelles figures FINA**
  - **Deux figures obligatoires FINA :**
    - 308 : Barracuda Grand Ecart Aérien 2.8
    - 355g : Marsouin Tour Vrille 2.8
  - **Deux figures d'un groupe optionnel FINA tiré au sort, parmi les 2 suivants :**
    - Groupe 1 :
      - 330c : Aurora Spire 3.0
      - 154 : Londres 2.8
    - Groupe 2 :
      - 142 : Raie Manta 2.8
      - 343 : Papillon 2.9
- **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
<b>Solo : 19 ans et plus</b>	<b>1995 et avant</b>
<b>Duo : 18 ans et plus</b>	<b>1996 et avant</b>

**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	1999 et avant

**EPREUVES :**

- **Ballets Combinés**

**CLASSEMENTS et RECOMPENSES :**

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

**4. OFFICIELS**

JUGE-ARBITRE : Isabelle POCHE (à confirmer)

**JURY :**

- 22 Juges de niveau B minimum pour les ballets (C pour les figures imposées)
- 3 Chronomètres (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
- 2 bénévoles pour filmer les épreuves

**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 24 mai 2014***

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 25 mai 2014***

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

FICHE TECHNIQUE N°7

**Coupe Promotion, Cycle 1 & Cycle 2 (Ballets) INTERREGIONAUX**  
**Le dimanche 1<sup>er</sup> Juin 2014**  
**HEROUVILLE**  
**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**

**1. COUPE PROMOTION**

❖ **Catégorie ESPOIRS**

COUPE PROMOTION ESPOIRS	ANNEE NAISSANCE
13 à 15 ANS	1999, 2000 et 2001
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 (1 kick = c'est un mouvement hybride de la « brasse » avec 3 actions simultanées : extension d'un bras en avant, poussée d'eau en arrière avec l'autre bras et ciseaux avec les jambes), 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	1999 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 (1 kick = c'est un mouvement hybride de la « brasse » avec 3 actions simultanées : extension d'un bras en avant, poussée d'eau en arrière avec l'autre bras et ciseaux avec les jambes), 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 1 & CYCLE 2 (développement et formation)**

NIVEAU	SCORE DE QUALIFICATION
Acquisition (uniquement pour des nageuses nées en 2001 et après)	56
Développement	58
Formation	60
Temps du ballet combiné (acquisition)	3min (+ ou – 15 secondes)
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 acquisition ..... 100% Libre
  - Combinés développement ..... 100% Libre
  - Combinés Formation ..... 100% Libre
- **Récompenses**
  - Combinés acquisition ..... Médailles aux 3 premiers ballets
  - Combinés développement ..... Médailles aux 3 premiers ballets
  - Combinés Formation ..... Médailles aux 3 premiers ballets

**3. OFFICIELS**

JUGE-ARBITRE : Magali LEBATTEUX (à confirmer)

JURY :

- 12 Juges de niveau C minimum pour les ballets
- 3 Chronomètres (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
- 2 bénévoles pour filmer les épreuves

**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
- ↪ Caméras numériques et bénévoles pour filmer les épreuves

**6. PROGRAMME PREVISIONNEL (sous réserve de confirmation)**

*Dimanche 1<sup>er</sup> juin 2014*

- 9H30 ..... Ouverture du bassin COUPE PROMOTION
- 11H00 ..... Défilé
- 11H15..... Epreuves de ballets « Coupe Promotion »
- ..... Remises des récompenses
  
- 13H30 ..... Ouverture du bassin Ballets Socle (acquisition, développement et Formation)
- 15H00 ..... Défilé
- 15H15..... Epreuves de ballets « Ballets Socle » acquisition, développement puis Formation
- ..... Remises des récompenses

*Edition 2013/2014*

*Mise à jour du 28 août 2013*

*D'après un travail de collaboration la Commission Interrégionale de Natation Synchronisée de l'OUEST  
2012/2013: Christine NOUVEAU, Mélanie ROSELET, Annick MAROT, Magali LEBATTEUX, Michèle  
ROUILLY, Marie Claire DOUET et Annabelle PIEDNOIR*

*Rédaction : Marie Claire DOUET et Annabelle PIEDNOIR*

*Mise en page : Annabelle PIEDNOIR*