Ligue Régionale de Natation d'Ile de France

Natation Artistique

Règlement et Calendrier

2018 - 2019

✉ 163 Boulevard Mortier 75020 PARIS

☎ 01 40 31 19 53

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

E.mail : nat-synchro@lif-natation.fr

SOMMAIRE

I. CORRESPONDANCES & FORMALITES D'ENGAGEMENTS **3**
A – NATIONAL *3*

B – REGIONAL *4*
1. FORMALITES D'ENGAGEMENTS AUX EPREUVES *4*
2. ENGAGEMENTS JURY QUELQUE SOIT LE TYPE DE COMPETITION *5*
3. MUSIQUE *5*
4. PROPOSITIONS PISCINES *6*

C - DEPARTEMENTAL *6*

II. FRAIS D'ENGAGEMENT ET AMENDES **7**
A - DROITS D'ENGAGEMENT *7*
B - AMENDES *7*

III. TABLEAU DE COMPETENCES DES OFFICIELS **8**

IV. CALENDRIER DES COMPETITIONS **10**
A – REGIONAL & NATIONAL *10*

V. PROGRAMME FEDERAL **11**

VI. PROGRAMME SPORTIF ILE DE FRANCE **14**

VII. FICHES COMPETITIONS **17**
ENF 3 PASS'COMPETITION *17*
SYNCHRONAT *18*
JOURNEES D'AUTOMNE / TOURNOI HIVER *19*
JOURNEES TECHNIQUES HIVER *20*
CHALLENGE NEPHELIANE HIVER *21*
TOURNOI ILE DE FRANCE DE BALLETS *22*
CHAMPIONNATS REGIONAUX & N 3 JUNIORS *23*
CHAMPIONNATS REGIONAUX JEUNES *24*
CHAMPIONNATS N3 JEUNES *25*
CHAMPIONNATS REGIONAUX AVENIRS *26*
CHALLENGE (coupe promo) ELIMINATOIRE *27*
ANIMATION POUSSINES *28*
CHALLENGE (coupe promo) FINALE *29*
CHAMPIONNATS N3 AVENIRS *30*
CHAMPIONNATS REGIONAUX & N 3 SENIORS / TC *31*

VIII. CLASSEMENT DES CLUBS FORMATEURS **32**

IX. FORMATION **33**
A - FORMATION DES OFFICIELS & ENTRAINEURS *33*

X. COMMISSION REGIONALE D'ILE DE FRANCE **34**

XI. CONTACTS CLUBS D'ILE DE FRANCE **35**

I. CORRESPONDANCES & FORMALITES D'ENGAGEMENTS

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

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

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

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

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

A – NATIONAL

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

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

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

Les clubs~~,~~ sélectionnés en Championnats Nationaux~~,~~ devront veiller au respect des dates de pré engagement.

B – REGIONAL

1. FORMALITES D'ENGAGEMENTS AUX EPREUVES

Toutes les nageuses/nageurs engagées 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 le montant forfaitaire d'engagement demandé en début de saison, avant la première épreuve.

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

Engagement sur Extranat :
L'engagement d'un ballet (solo, duo ou équipe) n'engage pas automatiquement vos nageuses/nageurs en imposées. Veillez à faire les 2 engagements de manière distincte.

IL EST ABSOLUMENT NECESSAIRE DE PROCEDER A L'ENGAGEMENT DANS CHAQUE EPREUVE : FIGURES IMPOSEES ET BALLET LIBRE.

NB : des pré-engagements sur formulaire en ligne seront demandés pour le 31 octobre 2018

PROCEDURE D'ENGAGEMENT

1. J-30 transmission par la Ligue d'un formulaire d'engagement prévisionnel en ligne
2. J-20 avant la compétition ouverture d'Extranat – A la fin de vos engagements FAIRE UNE COPIE D'ECRAN, en cas de réclamation seule cette copie fera foi.
3. J-13 Fermeture Extranat et envoi de la start-list – Merci de vérifier si tous vos engagements ont bien été enregistrés (sur toutes les épreuves)

2. ENGAGEMENTS JURY QUELQUE SOIT LE TYPE DE COMPETITION

- **Tout engagement dans une compétition nécessite l'engagement et la présence au minimum d'un Officiel du niveau requis de la compétition. Dans le cas où cette règle ne serait pas respectée le club sera soumis à l'amende correspondante.**
  RAPPEL : 1 juge pour 1 à 5 nageuses/nageurs, 1 juge supplémentaire par tranche de 5 nageuses/nageurs + des officiels de table pour toutes les compétitions de figures imposées. Pour les compétitions de ballet, 1 juge par ballet.

- **Chaque club doit présenter 1 officiel correspondant au niveau de la compétition à juger. Les engagements se font via Extranat pour la gestion de la compétition, la Ligue transmettra un lien pour connaître les présences par ½ journée.**

- **L'engagement du jury se fait sur le bordereau récapitulatif des engagements,**

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

- **Tout juge qui n'aurait pas signalé sa présence en signant la feuille d'émargement à son arrivée auprès du Juge Arbitre au moins 1 heure avant le début des épreuves sera considéré comme absent.**

- **En cas de non respect des engagements en nombre de Jury, les différentes amendes prévues au paragraphe frais et amendes seront appliquées, il en sera de même pour les officiels ne restant pas sur la ½ journée complète.**

- **Pour les juges officiant sur différents clubs, il convient d'indiquer le club que vous représentez sur la 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. 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 ces propositions.

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

C - DEPARTEMENTAL

S'adresser au département pour :

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

II. FRAIS D'ENGAGEMENT ET AMENDES

Une somme forfaitaire 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 la somme forfaitaire de la saison précédente
3. du reliquat entre ces 2 montants

Un relevé sera adressé à chaque club courant septembre, le montant dû sera à acquitter avant la 1ère compétition.

A - DROITS D'ENGAGEMENT

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

	Tarif de base clubs Franciliens labellisés ou 100% licences	**Tarif majoré clubs n'ayant pas 100% licences**
Engagement individuel	7.20 €	9 €
Engagement ballet	8.80 €	11 €
Synchronat ou animation poussines	3.28 € (par épreuve et par nageuse)	4.10 € (par épreuve et par nageuse)

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).

B - AMENDES

1. ***Il sera perçu une amende de 10 €***
   Sur les compétitions Synchro'Nat si une nageuse obtient une note moyenne inférieure à
   - 50 en Synchro'Argent
   - 55 en Synchro'Or

2. ***Il sera perçu une amende de 40 €***
   Pour tout forfait de nageuse non justifié par un certificat médical dans un délai d'une semaine maximum (transmission par courrier ou mail).

3. ***Il sera perçu une amende de 80 €***
   Pour tout forfait non déclaré le jour même de la compétition au début des épreuves.

4. ***Il sera perçu une amende de 150 €***
   Pour défaut ou forfait de juge pour toutes compétitions et pour tout juge engagé absent au début de la 1ère épreuve de chaque demi-journée, il en saura de même pour toutes officiels ne respectant pas la règle de la ½ journée de présence.

III. TABLEAU DE COMPETENCES DES OFFICIELS

NIVEAU D'OFFICIEL	NIVEAU DE COMPETENCE	FONCTIONS	INSTANCE HABILITEE A FORMER ET A HOMOLOGUER
Evaluateur parcours à sec	Journées Synchro découvertes Synchro Nat	▪ Jugement du parcours à sec	Responsable de Formation Départementale des Officiels
Jeune Officiel	Journées Synchro découvertes Synchro Nat	▪ Délégué aux nageuses/nageurs ▪ Secrétariat ▪ Chronométreur ▪ Jugement des épreuves (pass'compétition uniquement si ENF3 validé) ▪ Synchro Nat : jugement des épreuves du synchro d'argent et du synchro d'or pour le parcours à sec et la propulsion technique	
Officiel D	Journées Synchro découvertes Synchro Nat Challenge régional Championnats régionaux Avenirs	▪ Idem JO ▪ Challenge régional : jugement des ballets, chronométreur ▪ Championnats régionaux Avenirs : jugement des figures imposées et ballets	
Officiel C	Journées Synchro découvertes Synchro Nat Challenge régional et N3 Championnats régionaux et N3 Championnats des Maitres	▪ Idem Officiel D ▪ Journées Synchro découvertes : juge arbitre ▪ Synchro Nat : jugement des épreuves techniques et propulsion ballet du synchro d'argent et du synchro d'or ▪ Challenge N3 : jugement des épreuves ▪ Championnats régionaux : jugement des figures imposées et des ballets ▪ Championnats N3 : jugement des figures imposées (avec écrit B) ▪ Maitres : jugement des épreuves techniques et libres	Responsable de Formation Régionale des Officiels
Officiel B	Journées Synchro découvertes Synchro Nat Challenge régional et N3 Championnats régionaux, N3 et N2 Championnats des Maitres	▪ Idem Officiel C ▪ Championnats régionaux : juge arbitre ▪ Championnats N3 : jugement des figures imposées et des ballets ▪ Championnats N2 (avec écrit A) : jugement des figures imposées	
Officiel A	Journées Synchro découvertes Synchro Nat Challenge régional et N3 Championnats régionaux, N3, N2 et N1 – Elite Championnats des Maitres	▪ Idem Officiel B ▪ Championnats N2 : toutes les épreuves ▪ Championnats N1 – Elite : toutes les épreuves ▪ Fonctions sur le plateau technique	FFN
Officiel AI	Journées Synchro découvertes Synchro Nat Challenge régional et N3 Championnats régionaux, N3, N2 et N1 – Elite Championnats des Maitres	▪ Idem Officiels A	FFN
	Championnats internationaux COMEN – LEN – FINA	▪ Jugement	Après nomination par les instances internationales COMEN, LEN et FINA

RECAPITULATIF DE COMPETENCES DES OFFICIELS PAR COMPETITION

	Secrétariat	Délégué aux nageuses	Synchro Découverte					Synchro d'argent					Synchro d'or				
			Juge arbitre	Parcours à sec	Propulsion technique	Propulsion ballet	Technique	Juge arbitre	Parcours à sec	Propulsion technique	Propulsion ballet	Technique	Juge arbitre	Parcours à sec	Propulsion technique	Propulsion ballet	Technique
JO	x	x		x	x	x	x		x	x				x	x		
D	x	x		x	x	x	x		x	x				x	x		
C	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x		x	x	x	x
B	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
A	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

	Secrétariat	Délégué aux nageuses	Chronométreur	Avenirs			Jeunes			Juniors			Seniors et TC				Challenge		Maitres		
				Juge arbitre	Figures imposées	Ballets	Juge arbitre	Figures imposées	Ballets	Juge arbitre	Figures imposées	Ballets	Juge arbitre	Ballets libres (solo, duo, equipe, combiné)	Ballets techniques	Highlight	Juge arbitre	Ballets	Juge arbitre	Ballets techniques	Ballets libres
JO	X	X	X																		
D	X	X	X		Reg	Reg												X			
C	X	X	X		N3	Reg		N3*	Reg		N3*	Reg		Reg		Reg		X		X	X
B	X	X	X	Reg	X	N3	Reg	N2*	N3	Reg	N2*	N3	Reg	N3	N3	N3	X	X		X	X
A	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

IV. CALENDRIER DES COMPETITIONS

A – REGIONAL & NATIONAL

Date	Compétition	Catégorie	Niveau	Période engagements préliminaires	Période engagements Extranat
18 novembre 2018	SYNCHRONAT		Régional	16/10/18	22/10 au 5/11/18
24/25 novembre 2018	Journées d'Automne	Jeunes/Juniors/Séniors	Interrégional	23/10/2018	29/10 au 12/11/18
9 décembre 2018	SYNCHRONAT		Régional	05/11/18	12/11/1 au 26/11/18
13 au 16 Décembre 2018	Championnats de France Hiver	Jeunes/juniors	National		
19 janvier 2019	Journées Techniques Hiver	Juniors/Seniors	Synchro d'Argent Synchro d'Or	18/12/18	25/12/18 au 07/01/19
20 janvier 2019	Challenge Néphéliane Hiver	Avenirs, Jeunes	Journées Découvertes & Synchro d'Argent		
03 février 2019	SYNCHRONAT		Régional	02/01/19	07 au 21/01/19
16/17 février 2019	Tournoi de Ballets	Jeunes Juniors Séniors	Interrégional	15/01/19	21/01 au 04/02/19
16/17 mars 2019	Championnats Interrégionaux Eté Nationale 3 Juniors	Juniors	Interrégional	12/02/19	19/02 au 04/03/19
24 mars 2019	SYNCHRONAT		Régional	25/02/19	25/02 au 11/03/19
1er au 7 avril 2019	Championnats de France N2 et N1 Juniors	Juniors	National		
13/14 avril 2019	Championnats Régionaux Jeunes	Jeunes	Régional	04/03/19	11/03 au 26/03/19
4/5 mai 2019	Championnats Interrégionaux Eté Nationale 3 Jeunes	Jeunes	Interrégional	09/05/19	08 au 22/04/19
18/19 mai 2019	Championnats Régionaux Avenirs	Avenirs	Régional	16/04/19	22/04 au 06/05/19
20 au 26 mai 2019	Championnats de France N2 et N1 Jeunes	Jeunes	National		
25/26 mai 2019	Eliminatoire Challenge Promo	Avenirs, Jeunes Juniors, TC	Interrégional	23/04/19	29/04 au 13/05/19
8/9 juin 2019	Championnats Interrégionaux Eté Nationale 3 Séniors	Séniors/TC	Interrégional	07/05/19	13 au 27/05/19
	Championnats Interrégionaux Eté Nationale 3 Avenirs	Avenirs	Interrégional		
15 ou 16 juin 2019	Animation Poussines	Poussines	Régional	14/05/19	20/05 au 03/06/16
22/23 juin 2019	Finale Challenge Promo et Challenge catégorie B	Avenirs, Jeunes, Juniors, TC	Interrégional	14/05/19	27/05 au 10/06/19
26 au 27 juin 2019	Finale Nationale Avenirs & Jeunes	Avenirs, Jeunes	National		
28 au 30 juin 2019	Championnats de France Séniors/TC	Séniors/TC			

En fonction des pré-engagements du 31 octobre 2018, la Commission Régionale se réserve le droit d'aménager le contenu des compétitions et du calendrier régional.

DU 1er AU 3 MARS 2019 OPEN DE FRANCE DE NATATION ARTISTIQUE, NOUS DEMANDONS AUX DEPARTEMENTS DE NE PAS PLACER DE COMPETITIONS SUR CES DATES.

V. PROGRAMME FEDERAL

Années d'âge	Saison 2018-2019	Synchro Découverte	Synchronat	Challenge Régional et N3	Régionaux N3 Avenirs	Régionaux N3, N2 N1-Élite Jeunes	Régionaux N3, N2 N1-Élite Juniors	Régionaux N3, N2 N1-Élite Seniors	Finale des Avenirs	Finale des jeunes
8 ans et moins	2011 et après	X								
9 ans	2010		X	X	X					
10,11 ans	2009/2008		X	X	X				X	
12 ans	2007		X	X	X	X			X	
13 ans	2006		X	X		X				X
14 ans	2005		X	X		X				X
15 ans	2004		X	X		X	X	X		
16 ans	2003		X	X			X	X		
17 ans	2002		X	X			X	X		
18 ans	2001		X	X			X	X		
19 ans et +	2000 et avant		X	X				X		

JE SUIS NE(E) EN 2011 ET APRES

Ecole de Natation Française

Sauv'nage

Pass'sports de l'eau

Synchro Découverte

JE SUIS NE(E) EN 2009-2010

Ecole de Natation Française

Sauv'nage

Pass'sports de l'eau

Pass'compétition (9, 10 ans)

Synchro Découverte

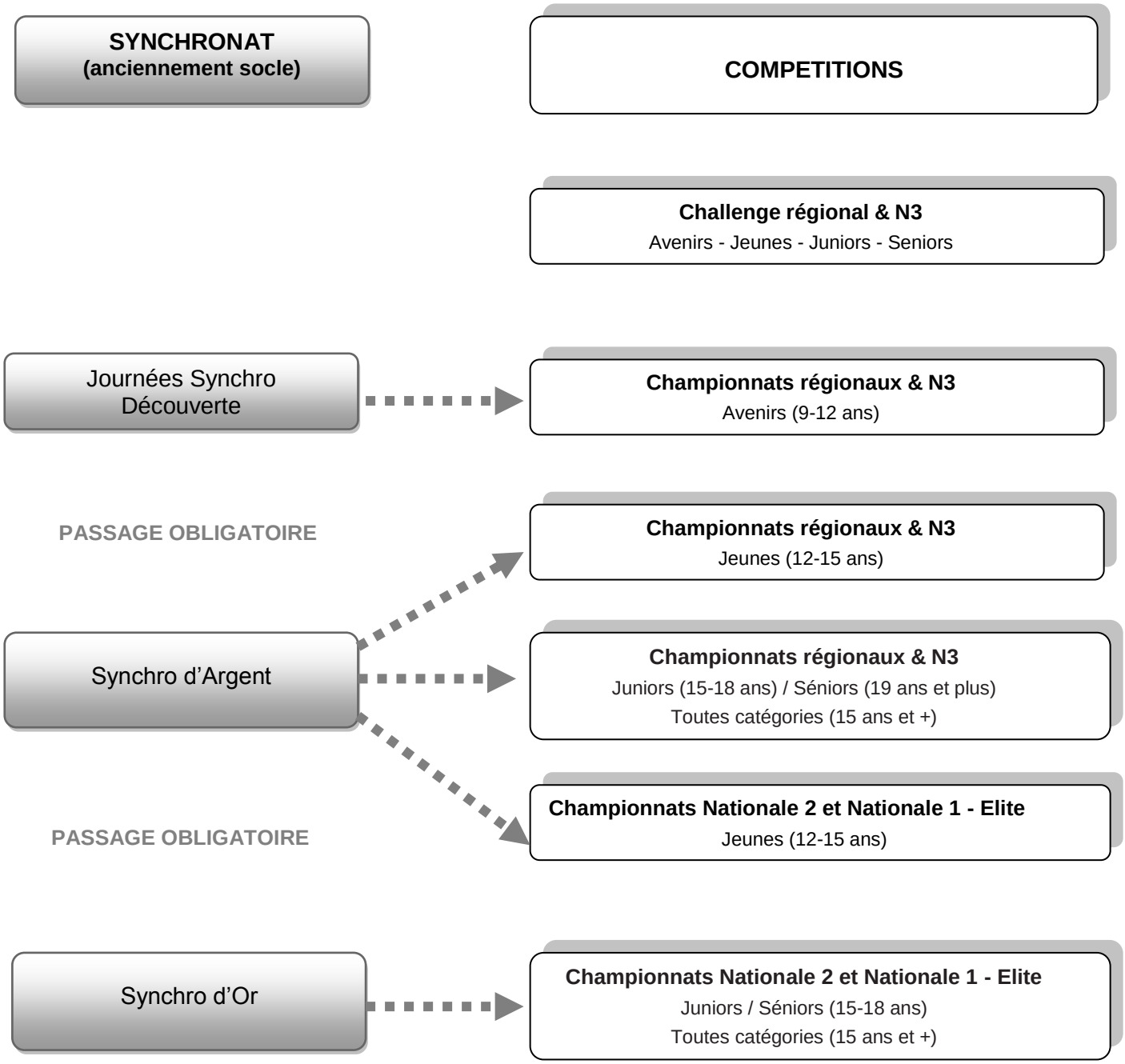
Challenge

Avenirs (9, 10, 11, 12 ans)

Championnats Régionaux & N3

Avenirs (9, 10, 11, 12 ans)

JE SUIS NE(E) EN 2008 ET AVANT



VI. PROGRAMME SPORTIF ILE DE FRANCE

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

Afin de permettre aux clubs de se préparer à leurs différentes échéances dans leurs niveaux de pratique, la Ligue d'Ile de France a décidé de mettre en place 3 compétitions en dehors du programme fédéral :

- Une compétition de préparation appelée «Tournoi de ballets»
- Une compétition de préparation sur les imposées, la souplesse, la natation sur les Avenirs et les Jeunes appelée « Challenge Néphéliane »
- Un programme d'animation pour permettre le travail de base adapté à la formation de la jeune nageuse appelé « Animation Poussines »

DELEGATION AUX DEPARTEMENTS POUR LES EPREUVES DU SYNCHRO'NAT

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

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

Les points d'accès pour les N3 pour les catégories jeune, junior, sénior est à titre d'information pour le classement des clubs.

CATEGORIE	EPREUVE	POINTS DE QUALIFICATION CHPTS HIVER	NOMBRE PLACE ILE DE FRANCE	POINTS DE QUALIFICATION POUR ACCES N3	POINTS DE QUALIFICATION POUR ACCES N2	NOMBRE PLACE ILE DE FRANCE	POINTS DE QUALIFICATION POUR ACCES N1	NOMBRE PLACE ILE DE FRANCE
AVENIRS	SOLO			116 (58)				
	DUO			114 (57)				
	EQUIPE			112 (56)				
JEUNES	SOLO	130 (65)	6	120 (60)	126 (63)	3	130 (65)	Selon qualif Chpts Hiver
	DUO	128 (64)	2	118 (59)	124 (62)	3	128 (64)	1
	DUO MIXTE				122 (61)	Pas de quota défini		
	EQUIPE			116 (58)	122 (61)	3	126 (63)	1
	HIGHLIGHT ACRO			60	63	3	65	1
JUNIORS	SOLO LIBRE			61	65	3	68	1
	SOLO TECHNIQUE	65	4	58	62	3	65	Selon qualif Chpts Hiver& N2
	DUO LIBRE			60	64	3	67	1
	DUO LIBRE MIXTE				63	Pas de quota défini		
	DUO TECHNIQUE	64	2	57	61	3	64	1
	DUO TECHNIQUE MIXTE				60	Pas de quota défini		
	EQUIPE LIBRE			59	63	3	66	1
	EQUIPE TECHNIQUE	63	2	56	60	3	63	1
	COMBINE			60	64	3	67	1

CATEGORIE	EPREUVE	POINTS DE QUALIFICATION CHPTS HIVER	NOMBRE PLACE ILE DE FRANCE	POINTS DE QUALIFICATION POUR ACCES N3	POINTS DE QUALIFICATION POUR ACCES N2	NOMBRE PLACE ILE DE FRANCE	POINTS DE QUALIFICATION POUR ACCES N1	NOMBRE PLACE ILE DE FRANCE
SENIORS TOUTES CATEGORIES	SOLO LIBRE			62			66	3
	SOLO TECH			61			64	3
	DUO LIBRE			61			65	2
	DUO LIBRE MIXTE						64	Pas de quota défini
	DUO TECH			60			63	2
	DUO TECH MIXTE						62	Pas de quota défini
	EQUIPE LIBRE			62			66	2
	EQUIPE TECH			61			62	2
	COMBINE			63			67	2
	HIGHLIGHT			62			66	2

VII. FICHES COMPETITIONS

ENF 3 PASS'COMPETITION

DATE

Voir les calendriers départementaux

PUBLIC CONCERNE

Tout public

CONDITIONS D'ACCES

CATEGORIES D'AGE	EPREUVES
2009 et après	Obligation de valider les 2 tests sauv'nage et pass'sport de l'eau pour accéder aux Journées Découvertes.
2008 et avant	Pas d'obligation de passer les épreuves de l'ENF.

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

Voir organisation du département

CONTENU DES EPREUVES

Cf. Réglementation de l'ENF de la FFN.

SYNCHRONAT

DATE	
Voir les calendriers départementaux pour le Synchro'Découverte	Voir le calendrier régional pour les Synchro'Argent & Synchro'Or

PUBLIC CONCERNE
Pas de limite d'âge

CONDITIONS D'ACCES	
EPREUVES TECHNIQUES (Propulsions, imposées, parcours à sec)	**AVOIR VALIDE LE NIVEAU PRECEDENT DANS SON INTEGRALITE**

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

CONTENU DES EPREUVES	
PARCOURS A SEC	**VOIR ANNEXE DU REGLEMENT FEDERAL**
EPREUVES TECHNIQUES	
PROPULSION BALLET	
PROPULSION TECHNIQUE	

ACCES AUX DIFFERENTES COMPETITIONS

RAPPEL ENF - Toutes les nageuses/nageurs nées de 2009 et après doivent être titulaires de l'ensemble des tests de l'ENF pour participer aux diverses compétitions du programme (Challenge compris).

Pour les 2009 et après

La validation du « Pass'compétition » donne accès aux

- Niveau Synchro Découverte.
- Compétitions promotions Avenirs (régionaux et N3)

La validation du « Pass'compétition » avec la validation des Journées Synchro Découverte donne accès aux

- Niveau Synchro d'Argent
- Compétitions régionales et N3 de la catégorie Avenirs

RAPPEL - Le Pass'compétition peut être validé avant, pendant ou après les Journées Synchro Découverte

Pour les 2008 et avant

La validation des Journées « Synchro Découverte » donne accès aux

- Niveau Synchro d'Argent
- Compétitions régionales et N3 de la catégorie Avenirs

La validation du niveau « Synchro d'Argent » donne accès aux

- Niveau Synchro d'Or.
- Compétitions régionales, N3, N2 et N1-Élite catégorie Jeunes (12-15 ans).
- Compétitions régionales, N3 catégorie Juniors (15-18 ans).
- Compétitions régionales, N3 catégorie Seniors (19 ans et plus).
- Compétitions régionales, N3 toutes catégories (15 ans et plus).
- À la Finale des jeunes.

La validation du niveau « Synchro d'Or » donne accès aux

- Compétitions N2 et N1-Élite catégorie Juniors (15-18 ans).
- Compétitions N2 et N1-Élite catégorie Seniors (19 ans et plus).
- Compétitions N2 et N1-Élite toutes catégories (15 ans et plus).

JOURNEES D'AUTOMNE / TOURNOI HIVER

DATE

24 & 25 NOVEMBRE 2018

PUBLIC CONCERNE

Les Journées d'Automne jeunes, juniors sont qualificatives pour les épreuves solos, duos, équipes des championnats de France d'hiver 2018. Toutefois, les solistes déjà qualifiées aux championnats d'hiver lors de la saison N-1 peuvent participer à cette compétition sans pour autant remettre en cause leur qualification.

Le Tournoi Hiver se déroule durant les Journées d'Automne et permettra aux nageuses/nageurs n'ayant pas de solo de présenter uniquement les imposées.

CATEGORIES D'AGE

JEUNES	12, 13, 14, 15 ans (2007, 2006, 2005, 2004)
JUNIORS	15, 16, 17, 18 ans (2004, 2003, 2002 2001)

CONDITIONS D'ACCES

- Avoir validé au minimum le niveau « Synchro d'Argent » dans sa totalité pour la catégorie jeune.
- Avoir validé le niveau « Synchro d'Or » dans sa totalité pour les catégories juniors pour pouvoir être sélectionné aux championnats de France d'hiver.
- Les nageuses/nageurs juniors n'ayant validé que le niveau « Synchro d'Argent - Développement*» peuvent participer mais ne pourront pas être sélectionnées pour les championnats de France d'hiver sauf si elles ont déjà participé à un championnat de France tous niveaux confondus (remplaçantes comprises).

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

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES		EPREUVES LIBRES	
JEUNES	**2 figures obligatoires :** • Ariane (423) • Rio (143) +1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA		Solo	2'15 (+ ou – 15 sec)
			Duo	2'45 (+ ou – 15 sec)
JUNIORS	Solo technique	2'00 (+ ou – 15 sec)		
	Duo technique	2'20 (+ ou – 15 sec)		
	Equipe technique	2'50 (+ ou – 15 sec)		

CLASSEMENT ET PODIUM

Un classement sera effectué par catégorie.

Pour les Jeunes :

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

Pour les Juniors :

- 100% épreuves technique

JOURNEES TECHNIQUES HIVER

Ce tournoi ne rentre pas dans le classement National des Clubs

DATE

19 JANVIER 2019

PUBLIC CONCERNE

JUNIORS	15, 16, 17 ,18 ans (2004, 2003, 2002, 2001)
SENIORS	19 ans et plus (2000 et avant)

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire au minimum du niveau SYNCHRO D'ARGENT (dans sa totalité)

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JUNIORS	Duo technique Equipe technique	Obligation engagement Jury : cf page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf page 8 du règlement LIF
	SENIORS	Solo technique	

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES	
JUNIORS	**Duo technique**	**2'20 (+ ou – 15 sec)**
	Equipe technique	**2'50 (+ ou – 15 sec)**
SENIORS	**Solo technique**	**2'00 (+ ou – 15 sec)**

CLASSEMENT ET PODIUM

Classement Juniors

- 100% duo technique
- 100% équipe technique

Classement Seniors

- 100% solo technique

CHALLENGE NEPHELIANE HIVER

Ces épreuves ne rentrent pas dans le classement National des Clubs

DATE

20 JANVIER 2019

PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs âgées de 15 ans et moins (04 et après)

CATEGORIES D'AGE

AVENIRS	12 ans et moins (2007, 2008, 2009, 2010)
JEUNES	12, 13, 14, 15 ans (2007, 2006, 2005, 2004)

CONDITIONS D'ACCES

AVENIRS	Etre titulaire des Journées Découvertes et du pass'compétition
JEUNES	Etre titulaire du Synchro d'Argent dans sa totalité

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE
Voir calendrier régional	AVENIRS	Imposées Natation Ecart	Challenge HIVER	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 Ecart		

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES	
AVENIRS	**2 figures obligatoires :** • Ballet leg direct tendu (106) • Barracuda (301)	Notation FINA
JEUNES	**2 figures obligatoires :** • Ariane (423) • Rio (143)	Notation FINA

EPREUVE DE SOUPLESSE

Les écarts antéropostérieurs et facial seront mesurés au sol

EPREUVE DE NATATION

Les Avenirs seront évalués sur un 100 X 4 N
Les Jeunes seront évalués sur un 200 X 4 N
La grille de temps sera communiquée en début de saison
L'épreuve de natation permettra d'obtenir un bonus sur le classement général

CLASSEMENT ET PODIUM

Un classement sur deux années d'âge sera effectué sur le classement général, prenant en compte les 3 épreuves, les 3 meilleures nageuses/nageurs seront récompensées.

Cette compétition fera partie des moyens de sélection des collectifs régionaux.

TOURNOI ILE DE FRANCE DE BALLETS

Ce tournoi ne rentre pas dans le classement National des Clubs

DATE

16 & 17 FEVRIER 2019

PUBLIC CONCERNE

Le Tournoi Ile de France de Printemps est une étape de préparation aux Championnats N3, N2, N1

LES NAGEUSES/NAGEURS DE 2004 CONSIDERES COMME JEUNES ET JUNIORS PEUVENT NAGER DANS LES 2 CATEGORIES A CONDITION DE NE PAS NAGER LA MEME EPREUVE DANS LES 2 CATEGORIES.

CATEGORIES D'AGE

JEUNES	12, 13, 14, 15 ans (2007, 2006, 2005, 2004)
JUNIORS	15, 16, 17, 18 ans (2004, 2003, 2002, 2001)
SENIORS	19 et ans plus (2000 et avant)
TOUTES CATEGORIES	15 ans et plus (2004 et avant)

CONDITIONS D'ACCES

Idem conditions d'accès FFN

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JEUNES	Ballets	Tournoi Ballets	Epreuves individuelles et de ballet : cf page 5 du règlement LIF + engagement Extranat Obligation engagement Jury : cf page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf page 7 du règlement LIF
	JUNIORS	Ballets		
	SENIORS	Ballets		
	TOUTES CATEGORIES	Combiné		

CONTENU DES EPREUVES

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

CATEGORIES	NIVEAU PRATIQUE	EPREUVES LIBRES	
JEUNES	Interrégional N3 National N2 N1	Duo	2'45 (+ ou – 15 sec)
		Equipe	**3'30** **(+ ou – 15 sec)** **autorisé 3'00 minimum**
		Highlight acro	2 '30 (+ ou – 15 sec)
JUNIORS	Interrégional N3 National N2 N1	Duo	3'00 (+ ou – 15 sec)
		Equipe	**4'00** **(+ ou – 15 sec)** **autorisé 3'30 minimum**
		Combiné	**4'00** **(+ ou – 15 sec)** **autorisé 3'30 minimum**
SENIORS & TOUTES CATEGORIES	Interrégional N3 National N2 N1	Duo libre	3'00 (+ ou – 15 sec)
		Ballet libre	**4'00** **(+ ou – 15 sec)** **autorisé 3'30 minimum**
		Highlight	2 '30 (+ ou – 15 sec)
		Combiné	**4'00** **(+ ou – 15 sec)** **autorisé 3'30 minimum**

CLASSEMENT ET PODIUM

Un classement sera effectué par catégorie.

Classement 100% ballet.

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

CHAMPIONNATS REGIONAUX & N 3 JUNIORS

DATE

16 & 17 MARS 2019

PUBLIC CONCERNE

JUNIORS	15, 16, 17 ,18 ans (2004, 2003, 2002, 2001)

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire au minimum du niveau SYNCHRO D'ARGENT (dans sa totalité)
MAIS SI LES NAGEUSES/NAGEURS SE QUALIFIENT EN N2 ELLES DEVRONT ETRE TITULAIRES DU NIVEAU SYNCHRO D'OR (dans sa totalité)
LES NAGEUSES/NAGEURS DE 2004 CONSIDERES COMME JEUNES ET JUNIORS PEUVENT NAGER DANS LES 2 CATEGORIES A CONDITION DE NE PAS NAGER LA MEME EPREUVE DANS LES 2 CATEGORIES.

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JUNIORS	**EPREUVES TECHNIQUES** **BALLETS**	Régionaux Juniors/TC	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

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES		EPREUVES LIBRES	
JUNIORS	Solo technique	2'00	Solo	2'30 (+ ou – 15 sec)
	Duo technique	2'20	Duo	3'00 (+ ou – 15 sec)
	Equipe technique	2'50	Equipe	4'00 (+ ou – 15 sec)
			Combiné	4'00 (+ ou – 15 sec)

ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N3, N2 et N1 JUNIORS, les nageuses/nageurs devront réaliser un minima de points dans chaque épreuve (programme libre et/ou programme technique) sans tenir compte des pénalités pour nageuse manquante en équipe et selon le quota attribué à l'Ile de France.

	N3	N2	QUOTA	N1	QUOTA
Solo technique	58 points	62 points	3	62 points	3
Solo libre	61 points	65 points	3	132 (66) points	Selon qualif hiver
Duo libre	60 points	64 points	4	67 points	1
Duo mixte libre		63 points			
Duo technique	57 points	61 points	3	64 points	1
Duo mixte technique		60 points			
Equipe libre	59 points	63 points	3	66 points	1
Equipe technique	56 points	60 points	3	63 points	1
Combiné	60 points	64 points	3	67 points	1

CLASSEMENT ET PODIUM

Classement et podium :

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

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

CHAMPIONNATS REGIONAUX JEUNES

DATE

13 & 14 AVRIL 2019

PUBLIC CONCERNE

12, 13, 14, 15 ans (2007, 2006, 2005, 2004)

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire au minimum du niveau SYNCHRO D'ARGENT (dans sa totalité)
LES NAGEUSES/NAGEURS DE 2004 CONSIDERES COMME JEUNES ET JUNIORS PEUVENT NAGER DANS LES 2 CATEGORIES A CONDITION DE NE PAS NAGER LA MEME EPREUVE DANS LES 2 CATEGORIES.

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JEUNES	IMPOSEES BALLETS	Régionaux JEUNES	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

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES LIBRES	
JEUNES	**2 figures obligatoires :** • Ariane (423) • Rio (143) +1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	Solo	2'15 (+ ou – 15 sec)
		Duo	2'45 (+ ou – 15 sec)
		Equipe	3'30 (+ ou – 15 sec)
		Highlight ACRO	2'30 (+ou- 15 sec)

ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N3-JEUNES, les nageuses/nageurs devront réaliser un minima de points en résultats combinés (figures imposées et ballet libre) sans tenir compte des pénalités pour nageuse manquante en équipe.

EPREUVES	POINTS ACCES N3
Solo	122 (60) points
Duo	118 (59) points
Duo mixte	Pas de point défini
Equipe	116 (58) points
Highlight ACRO	60 points

CLASSEMENT ET PODIUM

Classement

- 100% Imposées : un classement sera réalisé par groupe de 2 années d'âges.
- 50% Epreuves Libres et 50 % Epreuves imposées (pour les épreuves solo, duo, équipe)
- 100% Highlight

CHAMPIONNATS N3 JEUNES

DATE

4 & 5 MAI 2019

PUBLIC CONCERNE

12, 13, 14, 15 ans (2007, 2006, 2005, 2004)

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire au minimum du niveau SYNCHRO D'ARGENT (dans sa totalité)
LES NAGEUSES/NAGEURS DE 2004 CONSIDERES COMME JEUNES ET JUNIORS PEUVENT NAGER DANS LES 2 CATEGORIES A CONDITION DE NE PAS NAGER LA MEME EPREUVE DANS LES 2 CATEGORIES.

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JEUNES	IMPOSEES BALLETS	Régionaux JEUNES	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

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES LIBRES	
JEUNES	**2 figures obligatoires :** • Ariane (423) • Rio (143) +1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	Solo	2'15 (+ ou – 15 sec)
		Duo	2'45 (+ ou – 15 sec)
		Equipe	3'30 (+ ou – 15 sec)
		Highlight Acro	2'30 (+ou- 15 sec)

ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N2 et N1 JEUNES, les nageuses/nageurs devront réaliser un minima de points en résultats combinés (figures imposées et ballet libre) sans tenir compte des pénalités pour nageuse manquante en équipe et selon le quota attribué à l'Ile de France.

	N3	N2	QUOTA	N1	QUOTA
Solo hiver				128 (64) points	6
Solo Eté	122 (60) points	126 (63) points	2 (+selon qualif Hiver)	130 (65) points	Selon qualif hiver
Duo	118 (59) points	124 (62) points	4	128 (64 points)	1
Duo mixte		122 (61) points	Pas de quota défini		
Equipe	116 (58) points	122 (61) points	4	126 (63) points	1
Highlight acro	60 points	63 points	4	65 points	1

CLASSEMENT ET PODIUM

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

Classement 50% Epreuves Libres et 50 % Epreuves imposées (pour les épreuves solo, duo, équipe)
Classement 100% Highlight acro

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

Les 3 premiers solos des nageuses nées en 2005, 2006 seront sélectionnés pour participer à la Finale Nationale des Jeunes (voir règlement fédéral).

CHAMPIONNATS REGIONAUX AVENIRS

DATE

19 & 20 MAI 2018

PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs âgées de 12 ans et moins (2007, 2008, 2009, 2010)

CATEGORIES D'AGE

AVENIRS	Nageuses/nageurs nées en 2007 et après

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire des Journées Découvertes et du pass'compétition

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

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

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES LIBRES	
AVENIRS	**2 figures obligatoires :** • Ballet leg direct tendu (106) Barracuda (301) + Figures optionnelles • Coup de pied à la lune (311) • Cygne (226)	Solo	2'00 (+ ou – 15 sec)
		Duo	2'30 (+ ou – 15 sec)
		Equipe	3'00 (+ ou – 15 sec)

ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N3 AVENIRS, les nageuses/nageurs devront réaliser un minima de points en résultats combinés (figures imposées et ballets libres) sans tenir compte des pénalités pour nageuse manquante en équipe.

EPREUVES	POINTS ACCES N 3
Solo	116 (58) points
Duo	114 (57) points
Equipe	112 (56) points

CLASSEMENT ET PODIUM

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

Classement 50% Epreuves Libres et 50 % Epreuves imposées.

CHALLENGE (coupe promo) ELIMINATOIRE

DATE

Eliminatoires (régionaux)
SAMEDI 25 MAI 2019 : Catégories Avenirs & Juniors

Eliminatoires (régionaux) : Catégories Avenirs & Juniors
DIMANCHE 26 MAI 2019 : Catégories Jeunes/Toutes Catégories/Inter Catégories

PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs de 9 ans et plus

CATEGORIES D'AGE

AVENIRS	9, 10, 11, 12 ans (2010, 2009, 2008, 2007)
JEUNES	12, 13, 14, 15 ans (2007, 2006, 2005, 2004)
JUNIORS	15, 16, 17 ,18 ans (2004, 2003, 2002, 2001)
INTER CATEGORIES **Uniquement pour les nageuses/nageurs ne participant à aucune compétition (excepté le synchro'nat) l'engagement doit se faire uniquement sur 1 seule équipe en promo**	9 à 18 ans (2001 à 2010)
TOUTES CATEGORIES	15 ans plus (2004 et avant)

CONDITIONS D'ACCES

Pour les nageuses/nageurs nées en 2008 et après elle est accessible aux titulaires du Pass'compétition.
Pour les nageuses/nageurs nées en 2008 et avant il n'y a pas de condition de participation.

Une nageuse engagée en Challenge peut participer conjointement dans la même saison aux épreuves du Synchro'nat et à la Finale Avenirs et Jeunes.

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

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

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

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

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES	TEMPS DU BALLET
Avenirs	Ballet libre (4 à 8 nageuses/nageurs)	**2'30 (+ou -15 secondes)**
Jeunes		**3'00 (+ou -15 secondes)**
Juniors		**3'30 (+ou -15 secondes)**
Inter catégories		**3'00 (+ou -15 secondes)**
Toutes catégories		**3'30 (+ou -15 secondes)**

Règlementation et notation FINA.

CLASSEMENT ET PODIUM

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

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

ANIMATION POUSSINES

Ces épreuves ne rentrent pas dans le classement National des clubs

DATE

15 OU 16 JUIN 2019

PUBLIC CONCERNE

2010 et après

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire au minimum du SAUV'NAGE

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

NE PARTICIPANT PAS AUX CHAMPIONNATS REGIONAUX AVENIRS

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

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

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	POUSSINES	TECHNIQUE BALLETS	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

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES LIBRES
POUSSINES	Un groupe sera tiré au sort une semaine avant l'épreuve Les lunettes sont autorisées, maillot noir, bonnet blanc. Entrée dans l'eau déjà en formation en quinconce. **2 groupes avec 2 éléments** **GROUPE 1 :** - Position allongée sur le dos - Position carpée, dos au mur, mains accrochées au mur + montée d'une jambe en queue de poisson *(jambe au choix, identique pour toutes les nageuses/nageurs de l'équipe*) **GROUPE 2 :** - Début du pérlleux arrière groupé jusqu'à la position groupé vertical *(avec soutien)* - Position ballet leg *(avec soutien) (jambe au choix, identique pour toutes les nageuses/nageurs)* Passage en équipe, dans une formation en quinconce de préférence. Soutien libre (1/2 frites, haltères, autres) Cette épreuve se fera sur un rythme avec 80 pulsations par minute, afin que le rythme soit identique pour tous. Un tempo sera envoyé aux clubs.	Ballet d'équipe 4 à 10 nageuses/nageurs Durée du ballet : 1m45, plus ou moins 15 secondes (Réglementation FINA) **Eléments obligatoires** : • Au minimum une longueur de 25 mètres • 3 formations au minimum dont un cercle • Propulsions **: ces deux éléments doivent être réalisés simultanément** par toutes les nageuses/nageurs - Battements en position costale+traction de bras+godille par la tête - Enchainement de deux kicks successifs opposés sans passage de bras (bras de crawl) • Technique : **ces deux éléments doivent être réalisés simultanément** par toutes les nageuses/nageurs : - Début dynamique du pérlleux arrière groupé avec redressement en « rétropédalage » - Enchainement : Position tonneau/position voilier droit/position tonneau position/voilier gauche (ou inversement de jambe) • Figure accrochée et/ou figure de surface et/ou effet de contact

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.

RECOMPENSES

Une récompense sera donnée à chaque nageuses/nageurs participant aux deux épreuves

Un diplôme sera remis à chaque équipe.

CHALLENGE (coupe promo) FINALE

DATE

SAMEDI 22 JUIN 2019 : FINALE B : Catégories Avenirs Jeunes & Juniors

DIMANCHE 26 JUIN 2019 : FINALE A : Catégories Avenirs, Jeunes/Toutes Catégories/Inter Catégories

PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs de 9 ans et plus

CATEGORIES D'AGE

	FINALE A	FINALE B
AVENIRS	9, 10, 11, 12 ans (2010, 2009, 2008, 2007)	
JEUNES	12, 13, 14, 15 ans (2007, 2006, 2005, 2004)	
JUNIORS	15, 16, 17 ,18 ans (2004, 2003, 2002, 2001)	
INTER CATEGORIES **Uniquement pour les nageuses/nageurs ne participant à aucune compétition (excepté le synchro'nat) l'engagement doit se faire uniquement sur 1 seule équipe en promo**	9 à 18 ans (2001 à 2010)	
TOUTES CATEGORIES	15 ans plus (2004 et avant)	

CONDITIONS D'ACCES

Pour les nageuses/nageurs nées en 2008 et après elle est accessible aux titulaires du Pass'compétition.
Pour les nageuses/nageurs nées en 2008 et avant il n'y a pas de condition de participation.

Une nageuse engagée en Challenge peut participer conjointement dans la même saison aux épreuves du Synchro'nat et à la Finale Avenirs et Jeunes.

Pour les avenirs : Les ballets non qualifiés en N3 pourront nager au Challenge Interrégional.
Pour les Jeunes, juniors et Seniors/TC : les ballets non qualifiés en N2 et N1 pourront nager au Challenge Interrégional
Deux catégories :
- une **catégorie A** avec des ballets qualifiés suite aux éliminatoires Challenge dans la saison.
- une **catégorie B** avec des ballets qui ont participés aux Championnats Régionaux en avenirs, aux championnats Régionaux et/ou N3 en Jeunes, Juniors et Seniors mais non qualifiés en N2/N1.

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

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

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

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

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES	TEMPS DU BALLET A	TEMPS DU BALLET B
Avenirs	Ballet libre (4 à 8 nageuses/nageurs)	**2'30 (+ou -15 secondes)**	**3'00 (+ou -15 secondes)**
Jeunes		**3'00 (+ou -15 secondes)**	**3'30 (+ou -15 secondes)**
Juniors		**3'30 (+ou -15 secondes)**	**4'00 (+ou -15 secondes)**
Inter catégories		**3'00 (+ou -15 secondes)**	**3'30 (+ou -15 secondes)**
Toutes catégories		**3'30 (+ou -15 secondes)**	**4'00 (+ou -15 secondes)**

Règlementation et notation FINA.

CLASSEMENT ET PODIUM

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

CHAMPIONNATS N3 AVENIRS

DATE

8 & 19 JUIN 2019

PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs âgées de 12 ans et moins

CATEGORIES D'AGE

AVENIRS	Nageuses/nageurs nées en 2010, 2009, 2008, 2007

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire des Journées Découvertes et du pass'compétition
Avoir réalisé les minima de points en résultats combinés des Régionaux Avenirs (figures imposées et ballets libres) sans tenir compte des pénalités pour nageuse manquante en équipe, à savoir :

EPREUVES	POINTS ACCES N 3
Solo	116 (58) points
Duo	114 (57) points
Duo mixte	
Equipe	112 (56) points

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

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

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES LIBRES	
AVENIRS (benjamines)	**2 figures obligatoires :** • Ballet leg direct tendu (106) • Barracuda (301) + 1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	Solo	2'00 (+ ou – 15 sec)
		Duo	2'30 (+ ou – 15 sec)
		Equipe	3'00 (+ ou – 15 sec)

CLASSEMENT ET PODIUM

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

Classement 50% Epreuves Libres et 50 % Epreuves imposées.

Les 3 premiers solos des nageuses nées en 2007, 2008, 2009 seront sélectionnés pour participer à la Finale Nationale des Avenirs (voir règlement fédéral)

CHAMPIONNATS REGIONAUX & N 3 SENIORS / TC

DATE

8 & 9 JUIN 2019

PUBLIC CONCERNE

SENIORS	19 ans et plus (2000 et avant) 15 ans et plus (2002 et avant) voir conditions d'accès
JUNIORS	15-18 ans (2004, 2003, 2002, 2001)

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire au minimum du niveau SYNCHRO D'ARGENT (dans sa totalité)
MAIS SI LES NAGEUSES/NAGEURS SE QUALIFIENT EN N2 ELLES DEVRONT ETRE TITULAIRES DU NIVEAU SYNCHRO D'OR (dans sa totalité)

- Les nageuses/nageurs âgées de 15 ans (2004) considérées comme « Jeunes » et « Juniors » peuvent nager dans les deux catégories à condition de ne pas nager la même épreuve dans les deux catégories.
- Pour les compétitions seniors - toutes catégories, les nageuses/nageurs juniors peuvent nager les épreuves libres (duo, équipe et ballet combiné), même si elles ont nagé dans la même épreuve en catégorie Junior, sous condition que, la majorité pour un nombre impair et au moins la moitié pour un nombre pair de nageuses/nageurs nageant le ballet soient des nageuses/nageurs seniors (19 ans et plus).
- Pour les épreuves techniques (duo et équipe) et le Highlight, en toutes catégories, les ballets peuvent être composés exclusivement de nageuses/nageurs juniors. Le highlight peut être composé de nageuses/nageurs jeunes ayant déjà nagé le highight acro dans leur catégorie.
- Les nageurs/nageuses juniors de 15, 16, 17 et 18 ans peuvent participer en solo technique et/libre seniors à condition de ne pas nager la même épreuve dans leur catégorie.

CONTENU DES EPREUVES

EPREUVES TECHNIQUES		EPREUVES LIBRES	
Solo technique	2'00 (+ ou – 15 sec)	Solo libre	2'30 (+ ou – 15 sec)
Duo technique	2'20 (+ ou – 15 sec)	Duo libre	3'00 (+ ou – 15 sec)
Duo technique mixte	2'20 (+ ou – 15 sec)	Duo libre mixte	3'00 (+ ou – 15 sec)
Equipe technique	2'50 (+ ou – 15 sec)	Equipe libre	4'00 (+ ou – 15 sec)
		Ballet combiné	4'30 (+ ou – 15 sec)
		Highlight	2'30 (+ ou – 15 sec)

ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N3, N2/N1 SENIORS/TC, les nageuses/nageurs devront réaliser un minima de points dans chaque épreuve (ballet technique, ballet libre, combiné, Highlight) sans tenir compte des pénalités pour nageuse manquante en équipe et selon le quota attribué à l'Ile de France.

EPREUVES	N3	N2	QUOTA	N1	QUOTA
Solo technique	61 points			64 points	3
Solo libre	62 points			66 points	3
Duo tech	60 points			63 points	2
Duo tech mixte				62 points	
Duo libre	61 points			65 points	2
Duo libre mixte				64 points	
Equipe tech	61 points			62 points	2
Equipe libre	62 points			66 points	2
Combiné	63 points			67 points	2
Highlight	62 points			66 points	2

CLASSEMENT ET PODIUM

100% ballet libre, 100% ballet technique, 100 % Highlight, 100 % Combiné.
Les nageuses/nageurs de niveau Elite pourront participer à cette compétition un classement Elite sera effectué.

VIII. CLASSEMENT DES CLUBS FORMATEURS

Le classement 2019 sera réalisé grâce à la saison 2017/2018 et prendra en compte :

- Le nombre de validation en SYNCHRO DECOUVERTE & SYNCHRO'NAT
- Les résultats des Championnats N3, N2 et N1 et du Challenge Néphéliane (hiver)
- Un bonus pour participation effective aux collectifs régionaux

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

1er club	500 €
2ème club	410 €
3ème club	325 €
4ème club	245 €
5èmeclub	245 €
6ème club	165 €
7ème club	165 €
8ème club	165 €

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

IX. FORMATION

A - FORMATION DES OFFICIELS & ENTRAINEURS

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

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

Calendrier prévisionnel

DATE	THEME	LIEU
13 & 14 Octobre 2018	Colloque National	INSEP
17 Octobre 2018	Commission plénière	PARIS
25/11/18	Formation Officiels B & C	MENNECY

Lisez chaque semaine le bulletin du LIF, et/ou consultez les sites Internet :

http://www.ffnatation.fr

http://www.lif-natation.fr

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

Présidente	Marie-Christine MONGIAT	12 Résidence Bel Ebat 78 LA CELLE ST CLOUD	06.61.79.71.80	mc.mongiat@bbox.fr
Membre	Gisèle CROUZILLES	34 Impasse Sainte Colombe 94550 CHEVILLY LA RUE	06.03.12.19.86	ygrenadine@aol.com
Membre	Laurence DOISNEAU	23 Villa Robert Schuman 91850 ETRECHY	06.87.58.64.16	doisneau.laurence@bbox.fr
Membre	Marie-France DECROIX	20 Rue des trois cèdres 95000 CERGY	06.03.28.65.01	marie.decroix@sfr.fr
Membre	Martine ESTEVES	10 Bd du Général de Gaulle 92380 GARCHES	06.70.45.80.76	martinesteves@hotmail.fr
Membre	Malou VU VAN			mvuvan@yahoo.FR
Membre	Francine OCHANDO			natsynchro.ermont@gmail.com
Membre	Noémie LONE		06.63.82.27.38	noemie.lone@wanadoo.fr
Membre	Sandrine LAGABBE	14 Rue des Villas Patrice 77610 CHATRES	06.15.92.69.48	sandrine.lagabbe@gmail.com
Membre	Magali BONAVENTURE	27 Rue Etienne Dolet 93140 BONDY	06.61.67.01.07	mag.bv@hotmail.fr
Membre	Claire HULOT	4 Chemin des Futaies 78330 FONTENAY LE FLEURY		claire.hulot@club-internet.fr

Gestion	Nathalie LAVOUX	Ligue Ile de France 163 boulevard Mortier 75020 PARIS	01.40.31.19.53	nat-synchro@lif-natation.fr

arena arena arena arena arena arena arena arena
WATER INSTINCT WATER INSTINCT WATER INSTINCT WATER INSTINCT WATER INSTINCT WATER INSTINCT WATER INSTINCT WATER INSTINCT

XI. CONTACTS CLUBS D'ILE DE FRANCE

DEPARTEMENT	*NOM DU CLUB*	*MAIL CONTACT*	*TEL CONTACT*
75	LES MOUETTES DE PARIS	synchromdp@gmail.com	06.28.82.21.55
	STADE FRANCAIS	sectionsynchro.sf@gmail.com	06.63.83.55.43
	C.A.S.C. 3ème arrondissement	comiteaction.sportivetrois@wanadoo.fr	01.42.77.12.07
	PARIS AQUATIQUE	synchro@parisaquatique.org	06.12.80.74.82
77	DAUPHINS DU CENTRE BRIE	moutonceline@wanadoo.fr	06.32.39.32.26
	LES SIRENES D'OZOIR	l.calmin@free.fr	06.60.21.65.45
	AQUARINES PONTAULT	anslesaquarines@gmail.com	
	U.S. VAIRES		
	USVEC	usvec.natsynchro@gmail.com	
	LE MEE NATATION	misaia@neuf.fr	
78	VELIZY NATATION SYNCHRONISEE	velizynatsynchro@gmail.com	
	C.N.O. ST GERMAIN LE PECQ	orianelafin@yahoo.fr	06.31.75.95.39
	A.S. DU MESNIL ST DENIS	jjlrfamille@hotmail.com	01.34.61.16.84
	C.N. PLAISIR	typhainedenis@yahoo.fr claire.hulot@club-internet.fr	06.61.99.51.06
	C.N. MEULAN	guillaume.chambord@club-internet.fr	06.60.45.13.35
91	ASCE DAUPHINS	synchro_corbeil@hotmail.fr	06.14.87.77.32
	C.N. BRUNOY 91	martinedrean91@gmail.com	06.66.34.94.76
	CO LES ULIS	marielle.leroy@neuf.fr	
	C.A. ORSAY	orsay.synchro@gmail.com	
	E.S. MASSY	synchromassy@gmail.com	
92	GARCHES AQUA'SPORTS	julizze@hotmail.com martinesteves@hotmail.fr	06.70.45.80.76
	LES NYMPHEAS RUEIL MALMAISON	g.rulliere@free.fr	06.80.03.86.82
	SURESNES SPORTS NAUTIQUES	valerie.gaudedasilva@free.fr	01.47.28.91.60 06 15 10 29 00
		suresnes.snautiques@wanadoo.fr	
	OLYMPIC GARENNOIS	g.rulliere@free.fr	01.72.42.45.70 06 87 91 15.04
	C.O. SEVRES	vmarlart@noos.fr	01.45.34.58.51

93	A.S. BONDY	asbsynchro@gmail.com	06.89.11.25.74
	JA DRANCY	mchastagner@yahoo.fr	06.72.98.65.56
94	V.G.A. SAINT MAUR	sportsdeauvga@gmail.com jcmantey@live.fr	
	CSA KREMLIN BICETRE	natationcsakb.president@gmail.com	06 73 18 92 98
	VILLIERS SPORTS JEUNESSE	vsj.natsynchro@orange.fr	06.87.56.07.72
	U.S. ALFORTVILLE NATATION	usanatation@aol.com	01.43.75.49.00
	ELAN CHEVILLY.LARUE	noemie.lone@wanadoo.fr	06.63.82.27.38
95	ERMONT NAT. ARTISTIQUE	natsynchro.ermont@gmail.com	06.25.04.25.71
	CERGY NAT. SYNCHRO	marie.decroix@sfr.fr	06 03 28 65 01
	ERAGNY AQUATIQUE CLUB	eragnyaquatiqueclub@gmail.com	Piscine : 01.34.64.15.06
	C.S.V.O. MONTMORENCY	synchroplongeon.csvo@wanadoo.fr	

Nos partenaires :

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DES SPORTS

îledeFrance

arena

eurocom Swim

MEGATEK

l'atelierduson