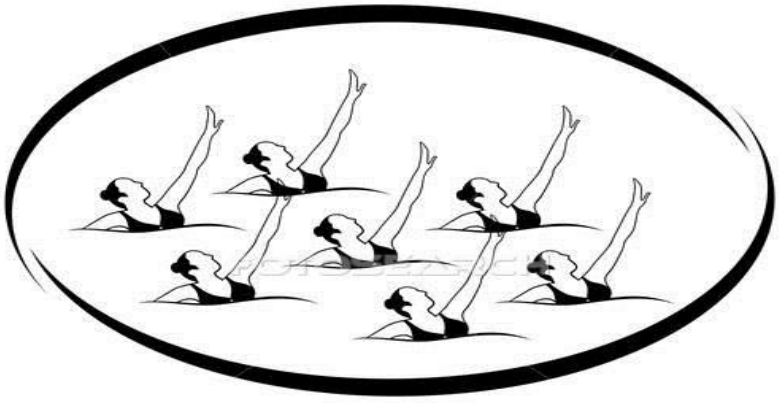
NATATION SYNCHRONISEE

FICHES TECHNIQUES



Année 2015-2016

J'AI 9, 10, 11 OU 12 ANS ● JE SUIS BENJAMIN(E)
Je suis né(é) en 2007, 2006, 2005 ou 2004
Je peux nager

- ● L'ENF qui est obligatoire si j'ai moins de 12 ans (2004 et après)
- ● Le niveau Synchro Découverte
- ● Le niveau Synchro d'Argent sous condition d'avoir le niveau Synchro Découverte et si j'ai moins de12 ans sous condition d'avoir l'ENF
- ● Le niveau Synchro d'Or sous condition d'avoir le niveau Synchro d'Argent
- ● Le Challenge régional et N3 et si j'ai moins de 12 ans sous condition d'avoir l'ENF
- ● Les championnats régionaux benjamines sous condition d'avoir le niveau Synchro Découverte
- ● Les championnats interrégionaux N3 benjamines sous condition d'avoir le niveau Synchro Découverte
- ● La Finale des jeunes si j'ai 10 et 11 ans

J'AI 12, 13, 14 OU 15 ANS ● JE SUIS ESPOIR
Je suis né(e) en 2004, 2003, 2002 ou 2001
Je peux nager

- ● Le niveau Synchro Découverte
- ● Le niveau Synchro d'Argent sous condition d'avoir le niveau Synchro Découverte
- ● Le niveau Synchro d'Or sous condition d'avoir le niveau Synchro d'Argent
- ● Le Challenge régional et N3
- ● Les championnats régionaux Espoirs sous condition d'avoir le niveau Synchro d'Argent
- ● Les championnats interrégionaux N3 Espoirs sous condition d'avoir le niveau Synchro d'Argent
- ● Les championnats N2 Espoirs sous condition d'avoir le niveau Synchro d'Argent
- ● Les championnats N1-Élite Espoirs sous condition d'avoir le niveau Synchro d'Argent
- ● La Finale des jeunes si j'ai 12 et 13 ans

J'AI 15, 16, 17 OU 18 ANS ● JE SUIS JUNIOR
Je suis né(e) en 2001, 2000, 1999 ou 1998
Je peux nager

- ● Le niveau Synchro Découverte
- ● Le niveau Synchro d'Argent sous condition d'avoir le niveau Synchro Découverte
- ● Le niveau Synchro d'Or sous condition d'avoir le niveau Synchro d'Argent
- ● Le Challenge régional et N3
- ● Les championnats régionaux Juniors sous condition d'avoir le niveau Synchro d'Argent
- ● Les championnats interrégionaux N3 Juniors sous condition d'avoir le niveau Synchro d'Argent
- ● Les championnats N2 Juniors sous condition d'avoir le niveau Synchro d'Or ou si j'ai déjà participé à un championnat de France N2, N1, Élite tous niveaux confondus (remplaçantes comprises)
- ● Les championnats N1-Élite Juniors sous condition d'avoir le niveau Synchro d'Or ou si j'ai déjà participé à un championnat de France N2, N1, Élite tous niveaux confondus (remplaçantes comprises)
- ● Les championnats régionaux Seniors sous condition d'avoir le niveau Synchro d'Argent
- ● Les championnats interrégionaux N3 Seniors sous condition d'avoir le niveau Synchro d'Argent
- ● Les championnats nationaux Seniors sous condition d'avoir le niveau Synchro d'Or ou si j'ai déjà participé à un championnat de France N2, N1, Élite tous niveaux confondus (remplaçantes comprises)
- ● Les championnats régionaux toutes catégories sous condition d'avoir le niveau Synchro d'Argent
- ● Les championnats interrégionaux N3 toutes catégories sous condition d'avoir le niveau Synchro d'Argent
- ● Les championnats N2 toutes catégories sous condition d'avoir le niveau Synchro d'Or ou si j'ai déjà participé à un championnat de France N2, N1, Élite tous niveaux confondus (remplaçantes comprises)
- ● Les championnats N1-Élite toutes catégories sous condition d'avoir le niveau Synchro d'Or ou si j'ai déjà participé à un championnat de France N2, N1, Élite tous niveaux confondus (remplaçantes comprises)

septembre			octobre			novembre			décembre			janvier			février			mars			avril			mai			Juin			juillet		
Ma	1		J	1		D	1		Ma	1		V	1		L	1		Ma	1		V	1		D	1	RX Benja + Challenge à Chartres	Me	1		V	1	Championnat de
Me	2		V	2		L	2		Me	2		S	2		Ma	2		Me	2		S	2		L	2		J	2		S	2	France
J	3		S	3		Ma	3		J	3		D	3		Me	3		J	3		D	3	RX espoirs + Seniors à Fleury	Ma	3		V	3		D	3	Seniors A Tours
V	4		D	4		Me	4		V	4		L	4		J	4		V	4		L	4		Me	4		S	4	N3 Seniors &	L	4	
S	5		L	5		J	5		S	5	Réunion des Pts	Ma	5		V	5		S	5		Ma	5	France N2/N1 juniors et toutes catég. À Nantes	J	5	Ascension	D	5	Benjamines à Angers	Ma	5	
D	6		Ma	6		V	6		D	6	de Commission	Me	6		S	6		D	6	RX Juniors à Saran	Me	6	V	V	6		L	6		Me	6	
L	7		Me	7		S	7	Réunion des clubs	L	7		J	7		D	7	V	L	7		J	7		S	7		Ma	7		J	7	
Ma	8		J	8		D	8	Formation juges ?	Ma	8		V	8		L	8		Ma	8		V	8	A	D	8		Me	8		V	8	
Me	9		V	9		L	9		Me	9		S	9	Recyclage A et AI Paris	Ma	9	A	Me	9		S	9		L	9		J	9		S	9	
J	10		S	10	Colloque National	Ma	10		J	10	Championnats	D	10	Synchro découverte à St Germain	Me	10		J	10		D	10	C	Ma	10		V	10		D	10	
V	11		D	11	INSEP PARIS	Me	11		V	11	de France	L	11		J	11	C	V	11		L	11		Me	11		S	11		L	11	
S	12		L	12		J	12		S	12	D'hiver	Ma	12		V	12		S	12		Ma	12	A	J	12		D	12		Ma	12	
D	13		Ma	13		V	13		D	13	A	Me	13		S	13	A	D	13	Synchro argent et or La Chapelle	Me	13	N	V	13		L	13		Me	13	
L	14		Me	14		S	14		L	14		J	14		D	14	N	L	14		J	14		S	14	Pentecôte	Ma	14		J	14	
Ma	15		J	15		D	15	Synchro découverte à Monts	Ma	15		V	15		L	15		Ma	15		V	15	C	D	15		Me	15		V	15	
Me	16		V	16		L	16		Me	16		S	16		Ma	16	C	Me	16		S	16	E	L	16		J	16		S	16	
J	17		S	17	AG Cté Rl à Romorantin	Ma	17		J	17		D	17		Me	17		J	17		D	17	S	Ma	17	France N2/N1 espoirs A Angers	V	17		D	17	
V	18		D	18	Stage à Fleury	Me	18		V	18		L	18		J	18	E	V	18		L	18		Me	18		S	18		L	18	
S	19					J	19		S	19	GALA DE NOEL + Stage	Ma	19		V	19		S	19	N3 JUNIORS &	Ma	19		J	19		D	19		Ma	19	
D	20		Ma	1		V	20		D	20	Stage à Tours: prépa physique	Me	20		S	20	S	D	20	Ttes Catég St Brieuc	Me	20		V	20		L	20		Me	20	
L	21		Me	2	V	S	21	JOURNEES	L	21		J	21		D	21		L	21		J	21		S	21		Ma	21		J	21	
Ma	22		J	3	A	D	22	D'AUTOMNE OU?	Ma	22	V	V	22		L	22		Ma	22		V	22		D	22	SYNCHRO DECOUVERTE à LA CHAPELLE	Me	22		V	22	
Me	23		V	4	C	L	23		Me	23	A	S	23		Ma	23		Me	23		S	23	N3 ESPOIRS A Tours	L	23		J	23		S	23	
J	24		S	5	A	Ma	24		J	24	C	D	24	Synchro argent et or à Saran	Me	24		J	24		D	24		Ma	24		V	24		D	24	
V	25		D	6	N	Me	25		V	25	A	L	25		J	25		V	25		L	25		Me	25		S	25		L	25	
S	26		L	7	C	J	26		S	26	N	Ma	26		V	26		S	26		Ma	26		J	26		D	26		Ma	26	
D	27		Ma	8	E	V	27		D	27	C	Me	27		S	27		D	27	Pâques	Me	27		V	27		L	27		Me	27	
L	28		Me	9	S	S	28		L	28	E	J	28		D	28		L	28		J	28		S	28		Ma	28		J	28	
Ma	29		J	10		D	29	Synchro argent et or à Fleury	Ma	29	S	V	29		L	29		Ma	29		V	29		D	29	Challenge du GD Ouest à Caen	Me	29		V	29	
Me	30		V	11		L	30		Me	30		S	30					Me	30		S	30		L	30		J	30	Finale des jeunes et	S	30	
			S	12					J	31		D	31					J	31					Ma	31					D	31	

FICHE 1
SYNCHRO DECOUVERTE
DIMANCHE 15 NOVEMBRE 2015 - MONTS
Piscine = 2 rue du Servolet
Gymnase des Hautes Varennes = Rue des Provinces

Parcours à sec	Pass'compétition ou Propulsion ballet	Propulsion Technique	Technique
9H ouverture des portes	14H ouverture des portes		
10H début de la compétition	15H début de la compétition		

Engagements sur extranat du 26 Octobre au 9 novembre 2015
Droit d'engagement : 6€ par nageuse qui ont participé à la compétition.

JUGE ARBITRE : Christine GROSSET

Les épreuves :

- Parcours à sec
- Propulsions technique et ballet (pass'compétition) tirage au sort 15J avant la date de la competition
- Technique : tirage au sort 72H avant la date de la compétition.

- **MODIFICATIONS par rapport au règlement de 2014/2015**

- PARCOURS PROPULSION TECHNIQUE

➢Parcours de 25m. Chaque propulsion est à réaliser sur 6m25. Durant l'exécution des tâches fondamentales, les immersions ne sont pas tolérées.

- PARCOURS PROPULSION BALLET – PASS'COMPETITION

➢ 2 évaluateurs seulement comme pour Pass'Compétition.

- TECHNIQUE

➢ Une compensation entre les 2 évaluations est possible et le résultat final doit être au minimum de 7 acquis sur 8 pour valider.

- **CORRECTIONS**

➢ Groupe 1/ Prise de position carpée avant : ~~Placement de la tête dans l'eau jusqu'au début de l'avancée~~ remplacé par *Immobilité du corps durant le placement du visage dans l'eau.*

GROUPE 1	GROUPE 2
PRISE DE BALLET LEG (jambe au choix)	PRISE DE FLAMENCO (à partir du ballet-leg jambe au choix)
FIN DE LA CREVETTE DE SURFACE (à partir du grand-écart)	POSITION VERTICALE
SAUT PERILLEUX ARRIERE GROUPE	SORTIE PROMENADE
PRISE DE POSITION CARPEE AVANT	PRISE DE CARPEE ARRIERE

RESULTATS

Les résultats seront communiqués à chaque nageuse en fin de journée (consultables ensuite sur le site du Comité). Un podium sera organisé immédiatement. Un diplôme remis lors de réussite.

CHARGES POUR LE CLUB ORGANISATEUR

- Tables, chaises, sono
- Bénévoles à la ou les tables de secrétariat
- Bénévoles à l'informatique (obligatoire 2 personnes)
- 1 personne pour filmer les différentes épreuves tout au long de la compétition

CHARGES AU COMITE :

- Photocopies pour préparer les jurys
- Ordinateur, imprimante, rames de papier
- Réception des engagements, tirage au sort des figures, des parcours et des nageuses.
- Caisse compétition
- Diplômes, carnets de juges.

FICHE 2
JOURNEE D'AUTOMNE
SAMEDI 21 NOVEMBRE 2015
DIMANCHE 22 NOVEMBRE 2015

TOURS
Palais des Sports
Piscine Gilbert Bozon

Engagements sur extranat du 1er Novembre au 15 Novembre 2015

Juge arbitre : Isabelle POCHET

Samedi 21 : Ouverture des portes à

Dimanche 22 : Ouverture des portes à 8H

ESPOIR	**2 figures obligatoires :** +1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	Solo	2'15 (+ou- 15 sec)
JUNIOR	**2 figures obligatoires :** +1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	Solo	2'30 (+ou- 15 sec)
SENIOR		Solo technique	2'00 (+ou- 15 sec)

Conformément à la réglementation FINA, l'engagement dans l'épreuve de solo libre implique de fait la participation en figures imposées.

Classement et podiums

ESPOIR & JUNIOR 50% figures imposées 50% solo libre
SENIOR 100% solo technique

Le programme se transmis par l'Inter-région.

PROGRAMME

Samedi 21

Dimanche 22

FICHE 3
SYNCHRO ARGENT ET OR
DIMANCHE 29 NOVEMBRE 2015
FLEURY LES AUBRAIS
40 rue du 11 novembre

Parcours à sec	Pass'compétition ou Propulsion ballet	Propulsion Technique	Technique
9H ouverture des portes	14H ouverture des portes		
10H début de la compétition	15H début de la compétition		

Engagements sur extranat du 9 novembre au 23 novembre 2015

Droit d'engagement : 6€ par nageuse qui ont participé à la compétition.

JUGE ARBITRE : Anne Laure BOURDOT

Les épreuves :

- Parcours à sec
- Propulsions technique et ballet (pass'compétition) tirage au sort 15J avant la date de la competition
- Technique : tirage au sort 72H avant la date de la compétition.

IMPORTANT - Pour le niveau Synchro d'Argent deux épreuves seront proposées, la nageuse ne devra en valider qu'une seule pour valider son épreuve « technique » niveau Synchro d'Argent. Suivant son âge et niveau de pratique, elle aura à valider :

- soit, une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Espoirs pour les nageuses nées en 2001 et après;
- soit, une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Juniors pour les nageuses nées en 2001 et avant.

Figures obligatoires Espoirs	**Figures obligatoires**
• ARIANE (jusqu'à la fin de la rotation) • BARRACUDA	• BARRACUDA GRAND ECART AERIEN • MARSOUIN 1⁄2 TOUR
Groupes optionnels **GROUPE 1** • FLAMENCO JAMBE PLIEE (jambe au choix) • CATALINA (jusqu'à la queue de poisson) **GROUPE 2** • HERON • FIN DU GRAND ECART FACIAL **GROUPE 3** • MARSOUIN VRILLE 180° • ALBATROS (à partir de la verticale jambe pliée avant le 1⁄2 tour)	**Groupes optionnels** **GROUPE 1** • AURORA (jusqu'à la position Château) • COUP DE PIED A LA LUNE **GROUPE 2** • RAIE MANTA (jusqu'à la position queue de poisson) • IBIS (jusqu'à la position queue de poisson) **GROUPE 3** • PAPILLON (jusqu'à la 2ème position queue de poisson) • RAIE MANTA (à partir de la position queue de poisson)

RESULTATS

Les résultats seront communiqués à chaque nageuse en fin de journée (consultables ensuite sur le site du Comité). Un podium sera organisé immédiatement. Un diplôme remis lors de réussite.

CHARGES POUR LE CLUB ORGANISATEUR

- Tables, chaises, sono
- Bénévoles à la ou les tables de secrétariat
- Bénévoles à l'informatique (obligatoire 2 personnes)
- 1 personne pour filmer les différentes épreuves tout au long de la compétition

CHARGES AU COMITE :

- Photocopies pour préparer les jurys
- Ordinateur, imprimante, rames de papier
- Réception des engagements, tirage au sort des figures, des parcours et des nageuses.
- Caisse compétition
- Diplômes, carnets de juges.

FICHE 4
SYNCHRO DECOUVERTE
DIMANCHE 10 JANVIER 2016
St GERMAIN DU PUY
Rue des Lauriers

Parcours à sec	Pass'compétition ou Propulsion ballet	Propulsion Technique	Technique
9H ouverture des portes	14H ouverture des portes		
10H début de la compétition	15H début de la compétition		

Engagements sur extranat du
Droit d'engagement : 6€ par nageuse qui ont participé à la compétition.

JUGE ARBITRE : Aurélia BLAIN

Les épreuves :

- Parcours à sec
- Propulsions technique et ballet (pass'compétition) tirage au sort 15J avant la date de la competition
- Technique : tirage au sort 72H avant la date de la compétition.

MODIFICATIONS par rapport au règlement de 2014/2015

- PARCOURS PROPULSION TECHNIQUE

➢Parcours de 25m. Chaque propulsion est à réaliser sur 6m25. Durant l'exécution des tâches fondamentales, les immersions ne sont pas tolérées.

- PARCOURS PROPULSION BALLET – PASS'COMPETITION

➢ 2 évaluateurs seulement comme pour Pass'Compétition.

- TECHNIQUE

➢ Une compensation entre les 2 évaluations est possible et le résultat final doit être au minimum de 7 acquis sur 8 pour valider.

CORRECTIONS

➢ Groupe 1/ Prise de position carpée avant : ~~Placement de la tête dans l'eau jusqu'au début de l'avancée~~ remplacé par *Immobilité du corps durant le placement du visage dans l'eau.*

GROUPE 1	GROUPE 2
PRISE DE BALLET LEG (jambe au choix)	PRISE DE FLAMENCO (à partir du ballet-leg jambe au choix)
FIN DE LA CREVETTE DE SURFACE (à partir du grand-écart)	POSITION VERTICALE
SAUT PERILLEUX ARRIERE GROUPE	SORTIE PROMENADE
PRISE DE POSITION CARPEE AVANT	PRISE DE CARPEE ARRIERE

RESULTATS

Les résultats seront communiqués à chaque nageuse en fin de journée (consultables ensuite sur le site du Comité). Un podium sera organisé immédiatement. Un diplôme remis lors de réussite.

CHARGES POUR LE CLUB ORGANISATEUR

- Tables, chaises, sono
- Bénévoles à la ou les tables de secrétariat
- Bénévoles à l'informatique (obligatoire 2 personnes)
- 1 personne pour filmer les différentes épreuves tout au long de la compétition

CHARGES AU COMITE :

- Photocopies pour préparer les jurys
- Ordinateur, imprimante, rames de papier
- Réception des engagements, tirage au sort des figures, des parcours et des nageuses.
- Caisse compétition
- Diplômes, carnets de juges.

FICHE 5
SYNCHRO ARGENT ET OR
DIMANCHE 24 JANVIER 2016
SARAN
Piscine = Rue Maurice Claret
Gymnase G. Vergracht – Rue G. Sand

Parcours à sec	Pass'compétition ou Propulsion ballet	Propulsion Technique	Technique
9H ouverture des portes	14H ouverture des portes		
10H début de la compétition	15H début de la compétition		

Engagements sur extranat du

Droit d'engagement : 6€ par nageuse qui ont participé à la compétition.

JUGE ARBITRE : Christine NOUVEAU

Les épreuves :

- Parcours à sec
- Propulsions technique et ballet (pass'compétition) tirage au sort 15J avant la date de la competition
- Technique : tirage au sort 72H avant la date de la compétition.

IMPORTANT - Pour le niveau Synchro d'Argent deux épreuves seront proposées, la nageuse ne devra en valider qu'une seule pour valider son épreuve « technique » niveau Synchro d'Argent. Suivant son âge et niveau de pratique, elle aura à valider :

- soit, une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Espoirs pour les nageuses nées en 2001 et après;
- soit, une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Juniors pour les nageuses nées en 2001 et avant.

Figures obligatoires Espoirs	**Figures obligatoires**
• ARIANE (jusqu'à la fin de la rotation) • BARRACUDA	• BARRACUDA GRAND ECART AERIEN • MARSOUIN 1⁄2 TOUR
Groupes optionnels **GROUPE 1** • FLAMENCO JAMBE PLIEE (jambe au choix) • CATALINA (jusqu'à la queue de poisson) **GROUPE 2** • HERON • FIN DU GRAND ECART FACIAL **GROUPE 3** • MARSOUIN VRILLE 180° • ALBATROS (à partir de la verticale jambe pliée avant le 1⁄2 tour)	**Groupes optionnels** **GROUPE 1** • AURORA (jusqu'à la position Château) • COUP DE PIED A LA LUNE **GROUPE 2** • RAIE MANTA (jusqu'à la position queue de poisson) • IBIS (jusqu'à la position queue de poisson) **GROUPE 3** • PAPILLON (jusqu'à la 2ème position queue de poisson) • RAIE MANTA (à partir de la position queue de poisson)

RESULTATS

Les résultats seront communiqués à chaque nageuse en fin de journée (consultables ensuite sur le site du Comité). Un podium sera organisé immédiatement. Un diplôme remis lors de réussite.

CHARGES POUR LE CLUB ORGANISATEUR

- Tables, chaises, sono
- Bénévoles à la ou les tables de secrétariat
- Bénévoles à l'informatique (obligatoire 2 personnes)
- 1 personne pour filmer les différentes épreuves tout au long de la compétition

CHARGES AU COMITE :

- Photocopies pour préparer les jurys
- Ordinateur, imprimante, rames de papier
- Réception des engagements, tirage au sort des figures, des parcours et des nageuses.
- Caisse compétition
- Diplômes, carnets de juges.

FICHE 6
REGIONAUX JUNIORS
DIMANCHE 6 MARS
SARAN

Engagements sur extranet du 15 au 29 février 2015

Droits d'engagement : 6€ figures imposées – 10€ ballets

JUGE ARBITRE : Christine NOUVEAU

Juniors	15,16,17,18 ans (2001, 2000, 1999, 1998)

CONDITIONS D'ACCES

Avoir validé le niveau Synchro d'Argent

Les ballets exemptés des championnats régionaux sont tous les ballets ayant participé aux championnats N1-Élite 2015 juniors. Ces Championnats peuvent servir de compétitions préparatoires pour les ballets qualifiés en N-1 et les ballets exemptés, sans remettre en jeu leur qualification. **Ces ballets feront l'objet d'un double classement**.

Les nageuses âgées de 15 ans (2001) considérées comme « Espoirs » et « Juniors » peuvent nager dans les deux catégo- ries à condition de ne pas nager la même épreuve dans les deux catégories.

Les équipes ont un effectif de quatre (4) à (8) nageuses et deux (2) remplaçantes Les ballets combinés ont un effectif de huit (8) à (10) nageuses et deux (2) remplaçantes

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	**EPREUVES TECHNIQUES** **2 figures obligatoires :** +1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA			**EPREUVES**	
JUNIORS		Groupe 1 :	330c Aurora spire 154 Londres	**Solo**	2'30 (+ou-15 sec)
				Duo	3'00 (+ou-15 sec)
		Groupe 2	142 Raie manta 343 Papillon	**Equipe** **(4 à 8 nageuses)**	4'00 (+ou-15 sec)
		Groupe 3	112f Ibis vrille continue 325 Jupiter	**Ballet combine** **(8 à 10 nageuses)** 100% ballet combiné	4'30 (+ou-15 sec)

ACCES DANS LA SAISON EN COURS

Les Championnats régionaux sont qualificatifs pour les Championnats Nationale 3. Ils permettent à tous les ballets qui n'ont pas obtenu de qualification sur la saison N-1 et à tous les ballets non exemptés des championnats régionaux d'accéder aux championnats Nationale 3 qualificatifs pour les Championnats Nationale 2.

SCORE DE QUALIFICATION EPREUVE SCORE ADDITIONNEL (ballet/imposées)

Solo	61	La qualification dans l'épreuve « solo » est nominative et sans remplaçante.
Duo	60	
Equipe	59	sans tenir compte des pénalités de nageuses manquantes
Ballet combiné	61	

CLASSEMENT & PODIUMS

Application de la règle SS 7 FINA pour les éliminatoires et finales. Cependant, en raison des problèmes de logistique il est possible d'organiser une finale directe.

Résultats additionnels des éliminatoires et éventuellement de la finale : Solo, duo, équipe : 50 % ballet libre + 50 % figures imposées Ballet combiné : 100%

CHARGES POUR LE CLUB ORGANISATEUR	*CHARGES AU COMITE :*
➢ Tables, chaises, sono ➢ Bénévoles à la ou les tables de secrétariat ➢ Bénévoles à l'informatique (obligatoire 2 personnes) ➢ 1 personne pour filmer les différentes épreuves tout au long de la compétition	➢ Photocopies pour préparer les jurys ➢ Ordinateur, imprimante, rames de papier ➢ Réception des engagements, tirage au sort des figures, des parcours et des nageuses. ➢ Caisse compétition ➢ Diplômes, carnets de juges.

DIMANCHE 6 MARS

- 8H Ouverture des portes
- 9H Réunion du jury
- 9H15 Figures imposes
- 11H15 Echauffement

  Solos juniors
- 13H30 Echauffement des duos et des ballets d'équipe
- 14H30 Début de la compétition
  - 1. Duo
  - 2. Ballets d'équipe et combiné

  Ballet combiné : 100%

Remise des récompenses

FICHE 7
SYNCHRO ARGENT ET OR
DIMANCHE 13 MARS 2016
LA CHAPELLE St MESMIN
Piscine = 3 rue Monteloup

Parcours à sec	Pass'compétition ou Propulsion ballet	Propulsion Technique	Technique
9H ouverture des portes	14H ouverture des portes		
10H début de la compétition	15H début de la compétition		

Engagements sur extranat du 22 février au 7 mars 2016

Droit d'engagement : 6€ par nageuse qui ont participé à la compétition.

JUGE ARBITRE : Lucie CORNEAT

Les épreuves :

- Parcours à sec
- Propulsions technique et ballet (pass'compétition) tirage au sort 15J avant la date de la competition
- Technique : tirage au sort 72H avant la date de la compétition.

IMPORTANT - Pour le niveau Synchro d'Argent deux épreuves seront proposées, la nageuse ne devra en valider qu'une seule pour valider son épreuve « technique » niveau Synchro d'Argent. Suivant son âge et niveau de pratique, elle aura à valider :

- soit, une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Espoirs pour les nageuses nées en 2001 et après;
- soit, une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Juniors pour les nageuses nées en 2001 et avant.

Figures obligatoires Espoirs	**Figures obligatoires**
• ARIANE (jusqu'à la fin de la rotation) • BARRACUDA	• BARRACUDA GRAND ECART AERIEN • MARSOUIN 1⁄2 TOUR
Groupes optionnels **GROUPE 1** • FLAMENCO JAMBE PLIEE (jambe au choix) • CATALINA (jusqu'à la queue de poisson) **GROUPE 2** • HERON • FIN DU GRAND ECART FACIAL **GROUPE 3** • MARSOUIN VRILLE 180° • ALBATROS (à partir de la verticale jambe pliée avant le 1⁄2 tour)	**Groupes optionnels** **GROUPE 1** • AURORA (jusqu'à la position Château) • COUP DE PIED A LA LUNE **GROUPE 2** • RAIE MANTA (jusqu'à la position queue de poisson) • IBIS (jusqu'à la position queue de poisson) **GROUPE 3** • PAPILLON (jusqu'à la 2ème position queue de poisson) • RAIE MANTA (à partir de la position queue de poisson)

RESULTATS

Les résultats seront communiqués à chaque nageuse en fin de journée (consultables ensuite sur le site du Comité). Un podium sera organisé immédiatement. Un diplôme remis lors de réussite.

CHARGES POUR LE CLUB ORGANISATEUR

- Tables, chaises, sono
- Bénévoles à la ou les tables de secrétariat
- Bénévoles à l'informatique (obligatoire 2 personnes)
- 1 personne pour filmer les différentes épreuves tout au long de la compétition

CHARGES AU COMITE :

- Photocopies pour préparer les jurys
- Ordinateur, imprimante, rames de papier
- Réception des engagements, tirage au sort des figures, des parcours et des nageuses.
- Caisse compétition
- Diplômes, carnets de juges.

FICHE 8
REGIONAUX ESPOIRS
DIMANCHE 3 AVRIL 2016
FLEURY les AUBRAIS

Engagements sur extranat du 14 au 28 Mars 2016
Droits d'engagement : 6€ figures imposées – 10€ ballets
JUGE ARBITRE : Christine NOUVEAU

ESPOIRS : 12, 13, 14, 15 ans (2004, 2003, 2002,2001)

CONDITIONS D'ACCES
• Avoir validé le niveau Synchro d'Argent
Les ballets exemptés des championnats régionaux sont tous les ballets ayant participé aux championnats N1-Élite 2015 espoirs. Ces Championnats peuvent servir de compétitions préparatoires pour les ballets qualifiés en N-1 et les ballets exemptés, sans remettre en jeu leur qualification. **Ces ballets feront l'objet d'un double classement**.
Les nageuses âgées de 15 ans (2001) considérées comme « Espoirs » et « Juniors » peuvent nager dans les deux catégo- ries à condition de ne pas nager la même épreuve dans les deux catégories.
Les équipes ont un effectif de quatre (4) à (8) nageuses et deux (2) remplaçantes Les highlights ont un effectif de huit (8) à (10) nageuses et deux (2) remplaçantes

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES		
ESPOIRS	**2 figures obligatoires :** +1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	Solo	2'15 (+ou- 15 sec)	Conformément à la réglementa- tion FINA, l'engagement dans les épreuves de ballets libres espoirs implique de fait la participation en figures imposées.
		Duo	2'45 (+ou- 15 sec)	
		Equipe (4 à 8 nageuses)	3'30 (+ou- 15 sec)	
		Highlight (8 à 10 nageuses)	2'30 (+ou- 15 sec)	100% Highlight

Figures obligatoires	Groupes Optionnels tires 72H avant la compétition	
423 Ariane 301e Barracuda vrille 360°	Groupe 1 :	342 Héron
		115 Catalina
	Groupe 2	355h Marsouin vrille ascendante de 180°
		140 Flamenco jambe pliée
	Groupe 3	240a Albatros ½ tour
		346 Grand écart facial

ACCES DANS LA SAISON EN COURS
Les Championnats régionaux sont qualificatifs pour les Championnats Nationale 3. Ils permettent à tous les ballets qui n'ont pas obtenu de qualification sur la saison N-1 et à tous les ballets non exemptés des championnats régionaux d'accéder aux championnats Nationale 3 qualificatifs pour les Championnats Nationale 2.

EPREUVE	SCORE DE QUALIFICATION (ballet/imposées)
Solo	60
Duo	59
Equipe	58 sans tenir compte des pénalités de nageuses manquantes
Highlight	60

CLASSEMENT & PODIUMS
Application de la règle SS 7 FINA pour les éliminatoires et finales. Cependant, en raison des problèmes de logistique il est possible d'organiser une finale directe.
Résultats additionnels des éliminatoires et éventuellement de la finale : Solo, duo, équipe : 50 % ballet libre + 50 % figures imposées Highlight : 100%

FICHE 8Bis
REGIONAUX SENIORS TOUTES CATEGORIES
DIMANCHE 3 AVRIL 2016
FLEURY les AUBRAIS

TOUTES CATEGORIES : 15 ans et plus (2001 et avant),- 19 ans et plus (1997 et avant)

CONDITIONS D'ACCES

• Avoir validé le niveau Synchro d'Argent

Les ballets exemptés des championnats régionaux sont tous les ballets ayant participé au championnat de France seniors 2015, au championnat de France toutes catégories 2015 ainsi que les solos libres seniors 2016. Ces Championnats peuvent servir de compétitions préparatoires pour les ballets qualifiés en N-1 et les ballets exemptés, sans remettre en jeu leur qualification.

Ces ballets feront l'objet d'un double classement.

Pour les compétitions seniors- toutes catégories, les nageuses 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 nageant le ballet sont des nageuses seniors (19 ans et plus). Pour les épreuves techniques (duo et équipe) et le highlight, en toutes catégories, les ballets peuvent être composés exclusi- vement de nageuses juniors. Les équipes techniques et libres ont un effectif de quatre (4) à (8) nageuses et deux (2) remplaçantes Les highlights et ballets combinés ont un effectif de huit (8) à (10) nageuses et deux (2) remplaçantes

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES		SCORE QUALIFICATION
TOUTES CATEGORIES	Duo technique	2'20 (+ou- 15 sec)	60
	Duo libre	3'00 (+ou- 15 sec)	61
	Equipe technique (4 à 8 nageuses)	2'50 (+ou- 15 sec)	61 sans tenir compte des pénalités de nageuses manquantes
	Equipe libre (4 à 8 nageuses)	4'00 (+ou- 15 sec)	62 sans tenir compte des pénalités de nageuses manquantes
	Ballet Combiné (8 à 10 nageuses)	4'30 (+ou- 15 sec)	63
	Highlight (8 à 10 nageuses)	2'30 (+ou- 15 sec)	62

ACCES DANS LA SAISON EN COURS

Les Championnats régionaux sont qualificatifs pour les Championnats Nationale 3. Ils permettent à tous les ballets qui n'ont pas obtenu de qualification sur la saison N-1 et à tous les ballets non exemptés des championnats régionaux d'accéder aux championnats Nationale 3 qualificatifs pour le Championnat de France toutes catégories .

CLASSEMENT & PODIUMS

Application de la règle SS 7 FINA pour les éliminatoires et finales. Cependant, en raison des problèmes de logistique il est possible d'organiser une finale directe.

Résultats des éliminatoires et éventuellement de la finale : 100% ballet

CHARGES POUR LE CLUB ORGANISATEUR	*CHARGES AU COMITE :*
➢ Tables, chaises, sono ➢ Bénévoles à la ou les tables de secrétariat ➢ Bénévoles à l'informatique (obligatoire 2 personnes) ➢ 1 personne pour filmer les différentes épreuves tout au long de la compétition	➢ Photocopies pour préparer les jurys ➢ Ordinateur, imprimante, rames de papier ➢ Réception des engagements, tirage au sort des figures, des parcours et des nageuses. ➢ Caisse compétition ➢ Diplômes, carnets de juges

DIMANCHE 6 MARS

- ➢ 8H Ouverture des portes
- ➢ 9H Réunion du jury
- ➢ 9H15 Figures imposes
- ➢ 11H15 Echauffement
  Solos espoirs
- ➢ 13H30 Echauffement des duos et des ballets d'équipe
- ➢ 14H30 Début de la compétition
  - ▪ 1. Duo
  - ▪ 2. Ballets d'équipe espoirs et toutes catégories

  Remise des récompenses

CHAMPIONNATS INTERRÉGIONAUX N3 ESPOIRS

TOURS – 23/24 Avril 2015 Extranat du 3 au 17 Avril 2016

Voir la fiche 3 du réglement inter-régional

PROGRAMME

Samedi 23 Avril 2016
14H ..... Ouverture des portes
14H15-15H15 .. Echauffement figures imposées
15H15 ..... Réunion du Jury des figures imposées
15H30 ..... Epreuve des figures imposées
..... Remise des récompenses
18H30 ..... Echauffement ballet équipe espoirs
19H15 ..... Réunion du jury des ballets
19H30 ..... Défilé des clubs participants
19H45 ..... Epreuve des ballets libres puis Highlight
..... Remise des récompenses

Dimanche 24 Avril 2016
8H ..... Ouverture des portes
8H15 ..... Echauffement solo et duo espoirs
9H ..... Réunion des jurys
9H30 ..... Epreuves des solo
10H30 ..... Epreuve des duo
..... Remise des récompenses

Fiche 9
REGIONAUX BENJAMINES
DIMANCHE 1er MAI 2016
CHARTRES

Engagements sur extranat du 11 au 25 avril 2016

Droit d'engagement : 6€ figures imposées et 10€ ballets

JUGE ARBITRE : Anne Laure BOURDOT

Benjamines : 9-12 ans (2007, 2006, 2005, 2004)

CONDITIONS D'ACCES

• Avoir validé au minimum le niveau Découverte et le pass'compétition.

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIE	EPREUVES TECHNIQUES		EPREUVES	
BENJAMINE	**2 figures obligatoires :** +1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	G1 : 439 Océanita 362 Crevettte de surface	Solo	2'00 (+ou- 15 sec)
		G2 : 311Coup de pied à la lune 360 Promenage avant	Duo	2'30 (+ou- 15 sec)
		G3 : 349 Tour 406 Poisson scie jambe tendue	Equipe	3'00 (+ou- 15 sec)

ACCES DANS LA SAISON EN COURS

Les Championnats régionaux sont qualificatifs pour les Championnats Nationale 3.

SCORE DE QUALIFICATION EPREUVE SCORE ADDITIONNEL (ballet/imposées)

Solo	58 La qualification dans l'épreuve « solo » est nominative et sans remplaçante.
Duo	57
Equipe (4 à 8 nageuses + 2 remplaçantes)	56

CLASSEMENT & PODIUMS

Application de la règle SS 7 FINA pour les éliminatoires et finales. Cependant, en raison des problèmes de logistique il est possible d'organiser une finale directe. Résultats additionnels des éliminatoires et éventuellement de la finale : 50 % ballet libre + 50 % figures imposées.

Fiche 9Bis
REGIONAUX CHALLENGE DU GRAND OUEST
DIMANCHE 1er MAI 2016
CHARTRES

PUBLIC CONCERNE
Cette compétition est destinée aux nageuses des clubs désirant pratiquer la Natation Synchronisée avec moins de contraintes techniques. Elle doit garder un aspect promotionnel et attractif de la discipline.

CATEGORIES D'AGE

BENJAMINE	9-12 ans (2007, 2006, 2005, 2004)
ESPOIR	12, 13, 14, 15 ans (2004, 2003, 2002, 2001)
JUNIOR	15, 16, 17, 18 ans (2001, 2000, 1999, 1998)
SENIOR	19 et ans plus (97 et avant)
TOUTES CATEGORIES	15 ans et plus (2001 et avant)

CONDITIONS D'ACCES
Une nageuse engagée en Challenge peut participer conjointement dans la même saison aux épreuves du Synchronat.
Pour les nageuses nées en 2004 et après elle est accessible aux titulaires du Pass'compétition.
Pour les nageuses nées en 2003 et avant il n'y a pas de condition de participation.

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIE	EPREUVES	DUREE
BENJAMINE	Solo	1'30 (+ou- 15 sec)
	Duo	2'00 (+ou- 15 sec)
	Equipe	2'30 (+ou- 15 sec)
	Ballet combiné	3'00 (+ou- 15 sec)
ESPOIR	Solo	1'45 (+ou- 15 sec)
	Duo	2'15 (+ou- 15 sec)
	Equipe	3'00 (+ou- 15 sec)
	Ballet combiné	3'30 (+ou- 15 sec)
JUNIOR/SENIOR TOUTES CATEGORIES	Solo	2'00 (+ou- 15 sec)
	Duo	2'30 (+ou- 15 sec)
	Equipe	3'30 (+ou- 15 sec)
	Ballet combiné	4'00 (+ou- 15 sec)
La région propose parmi ces quatre épreuves celle(s) adaptée(s) à ses besoins et aux attentes des populations de clubs, ainsi que les catégories. Les durées de ballets libres sont réduites de 30 secondes dans chaque catégorie par rapport aux règlements FINA.		

CLASSEMENT ET PODIUMS
100% ballet

CHARGES POUR LE CLUB ORGANISATEUR	*CHARGES AU COMITE :*
➢ Tables, chaises, sono ➢ Bénévoles à la ou les tables de secrétariat ➢ Bénévoles à l'informatique (obligatoire 2 personnes) ➢ 1 personne pour filmer les différentes épreuves tout au long de la compétition	➢ Photocopies pour préparer les jurys ➢ Ordinateur, imprimante, rames de papier ➢ Réception des engagements, tirage au sort des figures, des parcours et des nageuses. ➢ Caisse compétition ➢ Diplômes, carnets de juges

DIMANCHE 1er Mai

8H	Ouverture des portes et entraînement des figures imposées benjamines
9H	Réunion du jury
9H15	Figures imposées
10H45	Echauffement des solo benjamines
11H30	Solo

Remise des récompenses

13H	Echauffement des duos, ballets d'équipe et ballets du challenge
14H	Réunion du jury
14H15	Début de la compétition

1. Duos benjamines
2. Ballets challenge juniors
3. Ballets d'équipe benjamines et challenges benjamines
4. Ballets d'équipes seniors et toutes catégories.

Remise des récompenses

FICHE 10
SYNCHRO DECOUVERTE
DIMANCHE 22 MAI 2016
LA CHAPELLE St MESMIN
Piscine = 3 rue Monteloup

Parcours à sec	Pass'compétition ou Propulsion ballet	Propulsion Technique	Technique
9H ouverture des portes	14H ouverture des portes		
10H début de la compétition	15H début de la compétition		

Engagements sur extranat du 2 au 16 mai 2016
Droit d'engagement : 6€ par nageuse qui ont participé à la compétition.

JUGE ARBITRE : Lucie CORNEAT

Les épreuves :

- Parcours à sec
- Propulsions technique et ballet (pass'compétition) tirage au sort 15J avant la date de la competition
- Technique : tirage au sort 72H avant la date de la compétition.

MODIFICATIONS par rapport au règlement de 2014/2015

- PARCOURS PROPULSION TECHNIQUE

➢ Parcours de 25m. Chaque propulsion est à réaliser sur 6m25. Durant l'exécution des tâches fondamentales, les immersions ne sont pas tolérées.

- PARCOURS PROPULSION BALLET – PASS'COMPETITION

➢ 2 évaluateurs seulement comme pour Pass'Compétition.

- TECHNIQUE

➢ Une compensation entre les 2 évaluations est possible et le résultat final doit être au minimum de 7 acquis sur 8 pour valider.

CORRECTIONS

➢ Groupe 1/ Prise de position carpée avant : ~~Placement de la tête dans l'eau jusqu'au début de l'avancée~~ remplacé par *Immobilité du corps durant le placement du visage dans l'eau.*

GROUPE 1	GROUPE 2
PRISE DE BALLET LEG (jambe au choix)	PRISE DE FLAMENCO (à partir du ballet-leg jambe au choix)
FIN DE LA CREVETTE DE SURFACE (à partir du grand-écart)	POSITION VERTICALE
SAUT PERILLEUX ARRIERE GROUPE	SORTIE PROMENADE
PRISE DE POSITION CARPEE AVANT	PRISE DE CARPEE ARRIERE

RESULTATS

Les résultats seront communiqués à chaque nageuse en fin de journée (consultables ensuite sur le site du Comité). Un podium sera organisé immédiatement. Un diplôme remis lors de réussite.

CHARGES POUR LE CLUB ORGANISATEUR

- Tables, chaises, sono
- Bénévoles à la ou les tables de secrétariat
- Bénévoles à l'informatique (obligatoire 2 personnes)
- 1 personne pour filmer les différentes épreuves tout au long de la compétition

CHARGES AU COMITE :

- Photocopies pour préparer les jurys
- Ordinateur, imprimante, rames de papier
- Réception des engagements, tirage au sort des figures, des parcours et des nageuses.
- Caisse compétition
- Diplômes, carnets de juges.