



# **FICHES TECHNIQUES**

**Et**

# **PROGRAMME**

**2024-2025**



# **REGLEMENTATION DES COMPETITIONS REGIONALES**

## **ENGAGEMENTS**

### **TARIFS DES ENGAGEMENTS**

- Les tarifs d'engagement pour la saison sont établis la ligue.
  - Chaque club engageant des nageuses ou ballets doit faire parvenir les droits d'engagement afférents à la compétition.
- 
- Engagements ballet d'équipe : 14,30€
  - Figures imposées : 9,80€
  - Synchronat par épreuve : 3,80€
  - Non respect du quota des officiels : 150€

# FICHES TECHNIQUES 2024 – 2025

## Championnat Régional JUNIORS - POUSSINS

TOURS - 1<sup>er</sup> et 2 Mars 2025

**Juge arbitre : Babara Spiry-Meyet**

### JUNIORS

#### Public concerné

**Filles** : 15, 16, 17, 18, 19 ans (2010, 2009, 2008, 2007 et 2006) - **Garçons** : 15, 16, 17, 18, 19, 20 ans (2010, 2009, 2008, 2007, 2006 et 2005)

**Définitions Hybride** : Combinaison de 5 mouvements ou plus. Tête sous les hanches.

**Transition** : Combinaison de 4 mouvements ou moins.

L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets (excepté les connexions en solo) est applicable dans les épreuves libres seulement. Les temps d'apnée seront à respecter.

Solo libre	2'15	6	6 hybrides
Duo libre	2'45	8	6 hybrides 2 acrobaties différentes
Duo mixte libre	2'45	7	4 hybrides libres 3 acrobaties différentes Minimum 4 mouvements de surface connectés en déplacement ou en rotation
Equipe libre	3'30	9	6 hybrides libres 3 acrobaties d'équipe différentes
Ballet acrobatique	3'	7	7 acrobaties d'équipe différentes
Solo technique	2'20	7	5 éléments techniques obligatoires 1 hybride libre
Duo technique	2'20	7	5 éléments techniques obligatoires 1 hybride libre 1 acrobatie
Duo technique mixte	2'20	7	3 éléments techniques obligatoires 1 hybride libre 1 hybride obligatoire contenant seulement 1 poussée barracuda et 2 connexions différentes 2 acrobaties différentes 3 mouvements de surface connectés en déplacement ou en rotation
Equipe technique	2'50	8	5 éléments techniques obligatoires 2 hybrides libres dont 1 doit contenir 1 cascade 1 acrobatie d'équipe. Le ballet peut contenir 1 cercle maximum

# POUSSINS

## Fiche technique Poussins

Saison 2024/2025

Pour les enfants nés en 2016 et après

Date : 1<sup>er</sup> Mars à TOURS

### 1) SOUPLESSE :

ECART DROIT	Les 2 écarts antéro postérieurs seront mesurés au sol
ECART GAUCHE	
ECART FACIAL	
PONT	Le grand écart facial sera mesuré contre un mur dos au sol
FERMETURE TRONC JAMBES	Une note sur 10 sera attribuée
LIGNE DE JAMBES ET POINTES DE PIEDS	Mesure à partir du pli de flexion du poignet
	Une note sur 10 sera attribuée

### 2) Parcours en comptes, au tap-tap :

- 6,25 m de Kick au repère faire une Poussée Rétro face aux juges puis
- 6,25 m de lancé de Ballet leg au repère faire une roulade arrière
- 6,25 m de battement costal au repère prise de carpé, groupé, Verticale
- 6,25 m d'improvisation (y placer obligatoirement du rétropédalage)

### 3) Figures Techniques

Ces deux figures se font AVEC ou SANS des flotteurs (bidons, frites, planches...)	
<b>Fin de la crevette de surface</b>	De la position grand écart de surface, les jambes sont jointes jusqu'à la position verticale aux chevilles. Exécuter une descente verticale.
<b>Ballet leg</b>	De la position allongée sur le dos, une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position voilier. La jambe est tendue sans bouger la cuisse jusqu'à la position ballet leg. La jambe du ballet leg est fixée sans bouger la cuisse jusqu'à la position dorsale jambe pliée. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position allongée sur le dos.

Un classement par année d'âge sera effectué

## PROGRAMME PREVISIONNEL

### SAMEDI 1er MARS

#### 15h Accueil des enfants à la piscine Gilbert Bozon

15h10 à 15h30	Échauffement gymnique	
15h30 à 16h	Épreuve à sec	
16h à 16h20	Échauffement dans l'eau	
16h20 à 17h	Déplacements techniques	
17h à 17h15	Échauffement des figures	
17h15 à 18h	Épreuve des figures techniques	
18h	Cérémonie protocolaire	
18h30 à 19h15		Échauffement des solos techs et duos techs et duos libres
19h15		Réunion du jury
		Épreuve du solo tech (1) suivi du duo tech (1) et des duos libres (5)
20h		Cérémonies protocolaires

### DIMANCHE 2 MARS

HORAIRES	SYNCHRONAT	HORAIRES	JUNIORS
9h00	Accueil des clubs au palais des sports		
9h10 à 9h40	Échauffement gymnique salle EPS		
9h45	Réunion du jury		
9h55 à 10h45	Épreuve des parcours à sec		
11h	Passage au bassin	11h	Accueil des clubs à la piscine Gilbert Bozon
11h05 à 11h30	Échauffement prop tech en petite profondeur	11h05 à 11h50	Échauffement équipes libres
11h35	Réunion du jury et épreuve des prop tech		
		11h50	Réunion du jury
		12h15	Épreuve des équipes libres (3)

		12h45	Debriefing + cérémonies protocolaires
<i>13h 13h45</i>	<b>PAUSE DEJ</b>		
		13H45-14H15	Echauffement des équipes techniques
		14h15	Réunion du jury
<i>14h15 à 15h</i>	Échauffement fig tech en petite profondeur	14h25	Épreuve des équipes techniques (3)
<i>15h</i>	Réunion des jurys	14h45	Debriefing+ Cérémonies protocolaires
<i>15h10</i>	Épreuve des fig Techniques (SA 12 S0 5)= 2 Ateliers		
		16h à 16h30	Échauffement des solos libres
		16h30	Réunion du jury
		16h40	Épreuve des solos libres (5)
		17h	Debriefing
		17h20 à 18h	Échauffement des équipes acrobatiques
		18h	Réunion du jury
		18h10	Épreuve des équipes acrobatiques
		18h30	Cérémonies protocolaires solos libres et équipes Acros

# REGLEMENT

## REGIONAUX JEUNES La Chapelle St Mesmin 5 et 6 avril 2025

**JUGE ARBITRE : Julie Bruneteau**

Filles : 12, 13, 14, 15 ans (2013,2012, 2011 et 2010)

Garçons : 12, 13, 14, 15, 16 ans (2013,2012, 2011, 2010 et 2009)

ÉPREUVES		
FIGURES IMPOSÉES		
<b>GROUPE 1</b> 1 - Poisson volant, vrille 360° (307e) 2 - Cyclone ouvert 180° (437)	<b>GROUPE 2</b> 1. Barracuda grand écart aérien, vrille ascendante 180° (308h) 2. Espadon jambes tendues rotation ariane (407)	
<b>GROUPE 5</b> 1. Flamenco jambe plié, vrille combinée (360°+360°) (140j) 2. Promenade arrière fermée à 360° (421)		
<b>SOLOS LIBRES</b> (2'00 +/- 5 sec)	<b>DUOS LIBRES</b> (2'30 +/- 5 sec)	<b>DUOS LIBRES MIXTES</b> (2'30 +/- 5 sec)
<b>EQUIPES LIBRES</b> (3'00 +/- 5 sec)	<b>BALLETS COMBINES</b> (3'00 +/- 5 sec)	<b>BALLETS ACROBATIQUES</b> (2'30 +/- 5 sec)

**Définitions Hybride** : Combinaison de **5 mouvements ou plus**. Tête sous les hanches.

**Transition** : Combinaison de **4 mouvements ou moins**.

L'obligation de déclarer **au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets** (excepté les connexions en solo) est applicable **dans les épreuves libres seulement** (cf tableau des difficultés).

Les temps d'apnée seront à respecter (cf. Annexe 1)

## JEUNES

<b>Solo libre</b>	2'00	5	- 5 hybrides libres
<b>Duo libre</b>	2'30	6	- 5 hybrides libres - 1 acrobatie à deux
<b>Duo mixte libre</b>	2'30	5	- 3 hybrides libres - 2 acrobaties <b>différentes</b> à deux <b>+ minimum 3 mouvements</b> de surface connectés en déplacement ( <b>1m ou plus</b> ) <b>ou en rotation (180° ou plus)</b>
<b>Equipe libre</b>	3'00	8	- 5 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe <b>différentes</b> (limitées pour la sécurité des athlètes)
<b>Ballet Acrobatique</b>	2'30	5	- 5 acrobaties d'équipe (dont 1 de chaque groupe + 1 au choix) (limitées pour la sécurité des athlètes)
<b>Ballet Combiné</b>	3'00	9	- 4 acrobaties d'équipe <b>différentes</b> (limitées pour la sécurité des athlètes) - 1 hybride en solo avec DD, 1 hybride en duo avec DD et <b>2 hybrides en équipe avecDD</b> (minimum 4 athlètes requis) - 1 hybride chorégraphique d'équipe sans DD (minimum 4 athlètes requis) <b>Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple: une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo)</b>

## PROGRAMME PREVISIONNEL

### Samedi 5 Avril

14H

Accueil à la piscine

Figures imposées **(40)**

Ballet libre **(5)**

### Dimanche 6 Avril

9H

Ouverture des portes

Solo **(5)**

Ballets acrobatiques et combinés **(1 et 4)**

Duo **(5)**



# REGIONAUX POUSSINS - REGIONAUX AVENIRS

## REGIONAUX SENIORS

SARAN

10 et 11 Mai 2025

Juge arbitre :

**Poussins nés en 2016 et après** ( Les enfants nés en 2016 ne pourront pas nager la même épreuve dans les catégories avenir et poussin(e))

### 1) Figures techniques

Ces deux figures se font AVEC ou SANS des flotteurs (bidons, frites, planches...)	
<b>Ballet leg</b>	De la position allongée sur le dos, une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position voilier. La jambe est tendue sans bouger la cuisse jusqu'à la position ballet leg. La jambe du ballet leg est fixée sans bouger la cuisse jusqu'à la position dorsale jambe pliée. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position allongée sur le dos.
<b>Sortie promenade</b>	De la position grand écart. Exécuter une sortie promenade avant (Élever la jambe avant en un arc de 180 ° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en position cambrée de surface et, d'un mouvement continu, exécuter une sortie dorsale cambrée).

### 2) Epreuve des ballets libres :

Epreuve	Temps de ballet
Solo	1' +/- 5 sec
Duo	1'15 +/- 5 sec
Ballet d'équipe	1'30 +/- 5 sec

Eléments imposés dans les ballets d'équipe :

Kick pull Kick (face au déplacement)
Battements costaux
Position Voilier de surface
Ligne
Cercle
Déplacement de 25m au minimum

## PROGRAMME AVENIRS

Avenirs : 2013 et après. Les nageuses et nageurs né(e)s 2016 et après peuvent participer en solo en régional

ÉPREUVES				
FIGURES IMPOSÉES : 2 figures obligatoires + 1 groupe optionnel				
<b>FIGURES OBLIGATOIRES</b>			<b>GROUPE OPTIONNEL 1</b>	
1. BALLETT LEG TENDU DIRECT (106)			3. ARIANE CARPE AVANT (359)	
2. BARRACUDA (301)			4. TOUR (348)	
SOLOS LIBRES	DUOS LIBRES	DUOS LIBRES MIXTES	EQUIPES LIBRES	BALLETS ACROBATIQUES

AVENIRS			
<b>Solo libre</b>	2'00	4	- 4 hybrides libres
<b>Duo libre</b>	2'30	5	- 4 hybrides libres - 1 acrobatie à deux
<b>Duo mixte libre</b>	2'30	5	- 3 hybrides libres - 2 acrobaties différentes à deux + minimum 3 mouvements de surface connectés en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
<b>Equipe libre</b>	3'00	7	- 4 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées
<b>Ballet Acrobatique</b>	2'30	4	- 4 acrobaties d'équipe (dont 1 de chaque groupe A, B et P + 1 au choix) (limitées pour la sécurité des athlètes) Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées

## PROGRAMME SENIORS ET TOUTES CATEGORIES

SOLOS LIBRES 2'15 (+ ou - 05 sec)	DUOS LIBRES 2'45 (+ ou - 05 sec)
DUOS LIBRES MIXTES 2'45 (+ ou - 05 sec)	ÉQUIPES LIBRES 3'30 (+ ou - 05 sec)
BALLETS ACROBATIQUES 3'00 (+ ou - 05 sec)	<i>Les ballets acrobatiques ont un effectif de quatre (4) à huit (8) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s.</i>
BALLETS COMBINÉS 3'00 (+ ou - 05 sec)	<i>Les ballets combinés ont un effectif de quatre (4) à dix (10) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s.</i>

### SENIORS

**SOMMAIRE**

SENIORS				
<b>SENIORS</b>	<b>Solo libre</b>	2'15	<b>6</b>	- 6 hybrides libres
	<b>Duo libre</b>	2'45	<b>8</b>	- 6 hybrides libres - 2 acrobaties <b>différentes</b> à deux
	<b>Duo mixte libre</b>	2'45	<b>7</b>	- 4 hybrides libres - 3 acrobaties <b>différentes</b> à deux <b>+ minimum 4 mouvements</b> de surface connectés en déplacement ( <b>1m ou plus</b> ) ou en rotation ( <b>180° ou plus</b> )
	<b>Equipe libre</b>	3'30	<b>9</b>	- 6 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe <b>différentes</b>
	<b>Ballet Acrobatique</b>	3'00	<b>7</b>	- 7 acrobaties d'équipe <b>différentes</b> (dont 1 acrobatie De Chaque groupe d'un même groupe maximum)
<b>SENIORS</b>	<b>Ballet Combiné</b>	3'00	<b>9</b>	- 4 acrobaties d'équipe <b>différentes</b> (limitées pour la sécurité des athlètes) - 1 hybride en solo avec DD, 1 hybride en duo avec DD et <b>2 hybrides en équipe avec DD</b> (minimum 4 athlètes requis) - 1 hybride chorégraphique d'équipe sans DD (minimum 4 athlètes requis) Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple: une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo)

## PROGRAMME PREVISIONNEL

**Samedi 10 Mai**

**14H**

**Accueil des nageurs**

**Echauffement des figures imposées poussins (28)**

**Echauffement des figures imposées avenirs (42)**

**Dimanche 11 Mai**

**9H**

**Ouverture des portes**

# CHALLENGE DU GRAND OUEST CHATEAUROUX 25 MAI 2025

**JUGE ARBITRE : Evelyne LEFEBURE**

ÉPREUVES		
CATÉGORIES	ÉPREUVES	DURÉES POUR LA POULE A (facultatifs pour la poule B)
<b>AVENIR</b> : 12 ans et moins  (2013 et après)	Duos libres et duos libres mixtes	2'00 (+ou- 05 sec)
	Équipes libres	2'30 (+ou- 05 sec)
	Ballets combinés	2'30 (+ou- 05 sec)
<b>JEUNE</b> : 12, 13, 14, 15 ans (2013, 2012, 2011, 2010) et 16 Ans Pour les garçons (2009)	Duos libres et duos libres mixtes	2'00 (+ou- 05 sec)
	Équipes libres	2'30 (+ou- 05 sec)
	Ballets combinés	2'30 (+ou- 05 sec)
<b>JUNIOR</b> : 15, 16, 17, 18, 19 ans (2010, 2009, 2008, 2007, 2006) Et 20 ans pour les garçons (2005)	Duos libres et duos libres mixtes	2'15 (+ou- 05 sec)
	Équipes libres	3'00 (+ou- 05 sec)
<b>SENIOR</b> :  15 ans et plus  (2010 et avant)	Duos libres et duos libres mixtes	2'15 (+ou- 05 sec)
	Ballets combinés	2'30 (+ou- 05 sec)

- Une nageuse engagée en challenge peut participer conjointement dans la même saison aux épreuves du synchronat, aux championnats régionaux et N2.
- Les ballets non qualifiés en N2 et en N1 pourront nager au challenge interregional.
- Pour les ballets seniors, les nageuses juniors peuvent nager les épreuves libres, même si elles ont nagé dans la même épreuve en catégorie junior.

**Deux poules :**

- Poule A avec des nageuses qui n'ont pas participé aux championnats régionaux et/ou N2 dans la saison
- Poule B avec des ballets qui ont participé aux championnats régionaux et/ou aux N2 non qualifiés en N1

## NOMBRE D'ELEMENTS POUR LES BALLETS CHALLENGE

### AVENIRS

<b>Duo libre</b>	2'00	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 hybrides libres</li> <li>- 1 acrobatie à deux</li> </ul>
<b>Duo mixte libre</b>	2'00	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 hybrides libres</li> <li>- 1 acrobatie à deux</li> <li>- MOUV. SUPP : 2 mouvements de surface connecté en déplacement</li> </ul>
<b>Equipe libre</b>	2'30	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 hybrides libres</li> <li>- 2 acrobaties d'équipe (limitées pour la sécurité des athlètes) parmi les groupes A, B et P (limités pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées</li> </ul>
<b>Ballet Combiné</b>	2'30	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 hybride en solo,</li> <li>- 1 hybride en duo</li> <li>- 2 hybrides en équipe (minimum 4 athlètes requis)</li> <li>- 1 acrobatie d'équipe (limitées pour la sécurité des athlètes) parmi les groupes A, B et P (limités pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées</li> </ul>

### JUNIORS - SENIORS

<b>Duo libre</b>	2'15	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 hybrides libres</li> <li>- 1 acrobatie à deux</li> </ul>
<b>Duo mixte libre</b>	2'15	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 hybrides libres</li> <li>- 1 acrobatie à deux</li> <li>- MOUV. SUPP : 2 mouvements de surface connecté en déplacement</li> </ul>
<b>Equipe libre</b>	3'00	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 hybrides libres</li> <li>- 3 acrobaties d'équipe (limitées pour la sécurité des athlètes) parmi les groupes A, B et P (limités pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées</li> </ul>

<b>Ballet Combiné</b>	2'30	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 hybride en solo</li> <li>- 1 hybride en duo</li> <li>- 2 hybrides en équipe (minimum 4 athlètes requis)</li> <li>- 2 acrobaties d'équipe (limitées pour la sécurité des athlètes) parmi les groupes A, B et P (limités pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées</li> </ul>
-----------------------	------	---	--

ACCES AUX INTERREGIONAUX CHALLENGE IRGO		
CATÉGORIES	EPREUVES	QUALIFICATION A LA PLACE
<b>AVENIR</b> : 12 ans et moins (2013 et après)	Duos libres et duos libres mixtes	Podium des Régionaux (3places par région) Si plus de 6 ballets engagés aux Régionaux, la moitié de l'effectif qualifié. (Ex : 13 ballets engagés 7 ballets qualifiés) + places supplémentaires pour les régions qui étaient sur le podium 2023-2024
	Équipes libres	
	Ballets combinés	
<b>JEUNE</b> : 12, 13, 14, 15 ans (2013, 2012, 2011, 2010) et 16 ans Pour les garçons (2009)	Duos libres et duos libres mixtes	
	Équipes libres	
	Ballets combinés	
<b>JUNIOR</b> : 15, 16, 17, 18, 19 ans (2010, 2009, 2008, 2007, 2006) et 20 ans pour les garçons (2005)	Duos libres et duos libres mixtes	
	Équipes libres	
<b>SENIORS</b> : 15 ans et plus (2010 et avant)	Duos libres et duos libres mixtes	

## PROGRAMME PREVISIONNEL

### 9 heures Ouverture des portes

#### - Avenirs :

- 1 solo
- 1 duo
- 3 équipes libres
- 1 combiné

#### - Jeunes :

- 5 duo
- 1 équipe libre
- 2 combinés

#### - Juniors :

- . 1 solo
- . 3 duo
- . 1 équipe

#### - Seniors :

- . 1 duo