

## COMPETITIONS REGIONALES

### CIRCUIT FINA



**FICHE N°8**  
**DIMANCHE 8 MARS 2015**  
**REGIONAUX JUNIORS ET TOUTES CATEGORIES**  
**A FLEURY LES AUBRAIS**  
**Juniors née en 2000, 1999, 1998 et 1997**  
**Seniors nées en 1996 et avant et toutes catégories**

**ENGAGEMENTS SUR EXTRANAT DU 6 février au 2 Mars 2015 Minuit**

Le championnat régional est qualificatif pour le championnat N3. Il permet à tous les ballets qui n'ont pas obtenu de qualification sur la saison N-1 et à tous les ballets non exemptés des régionaux d'accéder au championnat National 3 qualificatif pour le championnat National 2.

Ce championnat peut servir de compétition préparatoire pour les ballets qualifiés en N-1 et les ballets exemptés, ainsi que pour les solos libres juniors, les solos techniques, les ballets techniques seniors et les highlights seniors.

Les ballets exemptés des championnats régionaux sont tous les ballets ayant participé aux championnats élite N-1 dans une catégorie donnée.

Les ballets qualifiés en N-1 ainsi que les ballets exemptés peuvent participer dans leur catégorie sans remettre en jeu leur qualification pour cette même catégorie.

Figures imposées : 6€/nageuse

Ballet d'équipe duo, équipe et combiné : 10€

Conditions d'accès général : Avoir validé au minimum les niveaux « Synchro d'Argent » pour les catégories junior, senior et toutes catégories

Officiels : Juge arbitre **A.L. Bourdot**

EN REGION	Championnats	Challenge
<b>Juge arbitre</b>	B	B
<b>F.I. juniors</b>	B & C	
<b>Ballets</b>	B & C	

### Les épreuves

Épreuves	Figures imposées	Championnat Régional Juniors			Championnat Régional Toutes Catégories
		Épreuves de ballet			Épreuve de ballet
		2 obl + 2 tirées au sort	Solo (2'30)	Duo (3'00")	Equipe (4'00")
Qualification pour l'interrégion		<b>60</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>60</b>

### Figures imposées

Figures obligatoires	Groupes Optionnels tirs 72H avant la compétition	
<b>308 Barracuda grand écart aérien</b> <b>355g Marsouin tour vrillé</b>	Groupe 1 :	330c Aurora spire
		154 Londres
	Groupe 2	142 Raie manta
		343 Papillon
	Groupe 3	112f Ibis vrille continue
		325 Jupiter

Conformément à la réglementation FINA, l'engagement dans les épreuves de ballet junior implique de fait la participation en figures imposées.

Figures imposées 100%: les deux figures obligatoires des figures FINA + 1 groupe optionnel parmi les 3.

### 1. Classement et podium

- Résultats combinés des éliminatoires et éventuellement de la finale : 50 % duo libre ou ballet d'équipe + 50 % figures imposées.

- Récompenses pour les 3 premières.

## 2. Accès dans la saison en cours

Le championnat régional permettra aux duos et aux ballets d'équipe ayant le total de points requis d'accéder à l'épreuve de duo et du ballet d'équipe des championnats interrégionaux (N3 juniors).

### Catégorie senior et toutes catégories

Épreuves	Solo technique (2')	Solo libre (2'30)	Duo technique (2'20")	Duo libre (3')	Equipe Technique (2'50)	Highlight (2'30)
Qualification pour l'interrégion		61	61	61	En attente	En attente

#### 1. Solo Technique, libre, Duo technique, duo libre, équipe technique et Highlight

##### a. Conditions d'accès

- Avoir le niveau **synchro d'Argent**,

##### b. Classement et podium

Résultats : 100 % solo technique, solo libre, duo technique, duo libre, équipe technique et Highlight.

Récompenses : 3 premiers en solo technique, en solo libre, en duo technique, en duo libre, équipe technique et highlight.

##### c. Accès dans la saison en cours

Les solos libres, duos techniques et les duo libres qui auront obtenu les points requis pourront accéder aux championnats interrégionaux (N3 séniors).

#### 2. Combiné

##### a. Conditions d'accès

- A le niveau **synchro d'Argent**,

b. Classement et podium Résultats : 100 % combiné. La région peut décider des récompenses attribuées.

##### c. Accès dans la saison en cours

Le championnat régional permettra aux combinés ayant le total de points requis d'accéder au championnat interrégional (N3 toutes catégories).

### Dimanche 8 Mars 2015

8H00 Ouverture des portes et échauffement des figures imposées juniors

9H00 Réunion du jury

9H15 Figures imposées

11H00 Echauffement

Solos techniques seniors et solos juniors

Remise des recompenses

13H30 Echauffement des ballets (solos juniors, duos juniors, ballets d'équipes juniors et des ballets seniors)

14H30 Début de la compétition

Duos juniors

Ballet technique seniors

Ballet juniors

Highlight

Remise des récompenses

**FICHE N°9**  
**DIMANCHE 29 MARS 2015**  
**REGIONAUX ESPOIRS**  
**A La Chapelle St Mesmin**  
**Nageuses nées en 2003, 2002, 2001, 2000**

ENGAGEMENTS SUR EXTRANAT DU 9 au 23 mars 2015 Minuit

Droits d'engagement :  
 Figures imposées : 6€  
 Ballet d'équipe duo, équipe et combiné : 10€

*Officiels : Juge arbitre : Lucie Cornéat*

EN REGION	Championnats	Challenge
<b>Juge arbitre</b>	B	B
<b>F.I. espoirs et juniors</b>	B & C	
<b>Ballets</b>	B	D, C & B

	Épreuve technique	Epreuves de ballet		
Épreuves	Figures imposées 2 obl + 2 tirées au sort	Solo 2'15	Duo 2'45	Equipe 3'30
Qualificati on pour			59	58

Figures imposées

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

Figures imposées 100%: les deux figures obligatoires des figures FINA+ 1 groupe optionnel parmi les 3.  
 2. Duo libre et équipe libre

**a. Conditions d'accès**

- Avoir le niveau **synchro d'Argent**,

**b. Classement et podium**

Résultats combinés des éliminatoires et éventuellement de la finale : 50 % solo, duo libre et ballet d'équipe + 50 % figures imposées.

Récompenses combinées pour les 3 premières.

**c. Accès dans la saison en cours**

Le championnat régional permettra aux solos, duo et ballet d'équipe ayant le total de points requis d'accéder au championnat interrégional N3 espoirs.

**Dimanche 29 mars :**

<b>Horaires</b>	<b>Planning</b>
<b>9 Heures</b>	Ouverture des portes Entraînement des figures imposées
<b>10 Heures</b>	Figures imposées
<b>PAUSE DEJEUNER</b>	
<b>13 Heures</b>	Entraînement duos et ballets d'équipe
<b>14 Heures</b>	Duo
<b>16 Heures</b>	Ballets d'équipe Récompenses

**FICHE 10**  
**REGIONAUX BENJAMINES ET CHALLENGE DU GRAND OUEST**  
**A SARAN**  
**Nageuses nées en 2006, 2005, 2004 et 2003**

**ENGAGEMENTS SUR EXTRANAT du 30 mars au 13 avril 2015 minuit**

Droits d'engagement :

Figures imposées : 6€

Epreuves de ballet : solo, duo et ballet d'équipe : 10€

Officiels : Juge arbitre : Christine Nouveau

EN REGION	Championnats	Challenge
<b>Juge arbitre</b>	B	B
<b>F.I. benjamines</b>	D & C	
<b>Ballets benjamines</b>	D & C	
<b>Ballets challenge</b>		B & C

	Championnat N3 Benjamines			
	Épreuve technique	Épreuves de ballet		
Épreuves	Figures imposées 2 obl + 2 tirées au sort	Solo 2'	Duo 2'30"	Equipe 3'
Qualification pour l'interrégion		55	56	56

**Figures imposées**

Figures obligatoires	Groupes Optionnels	
<b>101 - Ballet leg simple</b> <b>301 - Barracuda</b>	Groupe 1 :	439 Océanita
		362 Crevette de surface
	Groupe 2	311 Coup de pied à la lune
		360 Promenade avant
	Groupe 3	349 Tour
		406 Poisson scie jambe tendue

**a. Conditions d'accès**

Avoir validé les Journées Synchro Découverte et l'ENF pour les 2004 et après.

**b. Classement et podium**

Résultats combinés des éliminatoires ou éventuellement de la finale : 50 % solo, duo libre ou ballet d'équipe + 50 % figures imposées.

Récompenses pour les 3 premières du résultat combiné.

**c. Accès dans la saison en cours**

Le championnat régional permettra aux solo, duo et ballet d'équipe ayant le total de points requis d'accéder au championnat interrégional N3 benjamines.

**FICHE 10BIS**  
**CHALLENGE DU GRAND OUEST**  
**Dimanche 19 Avril 2015**  
**SARAN**

**ENGAGEMENTS SUR EXTRANAT du 6 Avril au 15 avril 2015 minuit**

**Droit d'engagement : Ballet d'équipe : 10€**

**Conditions d'accès Générales :**

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

Cette compétition est ouverte aux nageuses inscrites dans les championnats nationaux sous condition qu'elles ne participent pas à l'épreuve d'équipe ou de combiné dans leur catégorie d'âge dans ces championnats nationaux.

**1 . Catégorie BENJAMINES**

<b>EQUIPE BENJAMINES</b>	<b>ANNEE NAISSANCE</b>
<b>9 à 12 ANS</b>	<b>2006 ,2005,2004,2003</b>
<b>Epreuves</b>	<b>Ballet d'équipe de 4 à 8 nageuses (avec 2 remplaçantes) avec application des pénalités FINA des équipes techniques</b>
<b>Temps de Ballet</b>	<b>2'45" (+ou- 15s)</b>
<b>Score de Qualification :</b>	<b>55 points</b>

**Eléments Obligatoires :**

Ballets Libres (Application des pénalités FINA SS18 des équipes techniques)

Epreuve de ballet libre comprenant des éléments techniques obligatoires à exécuter simultanément par toutes les nageuses. Les éléments sont à exécuter dans l'ordre chronologique suivant :

Elément 1 : **Fig. 101 : Ballet leg Simple (figure benjamine)**

Elément 2 : **Saut Périlleux Arrière Groupe (Cf.Fig 3 Groupe 1 Synchro Découverte)**

Elément 3 : **De la position Costale , prendre une position ventrale puis carpé puis grand écart (la suite est libre)**

Elément 4 : **Poussée Rétropédalage (Départ et Fin en Immersion)**

**CLASSEMENTS et RECOMPENSES : 100% Libre et Médailles aux 3 premiers ballets**

**2. Catégorie ESPOIRS**

<b>EQUIPE ESPOIRS</b>	<b>ANNEE NAISSANCE</b>
<b>12 à 15 ANS</b>	<b>2003 , 2002, 2001, 2000</b>
<b>Epreuves</b>	<b>Ballet d'équipe de 4 à 8 nageuses (avec 2 remplaçantes) avec application des pénalités FINA des équipes techniques</b>
<b>Temps de Ballet</b>	<b>3'00" (+ou- 15s)</b>
<b>Score de Qualification :</b>	<b>56 points</b>

**Eléments Obligatoires :**

Ballets Libres (Application des pénalités FINA SS18 des équipes techniques)

Epreuve de ballet libre comprenant des éléments techniques obligatoires à exécuter simultanément par toutes les nageuses. Les éléments sont à exécuter dans l'ordre chronologique suivant :

Elément 1 : **Enchaînement en déplacement de 3 positions parmi les suivantes : cuve , voilier droit, voilier gauche, ballet leg droit , ballet leg gauche**

Elément 2 : **De la position Groupé Verticale (prise de position libre), prendre une position verticale jambe pliée (hauteur maximum) (une fois en verticale jambe pliée , la suite et fin de l'élément est libre )**

Elément 3 : **Prise de Position costale , ventrale , carpé, grand écart , sortie promenade jusqu'à la position dorsale (figure promenade avant avec un départ en costale)**

Elément 4 : **Poussée Rétropédalage avec élévation d'un bras au-dessus de la surface au maximum de la hauteur (Départ et Fin en Immersion).**

### 3. Catégorie JUNIORS

EQUIPE JUNIORS	ANNEE NAISSANCE
15 à 18 ANS	2000,1999,1998,1997
Epreuves	Ballet d'équipe de 4 à 8 nageuses(avec 2 remplaçantes) avec application des pénalités FINA des équipes techniques
Temps de Ballet	3'30" (+ou- 15s)
Score de Qualification :	57 points

#### Eléments Obligatoires :

Ballets Libres (Application des pénalités FINA SS18 des équipes techniques)

Epreuve de ballet libre comprenant des éléments techniques obligatoires à exécuter simultanément par toutes les nageuses. Les éléments sont à exécuter dans l'ordre chronologique suivant :

Elément 1 : Enchaînement en déplacement de 3 positions parmi les suivantes : voilier droit, voilier gauche, ballet leg droit, ballet leg gauche, Flamenco droit, Flamenco Gauche .

Elément 2 : De la position Carpé (prise de position libre), prendre une position Flamant Rose (hauteur maximum) , rassembler en position verticale (hauteur maximum) , couler jusqu'à immersion complète

Elément 3 : Prise de Position costale , ventrale , carpé, grand écart ,rassemblé en verticale A LA HAUTEUR MAX, couler en verticale jusqu'à immersion complète.

Elément 4 : Poussée Rétropédalage avec élévation des deux bras au dessus de la surface au maximum de la hauteur (Départ et Fin en Immersion)

#### CLASSEMENTS : 100% Libre et Médailles aux 3 premiers ballets

### 4. TOUTES CATEGORIES

TOUTES CATEGORIES	ANNEE NAISSANCE
15 ans et après	2000 et avant
Epreuves	BALLET COMBINE de 4 à 10 nageuses (avec 2 Remplaçantes) avec application des pénalités FINA des équipes techniques
TEMPS DE BALLETS	3'45" (+ou-15s)
Score de Qualification	58 points

#### Eléments Obligatoires :

Ballets COMBINES (Application des pénalités FINA SS18 des équipes techniques)

Epreuve de ballet COMBINE comprenant des éléments techniques obligatoires à exécuter simultanément par toutes les nageuses. Les éléments sont à exécuter dans l'ordre chronologique suivant :

Elément 1 : De la position dorsale en déplacement , monter une jambe tendue jusqu'à la position ballet leg suivie de l'Enchaînement toujours en déplacement de 3 positions parmi les suivantes : voilier droit, voilier gauche, ballet leg droit, ballet leg gauche Flamenco droit, Flamenco Gauche .

Elément 2 : De la position Carpé (prise de position libre), prendre une position Flamant Rose (hauteur maximum) , rassembler en position verticale (hauteur maximum) , couler jusqu'aux chevilles , Spire (Après la spire la fin de l'élément est libre )

Elément 3 : De la position Groupé Verticale (prise de position libre), prendre une position verticale jambe pliée (hauteur maximum) , rassembler en position verticale (hauteur maximum) , ouvrir en grand écart puis fin de la promenade avant jusqu'à la position dorsale.

Elément 4 : Poussée Rétropédalage avec élévation des deux bras au dessus de la surface au maximum de la hauteur(Départ et Fin en Immersion) suivi immédiatement d'une sortie rétropédalage et d'un déplacement en rétropédalage latéral avec mouvements libres d'un ou deux bras sur minimum 2 mètres .

#### CLASSEMENTS et RECOMPENSES : 100% Libre et Médailles aux 3 premiers ballets

#### CHARGES AFFERENTES AU CLUB ORGANISATEUR

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



## **Dimanche 19 Avril**

**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**

## REGROUPEMENT BENJAMINES ET ESPOIRS

- 1 – Synchronat découverte du 18 au 19 octobre 2014 – Fleury les Aubrais  
Le Comité du Centre organise un stage pour les nageuses de synchronat découverte nées en 2004 et après, ayant obtenu leur pass'compétition, les nageuses de 2006 ayant au moins une année de synchro. Le stage aura lieu à la piscine de Fleury les Aubrais.

Responsable du stage : Anne Laure Bourdot

Coût du stage : 55€

- 2 – Regroupement régional espoirs –20 et 21 décembre 2014 – Tours

Stage concernant les nageuses nées en 2000, 2001, 2002 et 2003 ayant le synchro d'argent. Ouvert aux entraîneurs qui souhaitent suivre et participer aux entraînements afin de se former.

Responsable du stage : Nancy MASSONNET

Professeur de danse : Cécile TIREAU

Coût prévisionnel : 45€

