

**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
10H ouverture des portes	13H 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 compétition
- ❖ Technique : tirage au sort 72H avant la date de la compétition.

o **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 BALLETT – 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.

o **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.*

<b>GROUPE 1</b>	<b>GROUPE 2</b>
PRISE DE BALLETT 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 1<sup>er</sup> Novembre au 15 Novembre 2015

**Juge arbitre :**

*Samedi 21 : Ouverture des portes à*

*Dimanche 22 : Ouverture des portes à 8H*

<b>ESPOIR</b>	<b>2 figures obligatoires :</b> +1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	Solo	2'15 (+ou- 15 sec)
<b>JUNIOR</b>	<b>2 figures obligatoires :</b> +1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	Solo	2'30 (+ou- 15 sec)
<b>SENIOR</b>		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.

**18h Réunion obligatoire pour tous les officiels afin de présenter les directives techniques interrégionales sur le jugement des différentes épreuves de la saison**

18 H 45 Échauffement Solos JUNIORS SENIORS  
19 H 45 Réunion de jury  
20 H 15 Solos libres Juniors  
21 H 20 solos Technique seniors  
21 H 45 Podium des solos seniors (100% solo)

Dimanche 22 Novembre :

8 H 00 Ouverture de la piscine  
8 H 15 Échauffement Figures Imposées  
9 H 15 Réunion de jury  
9 H 30 Figures imposées Juniors  
11 H 00 fin  
A suivre Podium des figures imposées (100%) et des solos juniors (50% + 50%)

**Pause déj pour tous ;-)**

11h45 échauffement des espoirs.

13h 00 Réunion de jury  
13 H 15 Figures imposées Espoirs  
14 H 45 Fin  
15 H 00 Échauffement Solo Espoirs  
16 H 15 Réunion de jury  
16 H 30 Solos libres Espoirs

Podium des figures imposées (100%) et des solos espoirs (50% +50%)

**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	13H ouverture des portes		
10H début de la compétition	15H début de la compétition		

**Engagements sur extranet 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 compétition
- ❖ 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.

<b>Figures obligatoires Espoirs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARIANE (jusqu'à la fin de la rotation)</li> <li>• BARRACUDA</li> </ul>	<b>Figures obligatoires</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BARRACUDA GRAND ECART AERIEN</li> <li>• MARSOUIN 1/2 TOUR</li> </ul>
<b>Groupes optionnels</b> <b>GROUPE 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAMENCO JAMBE PLIEE (jambe au choix)</li> <li>• CATALINA (jusqu'à la queue de poisson)</li> </ul> <b>GROUPE 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HERON</li> <li>• FIN DU GRAND ECART FACIAL</li> </ul> <b>GROUPE 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MARSOUIN VRILLE 180°</li> <li>• ALBATROS (à partir de la verticale jambe pliée avant le 1/2 tour)</li> </ul>	<b>Groupes optionnels</b> <b>GROUPE 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• AURORA (jusqu'à la position Château)</li> <li>• COUP DE PIED A LA LUNE</li> </ul> <b>GROUPE 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• RAIE MANTA (jusqu'à la position queue de poisson)</li> <li>• IBIS (jusqu'à la position queue de poisson)</li> </ul> <b>GROUPE 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PAPILLON (jusqu'à la 2<sup>ème</sup> position queue de poisson)</li> <li>• RAIE MANTA (à partir de la position queue de poisson)</li> </ul>

**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 compétition
- ❖ Technique : tirage au sort 72H avant la date de la compétition.

**o 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 BALLETT – 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.
- o 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 BALLETT 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	13H30 ouverture des portes		
10H début de la compétition	14H30 début de la compétition		

**Engagements sur extranet 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 compétition
- ❖ 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.

<b>Figures obligatoires Espoirs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARIANE (jusqu'à la fin de la rotation)</li> <li>• BARRACUDA</li> </ul>	<b>Figures obligatoires</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BARRACUDA GRAND ECART AERIEN</li> <li>• MARSOUIN 1/2 TOUR</li> </ul>
<b>Groupes optionnels</b> <b>GRUPE 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAMENCO JAMBE PLIEE (jambe au choix)</li> <li>• CATALINA (jusqu'à la queue de poisson)</li> </ul> <b>GRUPE 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HERON</li> <li>• FIN DU GRAND ECART FACIAL</li> </ul> <b>GRUPE 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MARSOUIN VRILLE 180°</li> <li>• ALBATROS (à partir de la verticale jambe pliée avant le 1/2 tour)</li> </ul>	<b>Groupes optionnels</b> <b>GRUPE 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• AURORA (jusqu'à la position Château)</li> <li>• COUP DE PIED A LA LUNE</li> </ul> <b>GRUPE 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• RAIE MANTA (jusqu'à la position queue de poisson)</li> <li>• IBIS (jusqu'à la position queue de poisson)</li> </ul> <b>GRUPE 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PAPILLON (jusqu'à la 2<sup>ème</sup> position queue de poisson)</li> <li>• RAIE MANTA (à partir de la position queue de poisson)</li> </ul>

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

<p><b>CHARGES POUR LE CLUB ORGANISATEUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tables, chaises, sono</li> <li>➤ Bénévoles à la ou les tables de secrétariat</li> <li>➤ Bénévoles à l'informatique (obligatoire 2 personnes)</li> <li>➤ 1 personne pour filmer les différentes épreuves tout au long de la compétition</li> </ul>	<p><b>CHARGES AU COMITE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Photocopies pour préparer les jurys</li> <li>➤ Ordinateur, imprimante, rames de papier</li> <li>➤ Réception des engagements, tirage au sort des figures, des parcours et des nageuses.</li> <li>➤ Caisse compétition</li> <li>➤ Diplômes, carnets de juges.</li> </ul>
--	---

DIMANCHE 6 MARS

- 8H Ouverture des portes
- 9H Réunion du jury
- 9H15 Figures imposées
- 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 combinéBallet 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 compétition
- ❖ 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.

<b>Figures obligatoires Espoirs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARIANE (jusqu'à la fin de la rotation)</li> <li>• BARRACUDA</li> </ul>	<b>Figures obligatoires</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BARRACUDA GRAND ECART AERIEN</li> <li>• MARSOUIN 1/2 TOUR</li> </ul>
<b>Groupes optionnels</b> <b>GROUPE 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAMENCO JAMBE PLIEE (jambe au choix)</li> <li>• CATALINA (jusqu'à la queue de poisson)</li> </ul> <b>GROUPE 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HERON</li> <li>• FIN DU GRAND ECART FACIAL</li> </ul> <b>GROUPE 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MARSOUIN VRILLE 180°</li> <li>• ALBATROS (à partir de la verticale jambe pliée avant le 1/2 tour)</li> </ul>	<b>Groupes optionnels</b> <b>GROUPE 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• AURORA (jusqu'à la position Château)</li> <li>• COUP DE PIED A LA LUNE</li> </ul> <b>GROUPE 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• RAIE MANTA (jusqu'à la position queue de poisson)</li> <li>• IBIS (jusqu'à la position queue de poisson)</li> </ul> <b>GROUPE 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PAPILLON (jusqu'à la 2<sup>ème</sup> position queue de poisson)</li> <li>• RAIE MANTA (à partir de la position queue de poisson)</li> </ul>

**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 catégories 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		Conformément à la réglementation FINA, l'engagement dans les épreuves de ballets libres espoirs implique de fait la participation en figures imposées.
		<b>ESPOIRS</b>	<b>2 figures obligatoires :</b> +1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	
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)			

Figures obligatoires	Groupes Optionnels tirs 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%

# CHAMPIONNATS INTERRÉGIONAUX N3 ESPOIRS

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

**Voir la fiche 3 du règlement 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	
<b>BENJAMINE</b>	<b>2 figures obligatoires :</b> +1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	G1 : 439 Océanita 362 Crevette de surface	Solo	2'00 (+ou- 15 sec)
		G2 : 311 Coup de pied à la lune 360 Promenade 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 SENIORS TOUTES CATEGORIES**  
**DIMANCHE 1er Mai 2016**  
**CHARTRES**

**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 exclusivement 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
<b>TOUTES CATEGORIES</b>	Solo libre	2'30 (+ou- 15 sec)	
	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**

- 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 9Ter**  
**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**

<b>BENJAMINE</b>	9-12 ans (2009, 2008, 2007, 2006, 2005, 2004)
<b>ESPOIR</b>	12, 13, 14, 15 ans (2004, 2003, 2002, 2001)
<b>JUNIOR</b>	15, 16, 17, 18 ans (2001, 2000, 1999, 1998)
<b>SENIOR</b>	19 et ans plus (97 et avant)
<b>TOUTES CATEGORIES</b>	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
<b>BENJAMINE</b>	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)
<b>ESPOIR</b>	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)
<b>JUNIOR/SENIOR TOUTES CATEGORIES</b>	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)
<p><b>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.</b> Les durées de ballets libres sont réduites de 30 secondes dans chaque catégorie par rapport aux règlements FINA.</p>		

**CLASSEMENT ET PODIUMS**

100% ballet

**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

**DIMANCHE 1<sup>er</sup> Mai**

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

## 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
  3. Ballets d'équipe benjamines et challenges benjamines
  4. Ballets d'équipes seniors et toutes catégories.

## Pause de 45'

- 5 Highlight
- 6 Combiné

## Remise des récompenses

**FICHE 10**  
**SYNCHRO DECOUVERTE – ARGENT - OR**  
**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 compétition
- ❖ Technique : tirage au sort 72H avant la date de la compétition.

**o 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 BALLETT – 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.
- o **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 BALLETT 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.