

NATATION SYNCHRONISEE

FICHES TECHNIQUES



Année 2016-2017

FICHE 1
SYNCHRO DECOUVERTE
DIMANCHE 13 NOVEMBRE 2016 - Piscine de St Germain du Puy (18390)
Rue des Lauriers

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 24 octobre au 7 novembre 2017
Droit d'engagement : 3€ par épreuve et par nageuse qui participe à la compétition

JUGE ARBITRE :

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 BALLETS - 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.

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

- JOURNEES D'AUTOMNE -

Samedi 19 et Dimanche 20 novembre 2016

LIEU : LE MANS

4 Avenue des Volos

Binome : Centre-Val de Loire/Pays de Loire

PUBLIC CONCERNE

Les solistes déjà qualifiées aux championnats d'hiver lors de la saison N-1 peuvent participer à cette compétition sans pour autant remettre en cause leur qualification. Ces nageuses feront l'objet d'un double classement.

CATEGORIES D'AGE

JEUNES	12, 13, 14, 15 ans (2005, 2004, 2003, 2002)
JUNIORS	15, 16, 17, 18 ans (2002, 2001, 2000, 1999)
SENIORS	19 et ans plus (98 et avant)

CONDITIONS D'ACCES

- Avoir validé au minimum le niveau Synchro d'Argent pour la catégorie Jeune.
- Avoir validé le niveau Synchro d'Or pour les catégories juniors et seniors pour pouvoir être sélectionnées aux championnats de France d'hiver.

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES		
JEUNES	2 figures obligatoires : +1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	Solo	2'15 (+ou- 15 sec)	Conformément à la réglementation FINA, l'engagement dans l'épreuve de solo libre implique de fait la participation en figures imposées.
JUNIORS	2 figures obligatoires : +1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	Solo	2'30 (+ou- 15 sec)	
SENIORS		Solo technique	2'00 (+ou- 15 sec)	

ACCES DANS LA SAISON EN COURS

JEUNES & JUNIORS	<p>Les Journées d'Automne permettront à :</p> <ul style="list-style-type: none">- vingt-quatre (24) solos (quatre (4) solos de chaque IR O, IDF, SO, NE classés de la 3^{ème} à la 6^{ème} place et huit (8) solos de l'IR SE, classés de la 5^{ème} à la 12^{ème} place) de se sélectionner pour accéder à la phase qualificative solos Jeunes ou Juniors des championnats d'hiver 2015, à condition d'avoir réalisé 64 points en Jeunes et 65 points en Juniors.- douze (12) solos (les deux (2) premiers solos de chaque IR : O, IDF, SO, NE et les quatre (4) premiers solos de l'IR SE, du classement combiné solo) de se sélectionner à l'épreuve des éliminatoires solos Jeunes ou Juniors des championnats d'hiver 2015, à condition d'avoir réalisé 128 points en Jeunes et 130 points en Juniors. <p>En aucun cas, les solos classés au-delà ne pourront prendre les places même s'ils ont obtenu les points requis.</p>
SENIORS	<p>Les Journées d'Automne 2016 permettront à 17 nageuses (les trois (3) premiers solos de chaque IR : O, IDF, SO, NE et les quatre (4) premiers solos de l'IR SE) de se sélectionner pour accéder à la finale directe des solos techniques seniors des championnats d'hiver 2016 à condition d'avoir réalisé 65 points. En aucun cas, les solos classés au-delà ne pourront prendre leur place.</p> <p>La qualification pour l'épreuve de solo libre pour les championnats de France d'été Seniors 2017 se fera lors de la compétition N3 d'été senior 2016.</p>

CLASSEMENT ET PODIUMS

JEUNES & JUNIORS	50% figures imposées 50% solo libre
SENIORS	100% solo technique

L'interrégion peut décider des récompenses attribuées

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

1) CLASSEMENTS et RECOMPENSES :

JEUNES et JUNIORS

- Classements pour qualification par catégorie
Solos (score combiné) ... 50% figures obligatoires + 50% solo libre
- Récompenses par catégorie
Solos Médailles aux 3 premiers solos
Figures Imposées Médailles aux 3 premières

SENIORS

- Classements pour qualification
Solos techniques 100% solo technique
- Récompenses
Solos techniques Médailles aux 3 premiers solos

2) QUOTA DE L'INTERREGION

Pour la qualification des solos pour les Championnat de France d'Hiver

Outre les ballets qualifiés par N-1, la qualification aux compétitions prend en compte 2 conditions :

- Un minima de points à réaliser –score additionnel
- Un quota de places.

Solos Jeunes	6	128 pts
Solos Juniors	6	130 pts
Solos Tech Séniors	3	65 pts

3) OFFICIELS - JUGE-ARBITRE : Isabelle Pochet

JURY :

- o 15 Juges de niveau B pour les ballets (C avec écrit du B pour les figures imposées)
- o 3 Chronométreurs (Officiel B de Nat de courses ou C, minimum de Nat Synchro)
- o 6 Secrétaires pour gérer l'informatique de la compétition sur les imposées
- o 3 Secrétaires pour gérer l'informatique de la compétition des solos
- o 4 Délégués (es) aux nageuses
- o 2 bénévoles ou jeunes nageuses (minimum) pour ramasser les notes des juges
- o 2 bénévoles pour filmer les épreuves

4) DROITS D'ENGAGEMENT

Engagement Individuel : 9,00 €
Engagement solo : 14,00 €

5) PROGRAMME PREVISIONNEL (sous réserve de confirmation)

Cette compétition interrégionale étant la première de la saison, et les épreuves proposées étant qualificatives pour les championnats de France Elite Hiver en solo (score combiné FI et Solo), nous attirons votre attention sur le fait que les horaires et la durée des réunions de jurys devront être rigoureusement respectés.

Samedi 19 novembre 2016

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 15 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

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

11h45 échauffement des espoirs.

13h 00 Réunion de jury

13 H 15 Figures imposées Jeunes

15 H 00 Échauffement Solo Jeunes

16 H 15 Réunion de jury

16 H 30 Solos libres Jeunes

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

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

FICHE 3
SYNCHRO ARGENT ET OR
DIMANCHE 27 NOVEMBRE 2016 – TOURS (37000)
Salle EPS Palais des sports - Piscine Gilbert Bozon

Parcours à sec	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 7 novembre au 21 novembre 2016

Droit d'engagement : 3€ par épreuve et par nageuse qui participe à la compétition

JUGE ARBITRE : Jeanne Chebassier

Les épreuves :

- ❖ Parcours à sec
- ❖ Propulsions technique et ballet 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.

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

CHALLENGE CENTRE-VAL DE LOIRE
Ces épreuves ne rentrent pas dans le classement national des clubs

DATE

18 DECEMBRE 2016 – La Chapelle St Mesmin -

PUBLIC CONCERNE

Nageuses âgées de 12 ans et moins (2004 et après)

CATEGORIES D'AGE

AVENIRS Nageuses nées en 2055, 2006, 2007 et 2008
JEUNES Nageuses nées en 2004

CONDITIONS D'ACCES

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

PROCEDURE D'ENGAGEMENT

Date d'engagement	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE
	Avenirs	Imposées Natation écart	Challenge hiver	Engagements sur feuille ci-jointe Droits engagement : 3€ par épreuve.
	Jeunes	Imposées Natation écart		

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES	
BENJAMINES	2 figures obligatoires : • Barracuda (301) • Ballet leg simple (101)	Notation FINA
ESPOIRS	2 figures obligatoires : • Ariane (423) • Barracuda vrille 360° (301)	Notation FINA

EPREUVE DE SOUPLESSE

Les écarts antéropostérieurs et facial seront mesurés au sol

EPREUVE DE NATATION

Les aveniris seront évaluées sur un 100X4N

Les jeunes seront évaluées sur un 200X4N

La grille de temps sera communiqué en début de saison

L'épreuve de natation permettra d'obtenir un bonus sur le classement général

CLASSEMENT ET PODIUM

Un classement par année d'âge sera effectué sur le classement général, prenant en compte les 3 épreuves.

Les 3 meilleures nageuses seront récompensées

Cette compétition fera partie des moyens de sélection pour un collectif régional qui participera à une semaine de stage

**GRILLE DE TEMPS CHALLENGE CENTRE-VAL DE LOIRE
BONUS ECART**

1 Ecart au sol	0,5
2 Ecart au sol	0,75
Les 3 Ecart au sol	1

NATATION

Avenirs : 100m 4 nages

Ecart de 5"entre chaque année d'âge	POINT/AGE	2005	2006	2007	2008
	1		<1'50 à 1'55	<1'55 à 2'00	< 2'00 à 2'05
0,75		<1'55 à 2'00	< 2'00 à 2'05	< 2'05 à 2'10	< 2'10 à 2'15
0,5		<2'00 à 2'05	< 2'05 à 2'10	< 2'10 à 2'15	< 2'15 à 2'20
0,25		<2'05 à 2'10	< 2'10 à 2'15	< 2'15 à 2'20	< 2'20 à 2'25
0		> 2'10	> 2'15	> 2'20	> 2'25

JEUNES : 200m 4 nages

	POINT	2004
	1	< 3'05 à 3'10
	0,75	< 3'10 à 3'15
	0,5	< 3'15 à 3'20
	0,25	< 3'20 à 3'25
	0	>3'25

ENGAGEMENTS POUR CHALLENGE DU CENTRE-VAL DE LOIRE

A adresser à mrouilly@yahoo.fr

Avant le 3 décembre 2016

N° Licence	NOM	Prénom	Date de naissance	CLUB

FICHE 4
SYNCHRO DECOUVERTE
DIMANCHE 15 JANVIER 2017
Piscine du Stadium – 2 rue du Servolet – MONTS (37260)
Gymnase :

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 26.12. 2016 au 09.01.2017
Droit d'engagement : 3€ par épreuve et par nageuse qui participe 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 – **Attention nouvelle musique**
 - 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.*

GRUPE 1	GRUPE 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, carnets de juges, diplômes.

FICHE 5
SYNCHRO ARGENT ET OR
DIMANCHE 29 JANVIER 2017 - 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 extranat du 09.01.17 au 23.01.17

Droit d'engagement : 3€ par épreuve et par nageuse qui participe 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.

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

FICHE 6
REGIONAUX JUNIORS
DIMANCHE 5 MARS 2017 – TOURS (37000)
Piscine G. Bozon – Rue G. Thiou

Engagements sur extranet du 13 au 27 février 2017

Droits d'engagement : 8€ figures imposées – 12€ ballets

Juniors : 15, 16,17, 18 ans (2002, 2001, 2000, 1999)

JUGE ARBITRE : Barbara MEYET

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	
JUNIORS	2 figures obligatoires : +1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA				
	Groupe 1 :	330c Aurora spire 154 Londres		Solo	2'30 (+ou-15 sec)
				Duo	3'00 (+ou-15 sec)
		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	122	La qualification dans l'épreuve « solo » est nominative et sans remplaçante.
Duo	120	
Equipe	118	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

- 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 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 DECOUVERTE - ARGENT & OR
DIMANCHE 12 MARS 2017 – FLEURY LES AUBRAIS (45400)
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 extranet du 20 février au 6 mars 2017

Droit d'engagement : 3€ par épreuve et par nageuse qui participe 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.

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

CHAMPIONNATS INTERRÉGIONAUX N3 JUNIORS	
Samedi 18 et dimanche 19 Mars 2017	
Lieu : NANTES	
Adresse piscine :	
Binôme : Pays de Loire/Bretagne	
CATEGORIES D'AGE	
JUNIORS	15, 16, 17, 18 ans (2002, 2001, 2000, 1999)

VOIRE LE REGLEMENT INTERREGIONAL

FICHE 8
REGIONAUX JEUNES
DIMANCHE 2 AVRIL 2017 – SARAN (45770)
Rue Maurice Claret

Engagements sur extranat du 13 au 27 Mars 2017

Droits d'engagement : 8€ figures imposées – 12€ ballets

JUGE ARBITRE : Christine NOUVEAU

JEUNES : 12, 13, 14, 15 ans (2005, 2004, 2003,2002)

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.	SCORE DE QUALIFICATION (ballet/imposées)
JEUNES	2 figures obligatoires : +1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	Solo	2'15 (+ou- 15 sec)	100% Highlight	120
		Duo	2'45 (+ou- 15 sec)		118
		Equipe (4 à 8 nageuses)	3'30 (+ou- 15 sec)		116
		Highlight (8 à 10 nageuses)	2'30 (+ou- 15 sec)		60

Figures obligatoires	Groupes Optionnels tirés 72H avant la compétition	
423 Ariane	Groupe 1 :	342 Héron
301e Barracuda vrille 360°		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.

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%

DIMANCHE 2 AVRIL

- 8H Ouverture des portes
- 9H Réunion du jury
- 9H15 Figures imposées
- 11H15 Echauffement Solos jeunes
- 13H30 Echauffement des duos et des ballets d'équipe
- 14H30 Début de la compétition
 - 1. Duo
 - 2. Ballets d'équipe
 - 3. Ballet Highlight : 100%

Remise des récompenses

CHAMPIONNATS INTERRÉGIONAUX N3 JEUNES	
Samedi 29 et dimanche 30 avril 2017	
Lieu : CAEN	
Adresse piscine :	
CATEGORIES D'AGE	
JEUNES	12, 13, 14, 15 ans (2005, 2004, 2003, 2002)
CONDITIONS D'ACCES	
<ul style="list-style-type: none"> • Avoir validé le niveau Synchro d'Argent • Avoir obtenu les points requis aux championnats régionaux 	
<p>Les nageuses âgées de 12 ans (2005) considérées comme « Avenirs » et « Jeunes » et les nageuses âgées de 15 ans (2002) considérées comme « Jeunes » et « Juniors » peuvent nager dans les deux catégories à condition de ne pas nager la même épreuve dans les deux catégories. Ces Championnats peuvent servir de compétitions préparatoires pour les ballets qualifiés en N-1 sans remettre en jeu leur qualification. Ces ballets feront l'objet d'un double classement.</p> <p>Les équipes ont un effectif de quatre (4) à (8) nageuses et deux (2) remplaçantes</p> <p>Les highlights ont un effectif de huit (8) à (10) nageuses et deux (2) remplaçantes</p>	

VOIRE LE REGLEMENT INTERREGIONAL

FICHE 9
REGIONAUX CHALLENGE DU GRAND OUEST
LUNDI 8 MAI 2017 – LA CHAPELLE St MESMIN (45)
3 rue Monteloup

Engagement sur extranet du 18 avril au 2 mai 2017

Droits d'engagement : 12€ ballets

JUGE ARBITRE : Lucie CORNEAT

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.

- Une nageuse engagée en challenge peut participer conjointement dans la même saison aux épreuves du synchronat et à la finale avenir et jeunes
- Les ballets non qualifiés en N3 et en N2 pourront nager au challenge interrégional à condition de respecter les règlements du challenge.
- Pour les ballets toutes catégories, les nageuses juniors peuvent nager les épreuves libres, même si elles ont nagé dans la même épreuve en catégorie junior

Deux catégories pour les interrégionaux

- une catégorie A avec des nageuses qui n'ont pas participé aux régionaux dans la saison (possibilité d'avoir un collectif avec deux nageuses au maximum qui ont fait les régionaux).
- Une catégorie B avec des ballets qui ont participé aux régionaux et/ou aux N3 non qualifiés en N2

CATEGORIES D'AGE	
AVENIR	9-12 ans (2008, 2007, 2006, 2005)
JEUNES	12, 13, 14, 15 ans (2005, 2004, 2003, 2002)
JUNIOR	15, 16, 17, 18 ans (2002, 2001, 2000, 1999)
SENIOR	19 et ans plus (99 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

CATEGORIES	EPREUVES	DUREE
Les durées de ballets libres sont réduites de 30 secondes dans chaque catégorie par rapport aux		
AVENIR	Solo	1'30 (+ou- 15 sec)
	Duo	2'00 (+ou- 15 sec)
	Equipe libre	2'30 (+ou- 15 sec)
JEUNE	Solo	1'45 (+ou- 15 sec)
	Duo	2'15 (+ou- 15 sec)
	Equipe libre	3'00 (+ou- 15 sec)
JUNIOR/SENIOR TOUTES CATEGORIES	Solo	2' (+ou- 15 sec)
	Duo	2'30 (+ou- 15 sec)
	Ballet combiné	4'00 (+ou- 15 sec)
	Ballet libre	3'30 (+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

- 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 8 Mai : Ce programme sera revu en fonction du nombre d'inscrits.

8H ouverture des portes 8H-9H – Echauffement des solos 9H-10H – Solos, avenir, jeunes, juniors et seniors 10H-11H – Echauffement des duos 11H-12H – Duos avenir, jeunes, juniors et seniors	14H ouverture des portes 14H-15H – Echauffement 15H – Tous les ballets
---	--

FICHE 9
REGIONAUX SENIORS TOUTES CATEGORIES
DIMANCHE 14 MAI – FLEURY LES AUBRAIS
40 rue du 11 novembre

Engagements sur extranat du 24 avril au 8 Mai 2017
Droits d'engagement : 12€ ballets

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
TOUTES CATEGORIES	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

DIMANCHE 14 MAI

- 8H Ouverture des portes
- 8H-9H Echauffement des figures imposées avenir
- 9H Réunion du Jury
- 9H15 Début des figures imposées
- 11H Echauffement des solos avenir et seniors
- 11H45 Solos
- DEJEUNER
- 13H Echauffement des duos et ballets d'équipes avenir et seniors
- 14H Réunion du jury
- 14H15 Début de la compétition

FICHE 9Bis
REGIONAUX AVENIRS
DIMANCHE 14 MAI – FLEURY LES AUBRAIS
40 rue du 11 novembre

Engagements sur extranat du 24 avril au 8 Mai 2017
Droits d'engagement : 8€ figures imposées – 12€ ballets

JUGE ARBITRE : Anne Laure BOURDOT

Avenirs : 9-12 ans (2008, 2007, 2006, 2005)

CONDITIONS D'ACCES

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

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIE	EPREUVES TECHNIQUES		EPREUVES	
AVEIRS	2 figures obligatoires : +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	116 La qualification dans l'épreuve « solo » est nominative et sans remplaçante.
Duo	114
Equipe (4 à 8 nageuses + 2 remplaçantes)	112

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.

DIMANCHE 14 MAI

8H Ouverture des portes
8H-9H Echauffement des figures imposées
9H Réunion du Jury
9H15 Début des figures imposées
11H Echauffement des solos
11H45 Solos
DEJEUNER
13H Echauffement des duos et ballets d'équipes
14H Réunion du jury
14H15 Début de la compétition

FICHE 10
SYNCHRO DECOUVERTE – ARGENT - OR
DIMANCHE 18 JUIN – GIEN (45500)
Quai de Nice

Engagements sur extranat du 29 Mai au 12 juin 2017

Droit d'engagement : 3€ par épreuve et par nageuse qui participe à la compétition

JUGE ARBITRE : Delphine RODENE

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		

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.

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

DEFIS TOI !

Présentation

L'interrégion vous proposons une épreuve particulière, hors programme FFN, qui permet de « défier » des nageuses intéressées, à « profil ».

L'objectif est de proposer 3 tests permettant de faire ressortir des qualités/profils de nageuses, plutôt qu'une quantité de travail, et doit donc permettre à des nageuses de clubs avec des conditions d'entraînement réduites de pouvoir se confronter à des nageuses de pratique dite « intensive ».

***Attention ! Si les conditions minimums de participation ne sont pas validées, la nageuse sera disqualifiée. Il est de la responsabilité de l'entraîneur, de ne présenter que des nageuses capables de répondre aux conditions pré requises.**

Samedi 23/04/2016 - Dimanche 24/04/2016		TOURS
DEFIS-TOI		
Engagements* : du Dimanche 03/04/2016 au Dimanche 17/04/2016		
Compétitions Régionales	Type** : Compétition d'animation (PAYS DE LA LOIRE)	
Gestionnaire*** : PAYS DE LA LOIRE	Déclarant : PAYS DE LA LOIRE	

Engagements :

Engagement via Extranat, la compétition est créée (pas de droits d'engagements).

Test n°1= Verticale Jambe Pliée

Descriptif : se placer directement en position verticale jambe pliée (jambe au choix), à la hauteur de pli fessier (au minimum) de la jambe verticale. **Se placer, jambe pliée du côté jury.** Tenir 15 coupe coupes.

Condition de participation* : être capable de maintenir au minimum 5 CC à la hauteur de pli fessier.

Evaluation : réalisée par :

- 1) Un juge de contrôle : contrôle du nombre d'appuis à la hauteur de pli fessier et nombre d'appuis total.
 - Si le nombre d'appuis n'est pas réalisé, l'exercice est soit refait, soit non noté.
- 2) 3 juges qui donnent 2 notes :
 - ✓ Appréciation de la hauteur minimum observée durant les 15 CC
 - Note comprise entre 6,5 et 10 ; Selon l'échelle de notation des hauteurs. Note au 1/10^e.
 - ✓ Appréciation de la ligne de Jambe durant l'exercice. Evaluation de l'extension du genou et du cou de pieds, ainsi que de l'esthétique du galbe de la jambe (notion d'étirement : mobilisation des muscles en allongement, esthétique de pointe de pieds).
 - Bonus de 0 à 5 points. Note au ½ point.
 - 0pt = pas d'extension du tout
 - 1 à 2 pts = manque d'extension du genou OU du cou de pied
 - 2 à 3 pts = joli galbe mais extension non complète OU extension complète mais manque d'étirement.
 - 3 à 4 pts = extension parfaite mais galbe perfectible.
 - 4 à 5 pts = à évaluer selon la durée de tenue d'une belle extension et joli galbe.

Test n°2= Grand Ecart antéro postérieur

Descriptif : se placer directement en position Grand Ecart (jambe au choix). Se placer jambe arrière côté jury. Tenir 15 coupe coupes ou 15 torpilles.

Condition de participation* : être capable de poser son GE au sol et d'avoir un GE ouvert à 160° minimum dans l'eau (Annexes : visuel de l'angle de 160°)

Evaluation : réalisée par :

- 1) Un juge de contrôle : contrôle du nombre d'appuis à la hauteur de pli fessier et nombre d'appuis total.
 - a. Si le nombre d'appuis n'est pas réalisé, l'exercice est soit refait, soit non noté.
- 2) 3 juges qui donnent 2 notes :
 - ✓ Appréciation de l'amplitude maximum durant les 15 appuis.
 - Note comprise entre 7 et 10 ; Selon l'échelle de notation des amplitudes en annexe. Note au 1/10^e.
 - L'évaluation est réalisée avec le « transparent » d'échelle des angles.

- ✓ Appréciation de la ligne de Jambe durant l'exercice. Evaluation de l'extension du genou et du cou de pieds, ainsi que de l'esthétique du galbe de la jambe (notion d'étirement : mobilisation des muscles en allongement, esthétique de pointe de pieds).
 - Bonus de 0 à 5 points. Note au ½ point.
 - 0pt = pas d'extension du tout
 - 1 à 2 pts = manque d'extension du genou OU du cou de pied
 - 2 à 3 pts = joli galbe mais extension non complète OU extension complète mais manque d'étirement.
 - 3 à 4 pts = extension parfaite mais galbe perfectible.
 - 4 à 5 pts = à évaluer selon la durée de tenue d'une belle extension et joli galbe.

Test n°3= Barracuda

Descriptif : se placer directement en position carpé arrière, puis réaliser une poussée barracuda simple. Hauteur maximum recherchée.

Condition de participation* : être capable de sortir les crêtes iliaques au minimum, pendant la PB.

Evaluation :

- ✓ Appréciation (en vitesse réelle) de la hauteur maximum atteinte.
 - Note comprise entre 7,5 et 10 ; Selon l'échelle de notation des hauteurs. Note au 1/10^e.
- ✓ Appréciation de la ligne de corps durant l'exercice. Evaluation du placement des hanches et de l'extension des genoux et des cous de pieds, ainsi que de l'esthétique du galbe de corps (notion de placement en étirement : mobilisation des muscles en allongement, esthétique de pointe de pieds et de la ligne de corps).
 - Bonus de 0 à 5 points. Note au ½ point.
 - 0pt = pas d'extension du tout
 - 1 à 2 pts = manque d'extension du genou OU du cou de pied
 - 2 à 3 pts = joli galbe mais extension non complète OU extension complète mais manque d'étirement.
 - 3 à 4 pts = extension parfaite mais galbe perfectible.
 - 4 à 5 pts = à évaluer selon la durée de tenue d'une belle extension et joli galbe.

Calcul des résultats :

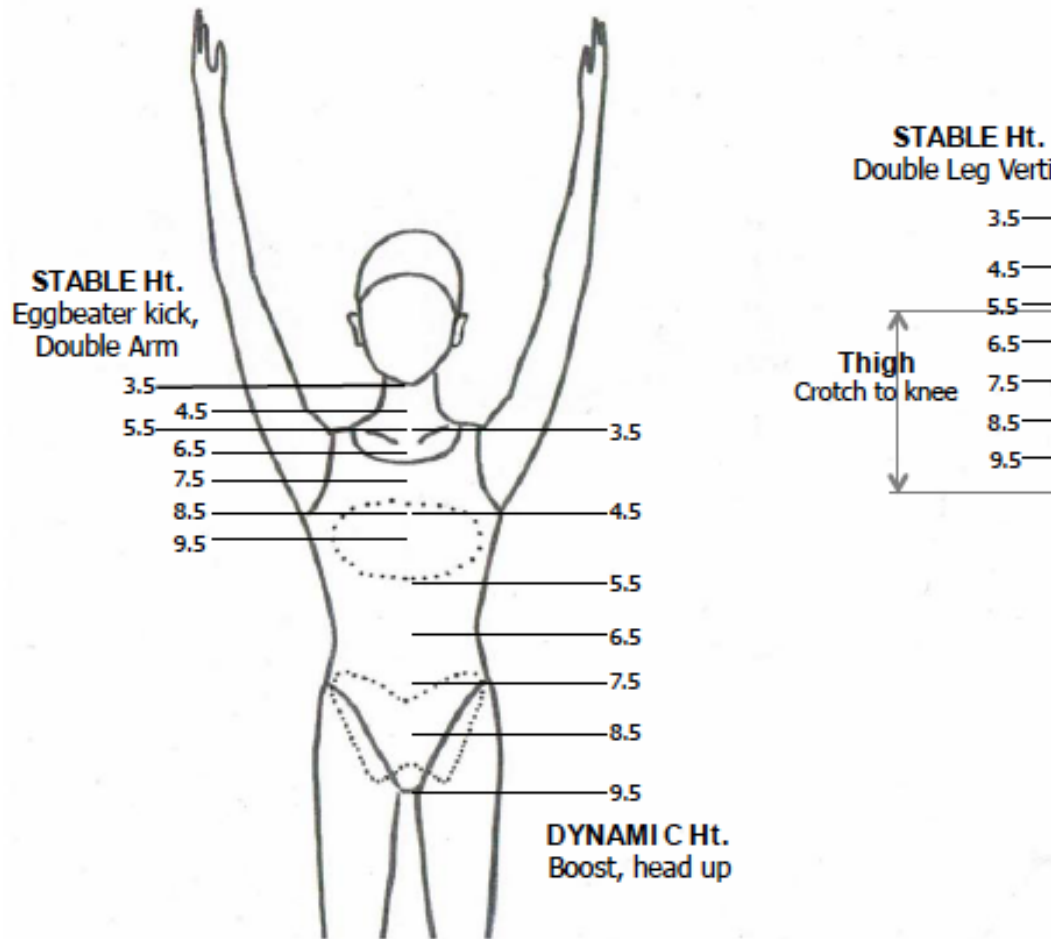
Test N°1 = Moyenne des 3 Juges/10 + Moyenne des 3 Bonus juges/5 = Total /15 points
 + Test N°2 = Moyenne des 3 Juges/10 + Moyenne des 3 Bonus juges/5 = Total /15 points
 + Test N°3 = Moyenne des 3 Juges/10 + Moyenne des 3 Bonus juges/5 = Total /15 points
 = TOTAL nageuse sur 45 points

Récompenses :

- **Pour les 3 premières Hors Pôle Espoir de NANTES : Cadeaux**
- **Pour les 3 premières Hors Pôle Espoir et SSSR de NANTES : Une journée en immersion au Pôle à Nantes (au mois de juin)**
- **Pour les 3 premières de chaque année d'âge : A définir**

Pour toutes questions, contacter Annabelle PIEDNOIR à cts.synchro.ouest@hotmail.fr

ANNEXES DEFIS TOI GUIDING SCALE FOR HEIGHT



Echelle de notation : REFERENCES des HAUTEURS

2013-2017

NIVEAU DE L'EAU		PRESQUE PARFAIT 9,5	TRES BIEN 8,5	BIEN 7,5	COMPETENT 6,5	SATISFAISANT 5,5	INSUFFISANT 4,5	FAIBLE 3,5
HAUTEUR EN POSITION STABLE	VERTICALE 2 JAMBES	HAUT DES CUISSES	AU DESSUS DE MI-CUISSES	BAS DE CUISSE BIEN AU DESSUS DE LA ROTULE	AU DESSUS DE LA ROTULE	ROTULE	SOUS LA ROTULE	BIEN AU DESSOUS DE LA ROTULE
	VERTICALE JAMBE PLIEE	ENTREJAMBES	HAUT DE CUISSE	MI CUISSE	BAS DE CUISSE BIEN AU DESSUS DE LA ROTULE	AU DESSUS DE LA ROTULE	A LA ROTULE	SOUS LA ROTULE
	QUEUE DE POISSON	ARRIERE DE LA JAMBE HORIZONTALE AU DESSUS DE LA SURFACE (SEC)	HAUT DE CUISSE	MI CUISSE	BAS DE CUISSE BIEN AU DESSUS DE LA ROTULE	AU DESSUS DE LA ROTULE	A LA ROTULE	SOUS LA ROTULE
	BALLET LEG	TOUT EN HAUT DE LA CUISSE	HAUT DE CUISSE	MI CUISSE	BAS DE CUISSE BIEN AU DESSUS DE LA ROTULE	AU DESSUS DE LA ROTULE	A LA ROTULE	SOUS LA ROTULE
	DOUBLE BALLET LEG	HAUT DE CUISSE	MI CUISSE	BAS DE CUISSE	AU DESSUS DE LA ROTULE	ROTULE	SOUS LA ROTULE	BIEN AU DESSOUS DE LA ROTULE (MI-TIBIA)
	RETRO 1 BRAS	BUSTE AU DESSUS DE LA SURFACE	MOITIE DU BUSTE	AISSELLES AU DESSUS DE L'EAU	HAUT DU BUSTE	CLAVICULES VISIBLES	EPAULES APPARENTES	MOITIE DU COU
	RETRO 2 BRAS	MOITIE DU BUSTE	AISSELLES AU DESSUS DE L'EAU	HAUT DU BUSTE	CLAVICULES APPARENTES	EPAULES APPARENTES	MOITIE DU COU	MENTON
HAUTEUR PENDANT UN MOUVEMENT DYNAMIQUE	POUSSEE 2 JAMBES	BAS DES COTES OU PLUS HAUT	TAILLE	HAUT DU BASSIN	ENTREJAMBES	HAUT DE CUISSES	MI CUISSES	AU DESSUS DE LA ROTULE
	POUSSEE 1 JAMBE	MILIEU DES COTES	BAS DES COTES	TAILLE	HAUT DU BASSIN	ENTREJAMBES	HAUT DE CUISSE	MI CUISSE
	POUSSEE GRAND ECART AERIEN	BAS DES COTES AU PLUS HAUT	TAILLE	HAUT DU BASSIN	ENTREJAMBES	HAUT DE CUISSES	MI CUISSES	AU DESSUS DE LA ROTULE
	POUSSEE RETRO	ENTREJAMBES OU PLUS HAUT	MI BASSIN	AU DESSUS DU BASSIN	TAILLE	BAS DES COTES	AISSELLES	EPAULES APPARENTES



BONNE ANNÉE SPORTIVE A TOUTES