



Ligue Régionale de Natation d'Ile de France



Natation Synchronisée

Règlement et Calendrier 2017 - 2018

✉ 163 Boulevard Mortier 75020 PARIS

☎ 01 40 31 19 53

Internet : <http://www.lif-natation.fr>

E.mail : nat-synchro@lif-natation.fr

SOMMAIRE

I. CORRESPONDANCES & FORMALITES D'ENGAGEMENTS	3
A – NATIONAL	3
B – REGIONAL	4
C - DEPARTEMENTAL	6
II. FRAIS D'ENGAGEMENT ET AMENDES	7
III. TABLEAU DE COMPETENCES DES OFFICIELS	8
IV. CALENDRIER DES COMPETITIONS	10
V. PROGRAMME FEDERAL	11
VI. PROGRAMME SPORTIF ILE DE FRANCE	14
VII. FICHES COMPETITIONS	16
<i>ENF 3 PASS'COMPETITION</i>	16
SYNCHRONAT	17
<i>JOURNEES D'AUTOMNE / TOURNOI HIVER</i>	18
<i>JOURNEES TECHNIQUES HIVER</i>	19
<i>CHALLENGE NEPHELIANE HIVER</i>	20
<i>TOURNOI ILE DE FRANCE DE BALLETS</i>	21
<i>CHAMPIONNATS REGIONAUX & N 3 JUNIORS</i>	22
<i>CHALLENGE PROMOTIONNEL POUSSINES</i>	<i>Erreur ! Signet non défini.</i>
<i>CHAMPIONNATS REGIONAUX & N 3 JEUNES</i>	23
<i>CHAMPIONNATS REGIONAUX AVENIRS</i>	24
<i>CHALLENGE (coupe promo)</i>	25
<i>CHALLENGE (coupe promo)</i>	27
<i>CHAMPIONNATS N3 AVENIRS</i>	28
<i>CHAMPIONNATS REGIONAUX & N 3 SENIORS / TC</i>	29
VIII. CLASSEMENT DES CLUBS FORMATEURS	30
IX. FORMATION	31
X. COMMISSION REGIONALE D'ILE DE FRANCE	32
XI. CONTACTS CLUBS D'ILE DE FRANCE	33

I. CORRESPONDANCES & FORMALITES D'ENGAGEMENTS

Les règlements fédéraux de la Fédération Française de Natation concernent toutes les disciplines de la Fédération. C'est le «Spécial règlements» qui est adressé à tous les clubs en début de saison. Il contient en ce qui nous concerne, le règlement de toutes les compétitions fédérales de la natation synchronisée, le calendrier national et le règlement financier.

La Ligue d'Ile de France édite ses propres règlements.

Les règlements FFN et LIF pour la Natation Synchronisée sont disponibles sur les sites Internet de la FFN et du LIF.

Les Comités Départementaux peuvent avoir aussi un règlement complémentaire concernant leurs organisations départementales.

Il faut donc toujours distinguer ce qui est départemental, régional, interrégional ou national et adresser les courriers, documents et courriels au bon destinataire.

A – NATIONAL

Seuls doivent arriver à la FFN, les pré-engagements, les engagements aux compétitions nationales, les inscriptions aux formations d'officiels A, aux colloques organisés par la FFN, les inscriptions aux sélections d'équipe de France, les réponses particulières demandées par la FFN, et tout courrier concernant ses actions.

Ces courriers doivent cependant obligatoirement passer par les départements (copie à La Ligue d'Ile de France) puis par la région pour information et validation, le cas échéant.

Tous les engagements pour les Championnats Nationaux doivent être réalisés par Extranat. Cependant, nous conseillons aux clubs de faire une impression papier de l'écran et de le transmettre avec le chèque des frais d'engagements de la compétition concernée.

Les clubs, sélectionnés en Championnats Nationaux, devront veiller au respect des dates de pré engagement.

B – REGIONAL

1. FORMALITES D'ENGAGEMENTS AUX EPREUVES

Toutes les nageuses engagées dans les différentes épreuves du programme sportif, ainsi que les officiels, doivent être licenciés à la F.F.N. avant de prendre part à une compétition.

Les clubs devront acquitter le montant forfaitaire d'engagement demandé en début de saison, avant la première épreuve.

Les formalités d'engagements sont à consulter dans les fiches pratiques des compétitions.

Engagement sur Extranat :

L'engagement d'un ballet (solo, duo ou équipe) n'engage pas automatiquement vos nageuses en imposées. Veuillez à faire les 2 engagements de manière distincte.

IL EST ABSOLUMENT NECESSAIRE DE PROCEDER A L'ENGAGEMENT DANS CHAQUE EPREUVE : FIGURES IMPOSEES ET BALLET LIBRE.

NB : des pré-engagements sur formulaire en ligne seront demandés pour le 31 octobre 2017

PROCEDURE D'ENGAGEMENT

1. J-40 transmission par la Ligue d'un formulaire d'engagement prévisionnel.
2. J-30 date limite de retour des engagements prévisionnels.
3. J-15 avant la compétition ouverture d'Extranat – A la fin de vos engagements FAIRE UNE COPIE D'ECRAN, en cas de réclamation seule cette copie fera foi.
4. J-10 Fermeture Extranat et envoi de la start-list – Merci de vérifier si tous vos engagements ont bien été enregistrés (sur toutes les épreuves)

2. ENGAGEMENTS JURY QUELQUE SOIT LE TYPE DE COMPETITION

- **Tout engagement dans une compétition nécessite l'engagement et la présence au minimum d'un Officiel du niveau requis de la compétition. Dans le cas où cette règle ne serait pas respectée le club sera soumis à l'amende correspondante.
RAPPEL : 1 juge pour 1 à 5 nageuses, 1 juge supplémentaire par tranche de 5 nageuses + des officiels de table pour toutes les compétitions de figures imposées. Pour les compétitions de ballet, 1 juge par ballet.**
- **Chaque club doit présenter 1 officiel correspondant au niveau de la compétition à juger. Les engagements se font via Extranat pour la gestion de la compétition, la Ligue transmettra un lien pour connaître les présences par ½ journée.**
- **L'engagement du jury se fait sur le bordereau récapitulatif des engagements,**
- **Les juges devront s'engager pour des demi-journées complètes.**
- **Tout juge qui n'aurait pas signalé sa présence en signant la feuille d'émargement à son arrivée auprès du Juge Arbitre au moins 1 heure avant le début des épreuves sera considéré comme absent.**
- **En cas de non respect des engagements en nombre de Jury, les différentes amendes prévues au paragraphe frais et amendes seront appliquées, il en sera de même pour les officiels ne restant pas sur la ½ journée complète.**

Le fait de faire forfait pour toutes ses nageuses, après la parution de la liste définitive à J-6 de la compétition, ne dispense pas le club engagé à une compétition de la présence du juge prévu. Il y aura cumul des 2 amendes.

3. HABILLAGE CD

Pour les compétitions de ballets (solo, duo, équipe, combiné) il est rappelé que les CD doivent être remis dès l'ouverture des portes, à la sonorisation :

- l'habillage papier du CD précisera le nom du club, la catégorie et le nom des nageuses, ce document est téléchargeable sur le site de la FFN.
- le CD lui-même devra porter le nom du club, le numéro du ballet, si le club en a plusieurs, la catégorie et le nom des nageuses pour les solos, duos.
- Une seule musique doit se trouver sur le CD.
- Un CD de secours doit être prêt en cas de problème.

Couleur à utiliser selon les compétitions et catégories :

Challenge Néphéliane Hiver : Jeunes (Espoirs) : Jaune
Avenirs (Benjamines) : Rose

Avenirs (benjamines) : Rose

Jeunes (espoirs) : Jaune

Juniors : Vert

Séniors : Saumon

TC : Bleu

4. PROPOSITIONS PISCINES

Les propositions de piscine pour les organisations sont à envoyer à la Ligue, mais il est nécessaire d'en informer le département et de confirmer par écrit ces propositions.

Contrairement aux autres inter-régions, la Ligue d'Ile de France prend en charge les frais de sonorisation (achat de la sono et haut-parleur de la LIF, entretien du matériel, sonorisation par un professionnel) pour les compétitions. Par conséquent, il est demandé au club ou département accueillant la compétition de prévoir un espace dédié à la sonorisation.

C - DEPARTEMENTAL

S'adresser au département pour :

- Les épreuves du Sauv'nage, du Pass'sports de l'eau et du Pass'Compétition
- Toutes les épreuves des Journées de Découvertes. Les engagements doivent se faire selon la procédure départementale
- Les formations et inscriptions aux examens d'officiel D et Jeune Officiel
- La transmission des licences, tout problème administratif, et toutes demandes de renseignements

Le département doit recevoir les classements nationaux des clubs et les transmettre à la LIF LIF après vérification.

II. FRAIS D'ENGAGEMENT ET AMENDES

Une somme forfaitaire est demandée à chaque club en début de saison. Cette somme tient compte :

1. du montant des engagements et des amendes de la saison précédente
2. du montant de la somme forfaitaire de la saison précédente
3. du reliquat entre ces 2 montants

Un relevé sera adressé à chaque club courant septembre, le montant dû sera à acquitter avant la 1^{ère} compétition.

A - DROITS D'ENGAGEMENT

Ces sommes resteront acquises à la Ligue même en cas de désistement (après J moins 15)

	Tarif de base clubs Franciliens labellisés ou 100% licences	Tarif majoré clubs n'ayant pas 100% licences
Engagement individuel	7.20 €	9 €
Engagement ballet	8.80 €	11 €
Synchronat ou animation poussines	3.20 €	4 € (par épreuve et par nageuse)

Les clubs devront transmettre une attestation 100% licences (sur la saison antérieure) auprès du Comité Départemental pour validation et transmission à la Ligue Régionale (en début de saison).

B - AMENDES

1. Il sera perçu une amende de 10 €

Sur les compétitions Synchro'Nat si une nageuse obtient une note moyenne inférieure à

- 50 en Synchro'Argent
- 55 en Synchro'Or

2. Il sera perçu une amende de 40 €

Pour tout forfait de nageuse non justifié par un certificat médical dans un délai d'une semaine maximum (transmission par courrier ou mail).

3. Il sera perçu une amende de 80 €

Pour tout forfait non déclaré le jour même de la compétition au début des épreuves.

4. Il sera perçu une amende de 150 €

Pour défaut ou forfait de juge pour toutes compétitions et pour tout juge engagé absent au début de la 1^{ère} épreuve de chaque demi-journée, il en saura de même pour toutes officiels ne respectant pas la règle de la ½ journée de présence.

III. TABLEAU DE COMPETENCES DES OFFICIELS

NIVEAU D'OFFICIEL	NIVEAU DE COMPETENCE	FONCTIONS	INSTANCE HABILITEE A FORMER ET A HOMOLOGUER
Evaluateur parcours à sec	Journées Synchro découvertes Synchro Nat	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugement du parcours à sec 	Responsable de Formation Régionale des Officiels
Jeune Officiel	Journées Synchro découvertes Synchro Nat	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Délégué aux nageuses ▪ Secrétariat ▪ Chronométrateur ▪ Jugement des épreuves (pass'compétition uniquement si ENF3 validé) ▪ Synchro Nat : jugement des épreuves du synchro d'argent et du synchro d'or pour le parcours à sec et la propulsion technique 	
Officiel D	Journées Synchro découvertes Synchro Nat Challenge régional Championnats régionaux Avenirs	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Idem JO ▪ Challenge régional : jugement des ballets, chronométrateur ▪ Championnats régionaux Avenirs : jugement des figures imposées et ballets 	
Officiel C	Journées Synchro découvertes Synchro Nat Challenge régional et N3 Championnats régionaux et N3 Championnats des Maitres	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Idem Officiel D ▪ Journées Synchro découvertes : juge arbitre ▪ Synchro Nat : jugement des épreuves techniques et propulsion ballet du synchro d'argent et du synchro d'or ▪ Challenge N3 : jugement des épreuves ▪ Championnats régionaux : jugement des figures imposées et des ballets ▪ Championnats N3 : jugement des figures imposées (avec écrit B) ▪ Maitres : jugement des épreuves techniques et libres 	
Officiel B	Journées Synchro découvertes Synchro Nat Challenge régional et N3 Championnats régionaux, N3 et N2 Championnats des Maitres	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Idem Officiel C ▪ Championnats régionaux : juge arbitre ▪ Championnats N3 : jugement des figures imposées et des ballets ▪ Championnats N2 (avec écrit A) : jugement des figures imposées 	
Officiel A	Journées Synchro découvertes Synchro Nat Challenge régional et N3 Championnats régionaux, N3, N2 et N1 – Elite Championnats des Maitres	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Idem Officiel B ▪ Championnats N2 : toutes les épreuves ▪ Championnats N1 – Elite : toutes les épreuves ▪ Fonctions sur le plateau technique 	
Officiel AI	Journées Synchro découvertes Synchro Nat Challenge régional et N3 Championnats régionaux, N3, N2 et N1 – Elite Championnats des Maitres	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Idem Officiels A 	FFN
	Championnats internationaux COMEN – LEN – FINA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugement 	Après nomination par les instances internationales COMEN, LEN et FINA

RECAPITULATIF DE COMPETENCES DES OFFICIELS PAR COMPETITION

	Secrétariat		Synchro Découverte					Synchro d'argent					Synchro d'or				
	Délégué aux nageuses		Juge arbitre	Parcours à sec	Propulsion technique	Propulsion ballet	Technique	Juge arbitre	Parcours à sec	Propulsion technique	Propulsion ballet	Technique	Juge arbitre	Parcours à sec	Propulsion technique	Propulsion ballet	Technique
JO	X	X		X	X	X	X		X	X				X	X		
D	X	X		X	X	X	X		X	X				X	X		
C	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X
B	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
A	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

	Secrétariat	Délégué aux nageuses	Chronométréur	Avenirs			Jeunes			Juniors			Seniors et TC				Challenge		Maitres		
				Juge arbitre	Figures imposées	Ballets	Juge arbitre	Figures imposées	Ballets	Juge arbitre	Figures imposées	Ballets	Juge arbitre	Ballets (solo, duo, équipe, combiné)	Ballets techniques	Highlight	Juge arbitre	Ballets	Juge arbitre	Ballets techniques	Ballets libres
JO	X	X	X																		
D	X	X	X		Reg	Reg												X			
C	X	X	X		N3	Reg		N3*	Reg		N3*	Reg		Reg		Reg		X		X	
B	X	X	X	Reg	X	N3	Reg	N2*	N3	Reg	N2*	N3	Reg	N3	N3	N3	X	X		X	X
A	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

IV. CALENDRIER DES COMPETITIONS

A – REGIONAL & NATIONAL

Date	Compétition	Catégorie	Niveau	Période engagements préliminaires mail LIF	Période engagements Extranat
18 et/ou 19 Novembre 2017	SYNCHRONAT			09 au 19/10/17	19/10 au 2/11/17
25/26 Novembre 2017	Journées d'Automne	Jeunes/Juniors/Séniors	Tous	16 au 26/10/17	26/10 au 9/11/17 (attention vacances scolaires)
9 et/ou 10 Décembre 2017	SYNCHRONAT			31/10 au 10/11/17	16/11/17 au 30/11/17
14 au 17 Décembre 2017	Championnats de France Hiver	Jeunes/juniors/Séniors	National		
20 Janvier 2018	Journées Techniques Hiver	Juniors	Synchro d'Argent Synchro d'Or	11 au 21/12/17	28/12/17 au 11/01/18
21 Janvier 2018	Challenge Néphélie Hiver	Avenirs, Jeunes	Journées Découvertes & Synchro d'Argent		
27 et/ou 28 Janvier 2018	SYNCHRONAT			18 au 28/12/17	04 au 18/01/18
10/11 Février 2018	Tournoi de Ballets	Jeunes Juniors Séniors	Interrégional	02/01 au 11/01/18	17/12 au 01/02/18
17/18 Mars 2018	Championnats Interrégionaux Eté Nationale 3 Juniors	Juniors	Interrégional	08 au 18/02/18	22/02 au 08/03/18
24 et/ou 25 Mars 2018	SYNCHRONAT			14 au 24/02/18	01 au 15/03/18
2 au 8 Avril 2018	Championnats de France N2 et N1 Juniors	Juniors	National		
5/6 Mai 2018	Championnats Interrégionaux Eté Nationale 3 Jeunes	Jeunes	Synchro d'Argent	25/03 au 05/04/18	12 au 26/04/18
19/20 Mai 2018	Championnats Régionaux Avenirs	Avenirs	Journées Découvertes	10 au 20/04/18	25/04 au 10/05/18
21 au 27 Mai 2018	Championnats de France N2 et N1 Jeunes	Jeunes	National		
26/27 Mai 2018	Eliminatoire Challenge Promo	Avenirs, Jeunes Juniors, TC	Interrégional	17 au 27/04/18	03/05 au 17/05/18
2 Juin 2018	Animation Poussines	Poussines	Régional	14 au 24/02/18	01 au 15/03/18
3 Juin 2018	SYNCHRONAT			23/04 au 03/05/18	10 au 24/05/18
9/10 Juin 2018	Championnats Interrégionaux Eté Nationale 3 Séniors	Séniors/TC	Interrégional	1 ^{er} au 10/05/18	17/05 au 31/05/18
	Championnats Interrégionaux Eté Nationale 3 Avenirs	Avenirs	Interrégional		
16/17 Juin 2018	Finale Challenge Promo et Challenge catégorie B	Avenirs, Jeunes, Juniors, TC	Interrégional	7 au 17/05/18	24/05 au 07/06/18
28 au 29 Juin 2018	Finale Jeunes	Avenirs, Jeunes	National		
30 juin au 1 ^{er} Juillet 2018	Championnats de France Séniors	Séniors/TC			

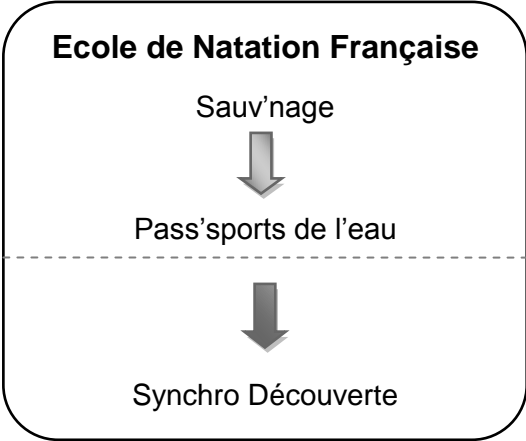
En fonction des pré-engagements du 31 octobre 2017, la Commission Régionale se réserve le droit d'aménager le contenu des compétitions et du calendrier régional.

DU 9 AU 11 MARS 2018 OPEN MAKE UP FOR EVER, NOUS DEMANDONS AUX DEPARTEMENTS DE NE PAS PLACER DE COMPETITIONS SUR CES DATES.

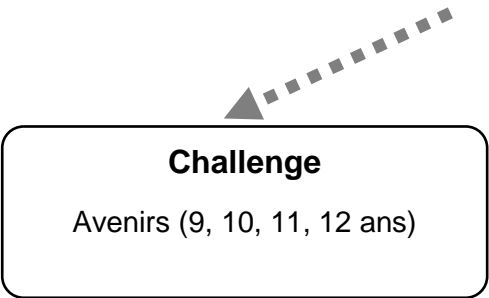
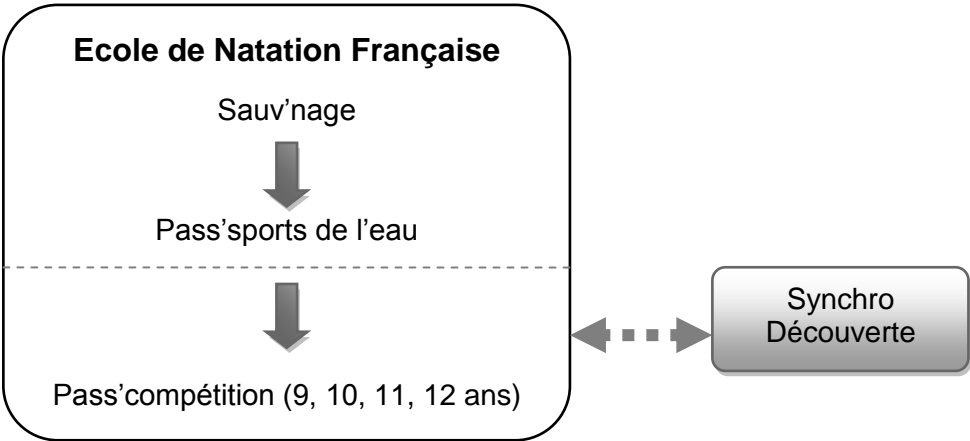
V. PROGRAMME FEDERAL

Années d'âge	Saison 2017-2018	Synchro Découverte	Synchronat	Challenge Régional et N3	Régionaux N3 Avenirs	Régionaux x N3, N2 N1-Élite Jeunes	Régionaux x N3, N2 N1-Élite	Régionaux N3, N2 N1-Élite Seniors	Régionaux N3, N2 N1-Élite toutes catégories	Finale des Avenirs	Finale des jeunes
8 ans et moins	2010 et après	X									
9, 10,11 ans	2009 à 2007		X	X	X					X	
12 ans	2006		X	X	X	X				X	
13 ans	2005		X	X		X					X
14 ans	2004		X	X		X					X
15 ans	2003		X	X		X	X	X	X		
16 ans	2002		X	X			X	X	X		
17 ans	2001		X	X			X	X	X		
18 ans	2000		X	X			X	X	X		
19 ans et +	1999 et avant		X	X				X	X		

JE SUIS NE(E) EN 2010 ET APRES



JE SUIS NE(E) EN 2009 et avant



JE SUIS NE(E) EN 2009 ET AVANT

SYNCHRONAT
(anciennement socle)

COMPETITIONS

Challenge régional & N3
Avenirs - Jeunes - Juniors - Seniors

Journées Synchro
Découverte

Championnats régionaux & N3
Avenirs (9-12 ans)

PASSAGE OBLIGATOIRE

Synchro d'Argent

Championnats régionaux & N3
Jeunes (12-15 ans)

Championnats régionaux & N3
Juniors (15-18 ans) / Séniors (19 ans et plus)
Toutes catégories (15 ans et +)

PASSAGE OBLIGATOIRE

Synchro d'Or

Championnats Nationale 2 et Nationale 1 - Elite
Jeunes (12-15 ans)

Championnats Nationale 2 et Nationale 1 - Elite
Juniors / Séniors (15-18 ans)
Toutes catégories (15 ans et +)

VI. PROGRAMME SPORTIF ILE DE FRANCE

Le programme sportif de la ligue d'Ile de France est adapté aux règlements FFN.

Afin de permettre aux clubs de se préparer à leurs différentes échéances dans leurs niveaux de pratique, la Ligue d'Ile de France a décidé de mettre en place 3 compétitions en dehors du programme fédéral :

- Une compétition de préparation appelée «Tournoi de ballets»
- Une compétition de préparation sur les imposées, la souplesse, la natation sur les Avenirs et les Jeunes appelée « Challenge Néphéliane »
- Un programme d'animation pour permettre le travail de bases adaptées à la formation de la jeune nageuse appelée « Animation Poussines »

La Ligue d'Ile de France est maître d'œuvre pour l'ensemble des compétitions régionales mais délègue un certain nombre d'épreuves (comme indiqué dans le tableau ci-dessous).

TABLEAU RECAPITULATIF DE DELEGATION DES EPREUVES SYNCHRO'NAT

EPREUVES	JOURNEES DECOUVERTES		SYNCHRO D'ARGENT		SYNCHRO D'OR	
	Dépt	Région	Dépt	Région	Dépt	Région
PARCOURS A SEC	X			X		X
TECHNIQUE	X			X		X
PROPULSION	X			X		X

A - DELEGATION AUX DEPARTEMENTS POUR LES EPREUVES DU SYNCHRO'NAT

Les épreuves de parcours à sec, de propulsion, de technique du Synchro Nat – Journées Découvertes sont déléguées aux départements.

RECAPITULATIF DES SCORES DE QUALIFICATION ET DES PLACES ATTRIBUEES POUR L'ILE DE FRANCE (SE REFERER AU REGLEMENT FEDERAL)

Les points d'accès pour les N3 pour les catégories jeune, junior, sénior est à titre d'information pour le classement des clubs.

CATEGORIE	EPREUVE	POINTS DE QUALIFICATION CHPTS HIVER	NOMBRE PLACE ILE DE FRANCE	POINTS DE QUALIFICATION POUR ACCES N3	NOMBRE PLACE ILE DE FRANCE	POINTS DE QUALIFICATION POUR ACCES N2	NOMBRE PLACE ILE DE FRANCE	POINTS DE QUALIFICATION POUR ACCES N1	NOMBRE PLACE ILE DE FRANCE
AVENIRS (benjamine)	SOLO			116 (58)					
	DUO			114 (57)					
	EQUIPE			112 (56)					
JEUNES (espoirs)	SOLO	128 (64)	6	120 (60)		126 (63)	2 (+ selon qualif Chpts Hiver)	130 (65)	Selon qualif Chpts Hiver
	DUO			118 (59)		124 (62)	4	128 (64)	1
	EQUIPE			116 (58)		122 (61)	4	126 (63)	1
	HIGHLIGHT			60		63	4	65	1
JUNIORS	SOLO	130 (65)	6	122 (61)		128 (64)	2 (+ selon qualif Chpts Hiver)	132 (66)	Selon qualif Chpts Hiver
	DUO			120 (60)		126 (63)	4	130 (65)	1
	EQUIPE			118 (59)		124 (62)	4	128 (64)	1
	COMBINE			61		64	4	66	1
SENIORS TOUTES CATEGORIES	SOLO LIBRE							66	3
	SOLO TECH	65	3						
	DUO LIBRE			61				65	2
	DUO TECH			60				64	2
	EQUIPE LIBRE			61- 62				66	2
	EQUIPE TECH			62- 61				65	2
	COMBINE			63				67	2
	HIGHLIGHT			62				66	2

VII. FICHES COMPETITIONS

ENF 3 PASS'COMPETITION

DATE

Voir les calendriers départementaux

PUBLIC CONCERNE

Tout public

CONDITIONS D'ACCES

CATEGORIES D'AGE	EPREUVES
2004 et après	Obligation de valider les 2 tests sauv'nage et pass'sport de l'eau pour accéder aux Journées Découvertes.
2003 et avant	Pas d'obligation de passer les épreuves de l'ENF.

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

Voir organisation du département

CONTENU DES EPREUVES

Cf. Réglementation de l'ENF de la FFN.

SYNCHRONAT

DATE

Voir les calendriers départementaux pour le
Synchro'Découverte

Voir le calendrier régional pour les
Synchro'Argent & Synchro'Or

PUBLIC CONCERNE

Pas de limite d'âge

CONDITIONS D'ACCES

EPREUVES TECHNIQUES
(Propulsions, imposées, parcours à sec)

AVOIR VALIDE LE NIVEAU PRECEDENT DANS SON INTEGRALITE

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

Epreuves individuelles :
Pour les « Journées Découvertes » voir les départements organisateurs
Pour SYNCHRO D'ARGENT & SYNCHRO D'OR (cf page 6 & 8 du règlement LIF)

CONTENU DES EPREUVES

PARCOURS A SEC

EPREUVES TECHNIQUES

PROPULSION BALLET

PROPULSION TECHNIQUE

VOIR ANNEXE DU REGLEMENT FEDERAL

ACCES AUX DIFFERENTES COMPETITIONS

RAPPEL ENF - Toutes les nageuses nées de 2004 et après doivent être titulaires de l'ensemble des tests de l'ENF pour participer aux diverses compétitions du programme (Challenge compris).

Pour les 2005 et après

La validation du « Pass'compétition » donne accès aux

- Niveau Synchro Découverte.
- Compétitions promotions Avenirs (régionaux et N3)

La validation du « Pass'compétition » avec la validation des Journées Synchro Découverte donne accès aux

- Niveau Synchro d'Argent
- Compétitions régionales et N3 de la catégorie Avenirs

RAPPEL - Le Pass'compétition peut être validé avant, pendant ou après les Journées Synchro Découverte

Pour les 2004 et avant

La validation des Journées « Synchro Découverte » donne accès aux

- Niveau Synchro d'Argent
- Compétitions régionales et N3 de la catégorie Avenirs

La validation du niveau « Synchro d'Argent » donne accès aux

- Niveau Synchro d'Or.
- Compétitions régionales, N3, N2 et N1-Élite catégorie Jeunes (12-15 ans).
- Compétitions régionales, N3 catégorie Juniors (15-18 ans).
- Compétitions régionales, N3 catégorie Seniors (19 ans et plus).
- Compétitions régionales, N3 toutes catégories (15 ans et plus).
- À la Finale des jeunes.

La validation du niveau « Synchro d'Or » donne accès aux

- Compétitions N2 et N1-Élite catégorie Juniors (15-18 ans).
- Compétitions N2 et N1-Élite catégorie Seniors (19 ans et plus).
- Compétitions N2 et N1-Élite toutes catégories (15 ans et plus).

JOURNEES D'AUTOMNE / TOURNOI HIVER

DATE

25 & 26 NOVEMBRE 2018

PUBLIC CONCERNE

Les Journées d'Automne jeunes, juniors et seniors sont qualificatives pour l'épreuve solo libre jeunes et juniors et l'épreuve solo technique seniors pour les championnats de France d'hiver 2016. Toutefois, les solistes déjà qualifiés aux championnats d'hiver lors de la saison N-1 peuvent participer à cette compétition sans pour autant remettre en cause leur qualification.

Le Tournoi Hiver se déroule durant les Journées d'Automne et permettra aux nageuses n'ayant pas de solos à de présenter de nager uniquement les imposées.

CATEGORIES D'AGE

JEUNES	12, 13, 14, 15 ans (2006, 2005, 2004, 2003)
JUNIORS	15, 16, 17, 18 ans (2003, 2002 2001, 2000)
SENIORS	19 et ans plus (99 et avant)

CONDITIONS D'ACCES

- Avoir validé au minimum le niveau « Synchro d'Argent » dans sa totalité pour la catégorie jeune.
- Avoir validé le niveau « Synchro d'Or » dans sa totalité pour les catégories juniors et seniors pour pouvoir être sélectionné aux championnats de France d'hiver.
- Les nageuses juniors et seniors n'ayant validé que le niveau « Synchro d'Argent - Développement* » peuvent participer mais ne pourront pas être sélectionnées pour les championnats de France d'hiver sauf si elles ont déjà participé à un championnat de France tous niveaux confondus (remplaçantes comprises).

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JEUNES	Imposées	Journées d'Automne	Epreuves individuelles et de ballet : cf page 5 du règlement LIF + engagement Extranat (attention compétition FFN) Obligation engagement Jury : cf page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf page 7 du règlement LIF
		Solo		
	JUNIORS	Solo technique		
		Solo libre		
SENIORS	Eléments techniques équipe			
		Solo technique		

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES		EPREUVES LIBRES	
JEUNES	2 figures obligatoires : <ul style="list-style-type: none"> • Ariane (423) • Rio (143) +1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA		Solo	2'15 (+ ou - 15 sec)
JUNIORS	Eléments techniques équipe (5)		Solo	2'30 (+ ou - 15 sec)
	Solo technique	2'00 (+ ou - 15 sec)		
SENIORS	Solo technique	2'00 (+ ou - 15 sec)		

CLASSEMENT ET PODIUM

Un classement sera effectué par catégorie.

Classement 100% Imposées : un classement sera réalisé par groupe de 2 années d'âges.

Classement 50% Epreuves Libres et 50% Epreuves imposées pour la catégorie Jeune.

Classement 100% éléments techniques pour la catégorie Junior par groupe de 2 années d'âges.

Classement 50% Epreuves Libres et 50% solo technique pour la catégorie Junior.

Classement 100% solos techniques pour la catégorie Sénior.

JOURNEES TECHNIQUES HIVER

Ce tournoi ne rentre pas dans le classement National des Clubs

DATE

20 JANVIER 2018

PUBLIC CONCERNE

JUNIORS

15, 16, 17, 18 ans
(2003, 2002, 2001, 2000)

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire au minimum du niveau SYNCHRO D'ARGENT (dans sa totalité)

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	0. PROCEDURE
Voir calendrier régional	JUNIORS	Duo technique Equipe technique	JTH	Epreuves individuelles : cf page 5 du règlement LIF Obligation engagement Jury : cf page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf page 8 du règlement LIF

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES	
JUNIORS	Duo technique	2'20 (+ ou - 15 sec)
	Equipe technique	2'50 (+ ou - 15 sec)

CLASSEMENT ET PODIUM

Classement 100% duo technique et équipe technique.

CHALLENGE NEPHELIANE HIVER

Ces épreuves ne rentrent pas dans le classement National des Clubs

DATE

21 JANVIER 2018

PUBLIC CONCERNE

Nageuses âgées de 15 ans et moins (03 et après)

CATEGORIES D'AGE

AVENIRS

Nageuses nées en 2006 - 2007 – 2008 - 2009

JEUNES

Nageuses nées 2006, 2005, 2004, 2003

CONDITIONS D'ACCES

AVENIRS

Etre titulaire des Journées Découvertes et du pass'compétition

JEUNES

Etre titulaire du Synchro d'Argent dans sa totalité

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE
Voir calendrier régional	AVENIRS	Imposées Natation Ecart	Challenge HIVER	Epreuves individuelles : cf page 5 du règlement LIF Obligation engagement Jury : cf page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf page 8 du règlement LIF
	JEUNES	Imposées Natation Ecart		

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES
AVENIRS	2 figures obligatoires : <ul style="list-style-type: none">Ballet leg direct tendu (106)Barracuda (301) Notation FINA
JEUNES	2 figures obligatoires : <ul style="list-style-type: none">Ariane (423)Rio (143) Notation FINA

EPREUVE DE SOUPLESSE

Les écarts antéropostérieurs et facial seront mesurés au sol

EPREUVE DE NATATION

Les Avenirs seront évalués sur un 100 X 4 N
Les Jeunes seront évalués sur un 200 X 4 N
La grille de temps sera communiquée en début de saison
L'épreuve de natation permettra d'obtenir un bonus sur le classement général

CLASSEMENT ET PODIUM

Un classement sur deux années 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 des collectifs régionaux.

TOURNOI ILE DE FRANCE DE BALLETS

Ce tournoi ne rentre pas dans le classement National des Clubs

DATE

10 & 11 FEVRIER 2018

PUBLIC CONCERNE

Le Tournoi Ile de France de Printemps est une étape de préparation aux Championnats N3, N2, N1

CATEGORIES D'AGE

JEUNES	12, 13, 14, 15 ans (2006, 2005, 2004, 2003)
JUNIORS	15, 16, 17, 18 ans (2003, 2002, 2001, 2000)
SENIORS	19 et ans plus (99 et avant)
TOUTES CATEGORIES	15 ans et plus (2003 et avant)

CONDITIONS D'ACCES

Idem conditions d'accès FFN

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JEUNES	Ballets	Tournoi Ballets	Epreuves individuelles et de ballet : cf page 5 du règlement LIF + engagement Extranat Obligation engagement Jury : cf page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf page 7 du règlement LIF
	JUNIORS	Ballets		
	SENIORS	Ballets		
	TOUTES CATEGORIES	Combiné		

CONTENU DES EPREUVES

Attention uniquement pour les ballets d'équipe et les ballets combinés : Tolérance d'un temps de ballet inférieur de 30sec par rapport au temps réglementaire FINA

CATEGORIES	NIVEAU PRATIQUE	EPREUVES LIBRES	
JEUNES	Interrégional N3 National N2 N1	Duo	2'45 (+ ou - 15 sec)
		Equipe	3'30 (+ ou - 15 sec) autorisé 3'00 minimum
		Highlight	2'30 (+ ou - 15 sec)
JUNIORS	Interrégional N3 National N2 N1	Duo	3'00 (+ ou - 15 sec)
		Equipe	4'00 (+ ou - 15 sec) autorisé 3'30 minimum
		Combiné	4'30 4'00 (+ ou - 15 sec) autorisé 3'30 minimum
SENIORS & TOUTES CATEGORIES	Interrégional N3 National N2 N1	Duo libre	3'00 (+ ou - 15 sec)
		Ballet libre	4'00 (+ ou - 15 sec) autorisé 3'30 minimum
		Highlight	2'30 (+ ou - 15 sec)
		Combiné	4'30 4'00 (+ ou - 15 sec) autorisé 3'30 minimum

CLASSEMENT ET PODIUM

Un classement sera effectué par catégorie.

Classement 100% ballet.

Un classement par niveau de préparation aux compétitions sera étudié par la Commission Régionale en fonction des engagements.

CHAMPIONNATS REGIONAUX & N 3 JUNIORS

DATE

17 & 18 MARS 2018

PUBLIC CONCERNE

JUNIORS

15, 16, 17, 18 ans
(2003, 2002, 2001, 2000)

TOUTES CATEGORIES

15 ans plus (2003 et avant)

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire au minimum du niveau SYNCHRO D'ARGENT (dans sa totalité)
MAIS SI LES NAGEUSES SE QUALIFIENT EN N2 ELLES DEVRONT ETRE TITULAIRES DU NIVEAU SYNCHRO D'OR (dans sa totalité)

L'épreuve de Ballet technique étant une épreuve à part entière, les nageuses jeunes (nées en 2003) peuvent participer à cette épreuve sans restriction de participation dans leur catégorie jeunes.

Si un club choisit le cumul des épreuves : épreuve libre + épreuve technique, les nageuses doivent être identiques dans les 2 ballets.

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JUNIORS	EPREUVES TECHNIQUES	Régionaux Juniors/TC	Epreuves individuelles : cf page 5 du règlement LIF Obligation engagement Jury : cf page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf page 8 du règlement LIF
		BALLETS		

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES		EPREUVES LIBRES	
JUNIORS	Solo technique	2'00	Solo	2'30 (+ ou - 15 sec)
	Duo technique	2'20	Duo	3'00 (+ ou - 15 sec)
	Equipe technique	2'50	Equipe	4'00 (+ ou - 15 sec)
			Combiné	4'00 (+ ou - 15 sec)

ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N3, N2 et N1 JUNIORS, les nageuses devront réaliser un minima de points dans chaque épreuve (programme libre et/ou programme technique) sans tenir compte des pénalités pour nageuse manquante en équipe et selon le quota attribué à l'Île de France.

	N3	N2	QUOTA	N1	QUOTA
Solo hiver				130 (65) points	6
Solo Été	122 (61) points	128 (64) points	2 (+selon qualif Hiver)	132 (66) points	Selon qualif hiver
Duo	120 (60) points	126 (63) points	4	130 (65) points	1
Equipe	118 (59) points	124 (62) points	4	128 (64) points	1
Combiné	61 points	64 points	4	66 points	1

CLASSEMENT ET PODIUM

Classement et podium :

- 100% ballet libre (solo, duo, équipe)
- 100% ballet technique (solo, duo, équipe)
- 50% ballet libre / 50% ballet technique (solo, duo, équipe)
- 100% ballet combiné

Les nageuses de niveau Elite pourront participer à cette compétition un classement Elite sera effectué.

CHAMPIONNATS REGIONAUX & N 3 JEUNES

DATE

5 & 6 MAI 2018

PUBLIC CONCERNE

12, 13, 14, 15 ans (2006, 2005, 2004, 2003)

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire au minimum du niveau SYNCHRO D'ARGENT (dans sa totalité)

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	FORMULAIRE	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JEUNES	IMPOSEES	Régionaux JEUNES	Epreuves individuelles : cf page 5 du règlement LIF Obligation engagement Jury : cf page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf page 8 du règlement LIF
		BALLETS		

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES LIBRES	
JEUNES	2 figures obligatoires : <ul style="list-style-type: none"> Ariane (423) Rio (143) +1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	Solo	2'15 (+ ou - 15 sec)
		Duo	2'45 (+ ou - 15 sec)
		Equipe	3'30 (+ ou - 15 sec)
		Highlight	2'30 (+ou- 15 sec)

ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N3, N2 et N1 JEUNES, les nageuses devront réaliser un minima de points en résultats combinés (figures imposées et ballet libre) sans tenir compte des pénalités pour nageuse manquante en équipe et selon le quota attribué à l'île de France.

	N3	N2	QUOTA	N1	QUOTA
Solo hiver				128 (64) points	6
Solo Eté	122 (60) points	126 (63) points	2 (+selon qualif Hiver)	130 (65) points	Selon qualif hiver
Duo	118 (59) points	124 (62) points	4	128 (64) points	1
Equipe	116 (58) points	122 (61) points	4	126 (63) points	1
Highlight	60 points	63 points	4	65 points	1

CLASSEMENT ET PODIUM

Classement 100% Imposées : un classement sera réalisé par groupe de 2 années d'âges.

Classement 50% Epreuves Libres et 50 % Epreuves imposées (pour les épreuves solo, duo, équipe)
Classement 100% Highlight

Cette compétition fera partie des moyens de sélection pour les collectifs régionaux.

Les Championnats Nationale 3 Jeunes serviront de phases qualificatives pour la Finale nationale des jeunes 2018 (uniquement pour les nageuses nées en 2004 & 2005).

Les nageuses de niveau Elite pourront participer à cette compétition, un classement Elite sera effectué.

CHAMPIONNATS REGIONAUX AVENIRS

DATE

19 & 20 MAI 2018

PUBLIC CONCERNE

Nageuses âgées de 12 ans et moins (2006 – 2007 – 2008 - 2009)

CATEGORIES D'AGE

AVENIRS

Nageuses nées en 2006 et après

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire des Journées Découvertes et du pass'compétition

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	AVENIRS	IMPOSEES	Epreuves individuelles : cf page 5 du règlement LIF Obligation engagement Jury : cf page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf page 8 du règlement LIF
		BALLETS	

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES LIBRES	
AVENIRS	2 figures obligatoires : <ul style="list-style-type: none">Ballet leg direct tendu (106)Barracuda (301) + Figures optionnelles <ul style="list-style-type: none">Coup de pied à la lune (311)Promenade arrière (420)	Solo	2'00 (+ ou – 15 sec)
		Duo	2'30 (+ ou – 15 sec)
		Equipe	3'00 (+ ou – 15 sec)

ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N3 AVENIRS, les nageuses devront réaliser un minima de points en résultats combinés (figures imposées et ballets libres) sans tenir compte des pénalités pour nageuse manquante en équipe.

	N 3
Solo	116 (58) points
Duo	114 (57) points
Equipe	112 (56) points

CLASSEMENT ET PODIUM

Classement 100% Imposées : un classement sera réalisé par groupe de 2 années d'âges.

Classement 50% Epreuves Libres et 50 % Epreuves imposées.

Cette compétition fera partie des moyens de sélection des collectifs régionaux.

CHALLENGE (coupe promo)

DATE

Eliminatoires (régionaux) : 25 & 26 MAI 2018

PUBLIC CONCERNE

Nageuses de 9 ans et plus

CATEGORIES D'AGE

AVENIRS	9, 10, 11, 12 ans (2009, 2008, 2007, 2006)
JEUNES	12, 13, 14, 15 ans (2006, 2005, 2004, 2003)
JUNIORS	15, 16, 17, 18 ans (2003, 2002, 2001, 2000)
TOUTES CATEGORIES	15 ans plus (2003 et avant)

CONDITIONS D'ACCES

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.

Une nageuse engagée en Challenge peut participer conjointement dans la même saison aux épreuves du Synchro'nat et à la Finale Avenirs et Jeunes.

Possibilité d'avoir un collectif avec deux nageuses au maximum qui ont participés aux championnats.

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	PROCEDURE
Voir calendrier régional	Avenirs	Epreuves de ballet : cf page 5 du règlement LIF Obligation engagement Jury : cf page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf page 8 du règlement LIF
	Jeunes	
	Juniors	
	Toutes Catégories	

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES	TEMPS DU BALLET
Avenirs	Ballet libre (4 à 8 nageuses)	2'30 (+ou -15 secondes)
Jeunes		3'00 (+ou -15 secondes)
Juniors		3'30 (+ou -15 secondes)
Toutes catégories		3'30 (+ou -15 secondes)

Règlementation et notation FINA.

CLASSEMENT ET PODIUM

Une finale par catégorie sera organisée avec 6 ballets. Si 6 ballets ou moins sont engagés lors des éliminatoires cette compétition sera requalifiée en finale directe.

Les 3 premiers ballets de chaque catégorie d'âge seront récompensés.

ANIMATION POUSSINES

Ces épreuves ne rentrent pas dans le classement National des clubs

DATE

2 JUIN 2018

PUBLIC CONCERNE

2009 et après

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire au minimum du SAUV'NAGE

Les équipes sont constituées de 4 nageuses au minimum jusqu'à 10 nageuses maximum

Possibilité d'engager une 2^{ème} équipe si la 1^{ère} équipe comporte au moins 8 nageuses

Un certificat médical sera demandé en cas de forfait de nageuses.

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	POUSSINES	TECHNIQUE	Epreuves individuelles : cf page 5 du règlement LIF Obligation engagement Jury : cf page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf page 8 du règlement LIF
		BALLETS	

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES LIBRES
POUSSINES	<p>Un groupe sera tiré au sort une semaine avant l'épreuve Les lunettes sont autorisées, maillot noir, bonnet blanc.</p> <p>2 groupes avec 2 éléments GROUPE 1 :</p> <ul style="list-style-type: none">- Position allongée sur le dos- Position carpée, dos au mur, mains accrochées au mur + montée d'une jambe en queue de poisson (<i>jambe au choix, identique pour toutes les nageuses de l'équipe</i>) <p>GROUPE 2 :</p> <ul style="list-style-type: none">- Début du périlleux arrière groupé jusqu'à la position groupé vertical (<i>avec soutien</i>)- Position ballet leg (<i>avec soutien</i>) (<i>jambe au choix, identique pour toutes les nageuses</i>) <p>Passage en équipe, dans une formation en quinconce de préférence. Soutien libre (frites, bidons, altères, autres) Cette épreuve se fera sur un rythme avec 80 pulsations par minute, afin que le rythme soit identique pour tous. Un tempo sera envoyé aux clubs.</p>	<p>Ballet d'équipe 4 à 10 nageuses Durée du ballet : 1m45, plus ou moins 15 secondes (Réglementation FINA)</p> <p>Eléments obligatoires :</p> <ul style="list-style-type: none">• Au minimum une longueur de 25 mètres• 3 formations au minimum dont un cercle• Propulsions : ces deux éléments doivent être réalisés simultanément par toutes les nageuses<ul style="list-style-type: none">- Battements en position costale+traction de bras+godille par la tête- Enchaînement de deux kicks successifs opposés <u>sans</u> passage de bras (bras de crawl)• Technique : ces deux éléments doivent être réalisés simultanément par toutes les nageuses :<ul style="list-style-type: none">- Début dynamique du périlleux arrière groupé avec redressement en « rétropédalage »- Enchaînement : Position tonneau/position voilier droit/position tonneau position/voilier gauche (ou inversement de jambe)• Figure accrochée et/ou figure de surface et/ou effet de contact

EVALUATION & RECOMPENSES

EVALUATION

Epreuve technique

L'évaluation se fera avec des critères d'appréciation

Epreuve de Ballet

L'épreuve sera notée comme une épreuve de ballet avec une échelle de notation adaptée (de 1 à 4 au ½ point) permettant d'attribuer des critères d'appréciation.

RECOMPENSES

Une récompense sera donnée à chaque nageuses participant aux deux épreuves

Un diplôme sera remis à chaque équipe.

CHALLENGE (coupe promo)

DATE

Finale (N3) : 16 & 17 JUIN 2018

PUBLIC CONCERNE

Nageuses de 9 ans et plus

CATEGORIES D'AGE

AVENIRS	9, 10, 11, 12 ans (2009, 2008, 2007, 2006)
JEUNES	12, 13, 14, 15 ans (2006, 2005, 2004, 2003)
JUNIORS	15, 16, 17, 18 ans (2003, 2002, 2001, 2000)
TOUTES CATEGORIES	15 ans plus (2003 et avant)

CONDITIONS D'ACCES

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.

Une nageuse engagée en Challenge peut participer conjointement dans la même saison aux épreuves du Synchro'nat et à la Finale Avenirs et Jeunes.

Les ballets non qualifiés en N3 et en N2 pourront nager au Challenge Interrégional à condition de respecter les règlements du Challenge.

Deux catégories :

- une **catégorie A** avec des ballets qualifiés suite aux éliminatoires Challenge dans la saison.
- une **catégorie B** avec des ballets qui ont participé aux Championnats Régionaux et/ou N3 non qualifiés en N2.

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	PROCEDURE
Voir calendrier régional	Avenirs	Epreuves de ballet : cf page 5 du règlement LIF Obligation engagement Jury : cf page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf page 8 du règlement LIF
	Jeunes	
	Juniors	
	Toutes Catégories	

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES	TEMPS DU BALLETT FINALE A	TEMPS DU BALLETT FINALE B
Avenirs	Ballet libre (4 à 8 nageuses)	2'30 (+ou -15 secondes)	3'00 (+ou -15 secondes)
Jeunes		3'00 (+ou -15 secondes)	3'30 (+ou -15 secondes)
Juniors		3'30 (+ou -15 secondes)	4'00 (+ou -15 secondes)
Toutes catégories		3'30 (+ou -15 secondes)	4'00 (+ou -15 secondes)

Règlementation et notation FINA.

CLASSEMENT ET PODIUM

Pour les 2 niveaux (catégorie A & B), les 3 premiers ballets de chaque catégorie d'âge seront récompensés.

CHAMPIONNATS N3 AVENIRS

DATE

9 & 10 JUIN 2018

PUBLIC CONCERNE

Nageuses âgées de 12 ans et moins

CATEGORIES D'AGE

AVENIRS (benjamines)

Nageuses nées en 2009 – 2008 – 2007 – 2006

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire des Journées Découvertes et du pass'compétition

Avoir réalisé les minima de points en résultats combinés des Régionaux Avenirs (figures imposées et ballets libres) sans tenir compte des pénalités pour nageuse manquante en équipe, à savoir :

	N 3
Solo	116 (58) points
Duo	114 (57) points
Equipe	112 (56) points

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	AVENIRS	IMPOSEES	Epreuves individuelles : cf page 5 du règlement LIF Obligation engagement Jury : cf page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf page 8 du règlement LIF
		BALLETS	

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES LIBRES	
AVENIRS (benjamines)	2 figures obligatoires : <ul style="list-style-type: none">Ballet leg direct tendu (106)Barracuda (301) + 1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	Solo	2'00 (+ ou – 15 sec)
		Duo	2'30 (+ ou – 15 sec)
		Equipe	3'00 (+ ou – 15 sec)

CLASSEMENT ET PODIUM

Classement 100% Imposées : un classement sera réalisé par groupe de 2 années d'âges.

Classement 50% Epreuves Libres et 50 % Epreuves imposées.

Cette compétition fera partie des moyens de sélection pour les collectifs régionaux.

Les Championnats N 3 Avenirs 2018 serviront de phase qualificative pour la Finale nationale des Avenirs 2018

CHAMPIONNATS REGIONAUX & N 3 SENIORS / TC

DATE

9 & 10 JUIN 2018

PUBLIC CONCERNE

SENIORS

19 ans et plus (1999 et avant)
15 ans et plus (2002 et avant) voir conditions d'accès

JUNIORS

15-18 ans (2003-2002-2001-2000)

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire au minimum du niveau SYNCHRO D'ARGENT (dans sa totalité)
MAIS SI LES NAGEUSES SE QUALIFIENT EN N2 ELLES DEVRONT ETRE TITULAIRES DU NIVEAU SYNCHRO D'OR (dans sa totalité)

Les nageuses âgées de 15 ans (2003) considérées comme « Jeunes » et « Juniors » peuvent nager dans les deux catégories à condition de ne pas nager la même épreuve dans les deux catégories.

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 soient 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 nageuses juniors de 15, 16, 17 et 18 ans ne peuvent pas participer en solo libre seniors.

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	SENIORS	IMPOSEES	Epreuves individuelles : cf page 5 du règlement LIF Obligation engagement Jury : cf page 6 du règlement LIF Frais d'engagements : cf page 8 du règlement LIF
		BALLETS	

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES		EPREUVES LIBRES	
SENIORS	Pas d'épreuve technique		Solo libre	2'30 (+ ou - 15 sec)
TC	Duo technique	2'20 (+ ou - 15 sec)	Duo libre	3'00 (+ ou - 15 sec)
	Equipe technique	2'50 (+ ou - 15 sec)	Equipe libre	4'00 (+ ou - 15 sec)
			Ballet combiné	4'30 (+ ou - 15 sec)
			Highlight	2'30 (+ ou - 15 sec)

Accès

Cette compétition est qualificative pour les N3, N2/N1 SENIORS/TC, les nageuses devront réaliser un minima de points dans chaque épreuve (ballet technique, ballet libre, combiné, Highlight) sans tenir compte des pénalités pour nageuse manquante en équipe et selon le quota attribué à l'île de France.

	N3	N2	QUOTA	N1	QUOTA
Solo tech (hiver)				65 points	3
Solo libre (été)				66 points	3
Duo tech	60 points			64 points	2
Duo libre	61 points			65 points	2
Equipe tech	62 points			65 points	2
Equipe libre	61 points			66 points	2
Combiné	63 points			67 points	2
Highlight	62 points			66 points	2

CLASSEMENT ET PODIUM

100% ballet libre, 100% ballet technique, 100 % Highlight, 100 % Combiné.

Les nageuses de niveau Elite pourront participer à cette compétition un classement Elite sera effectué.

VIII. CLASSEMENT DES CLUBS FORMATEURS

Le classement 2018 sera réalisé grâce à la saison 2016/2017 et prendra en compte :

- Le nombre de validation en SYNCHRO DECOUVERTE & SYNCHRO'NAT
- Les résultats des Championnats N3, N2 et N1 et du Challenge Néphéliane (hiver)
- Un bonus pour participation effective aux collectifs régionaux

Les 8 premiers clubs classés seront récompensés de leur effort de formation :

1 ^{er} club	500 €
2 ^{ème} club	410 €
3 ^{ème} club	325 €
4 ^{ème} club	245 €
5 ^{ème} club	245 €
6 ^{ème} club	165 €
7 ^{ème} club	165 €
8 ^{ème} club	165 €

Pour valoriser les clubs ainsi récompensés, les chèques seront remis au cours de l'Assemblée Générale annuelle de la LIF aux représentants des clubs présents. Les clubs absents ne seront pas récompensés.

IX. FORMATION

A - FORMATION DES OFFICIELS & ENTRAINEURS

La Ligue d'Ile de France organisera une session d'examen d'officiels C et B.

Pour s'inscrire, vous devez nous faire parvenir l'imprimé d'inscription dûment signé par le Président du club et une photo.

Calendrier prévisionnel

DATE	THEME	LIEU
1 ^{er} Octobre 2017	Colloque Régional	
21/22 Octobre 2017	Colloque National	INSEP
27/11/17	Formation Officiels B & C	MENNECY
Dernier trimestre 2017	Formation technique pour Entraîneurs	
Dernier trimestre 2017	Recyclage obligatoire des Officiels tous niveaux	

Lisez chaque semaine le bulletin du LIF, et/ou consultez les sites Internet :

<http://www.ffnatation.fr>

<http://www.lif-natation.fr>

X. COMMISSION REGIONALE D'ILE DE FRANCE DE NATATION SYNCHRONISEE

Présidente	Marie-Christine MONGIAT	12 Résidence Bel Ebat 78 LA CELLE ST CLOUD	06.61.79.71.80	mc.mongiat@bbox.fr
Membre	Gisèle CROUZILLES	34 Impasse Sainte Colombe 94550 CHEVILLY LA RUE	06.03.12.19.86	ygrenadine@aol.com
Membre	Laurence DOISNEAU	23 Villa Robert Schuman 91850 ETRECHY	06.87.58.64.16	doisneau.laurence@bbox.fr
Membre	Marie-France DECROIX	20 Rue des trois cèdres 95000 CERGY	06.03.28.65.01	marie.decroix@sfr.fr
Membre	Martine ESTEVES	10 Bd du Général de Gaulle 92380 GARCHES	06.70.45.80.76	martinesteves@hotmail.fr
Membre	Malou VU VAN			mvuvan@yahoo.FR
Membre	Francine OCHANDO			natsynchro.ermont@gmail.com
Membre	Noémie LONE		06.63.82.27.38	noemie.lone@wanadoo.fr
Membre	Sandrine LAGABBE	14 Rue des Villas Patrice 77610 CHATRES	06.01.21.68.84	sandrine.lagabbe@gmail.com
Membre	Magali BONAVENTURE	27 Rue Etienne Dolet 93140 BONDY	06.61.67.01.07	mag.bv@hotmail.fr
Membre	Claire HULOT	4 Chemin des Futaies 78330 FONTENAY LE FLEURY		claire.hulot@club-internet.fr
Gestion	Nathalie LAVOUX	Ligue Ile de France 163 boulevard Mortier 75020 PARIS	01.40.31.19.53	nat-synchro@lif-natation.fr



XI. CONTACTS CLUBS D'ILE DE FRANCE

DEPARTEMENT	NOM DU CLUB	MAIL CONTACT	TEL CONTACT
75	LES MOUETTES DE PARIS	synchromdp@gmail.com	06.28.82.21.55
	STADE FRANCAIS	sectionsynchro.sf@gmail.com	06.63.83.55.43
	C.A.S.C. 3 ^{ème} arrondissement	comiteaction.sportivetrois@wanadoo.fr	01.42.77.12.07
	PARIS AQUATIQUE	synchro@parisaquatique.org	06.12.80.74.82
77	DAUPHINS DU CENTRE BRIE	moutonceline@wanadoo.fr	06.32.39.32.26
	LES SIRENES D'OZOIR	l.calmin@free.fr	06.60.21.65.45
	AQUARINES PONTAULT	anslesaquarines@gmail.com	
	U.S. VAIRES	saturnin.elo@wanadoo.fr	06.03.49.35.08
		syl.cec@bbox.fr	06.12.29.66.35
LE MEE NATATION	misaia@neuf.fr		
78	VELIZY NATATION SYNCHRONISEE	velizynatsynchro@gmail.com	
	C.N.O. ST GERMAIN LE PECQ	orianelafin@yahoo.fr	06.31.75.95.39
	A.S. DU MESNIL ST DENIS	jjlrfamille@hotmail.com	01.34.61.16.84
	C.N. PLAISIR	typhainedenis@yahoo.fr claire.hulot@club-internet.fr	06.61.99.51.06
	C.N. MEULAN	guillaume.chambord@club-internet.fr	06.60.45.13.35
91	ASCE DAUPHINS	synchro_corbeil@hotmail.fr	06.14.87.77.32
	C.N. BRUNOY 91	martinedrean91@gmail.com	06.66.34.94.76
	CO LES ULIS	marielle.leroy@neuf.fr	
	C.A. ORSAY	orsay.synchro@gmail.com	
	E.S. MASSY	synchromassy@gmail.com	
92	GARCHES AQUA'SPORTS	julizze@hotmail.com martinesteves@hotmail.fr	06.70.45.80.76
	LES NYMPHEAS RUEIL MALMAISON	g.rulliere@free.fr	06.80.03.86.82
	SURESNES SPORTS NAUTIQUES	valerie.gaudedasilva@free.fr	01.47.28.91.60 06 15 10 29 00
		suresnes.snautiques@wanadoo.fr	
	OLYMPIC GARENNOIS	g.rulliere@free.fr	01.72.42.45.70 06 87 91 15.04
	C.O. SEVRES	vmarlart@noos.fr	01.45.34.58.51

93	A.S. BONDY	asbsynchro@gmail.com	06.89.11.25.74
	JA DRANCY	mchastagner@yahoo.fr	06.72.98.65.56
94	V.G.A. SAINT MAUR	sportsdeauvga@gmail.com jcmantey@live.fr	
	CSA KREMLIN BICETRE	natationcsakb.president@gmail.com	06 73 18 92 98
	VILLIERS SPORTS JEUNESSE	vsj.natsynchro@orange.fr	06.87.56.07.72
	U.S. ALFORTVILLE NATATION	usanatation@aol.com	01.43.75.49.00
	ELAN CHEVILLY.LARUE	noemie.lone@wanadoo.fr	06.63.82.27.38
95	ERMONT NAT. ARTISTIQUE	natsynchro.ermont@gmail.com	06.25.04.25.71
	CERGY NAT. SYNCHRO	marie.decroix@sfr.fr	06 03 28 65 01
	ERAGNY AQUATIQUE CLUB	eragnyaquatiqueclub@gmail.com	Piscine : 01.34.64.15.06
	C.S.V.O. MONTMORENCY	erickirchberg@wanadoo.fr	01.34.12.98.31

Nos partenaires :



VIBRA'SON