Ligue d'Ile-de-France de Natation

Plongeon

Règlement et Calendrier
2019-2020

✉ 163 Boulevard Mortier 75020 PARIS

☎ 01 40 31 19 20

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

E-mail : lif@lif-natation.fr

île de France

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DES SPORTS

SOMMAIRE

I) Calendrier prévisionnel de la LIFN Page 4

II) Règlements généraux sportifs plongeon de la LIFN Page 5

III) Règlements de «L'Acrobat' Tour Inter - Clubs» Page 7

IV) Règlement du « Trophée Inter – Clubs » Page 9

V) Règlement de la « Médaille de la LIFN » Page 10

VI) Règlement des Championnats de la LIFN, Dames et Messieurs Page 11

VII) Règlement des Championnats de la LIFN des Jeunes Page 12

VIII) Qualifications aux Championnats nationaux Page 15

IX) Récapitulatif des programmes Page 19

X) Liste des clubs de plongeon Page 21

XI) Liste des officiels de plongeon Page 22

XII) Devenir Juge de Plongeon Page 24

En annexe :

- ❶ Bordereaux d'engagement
- ❷ Fiche récapitulative des engagements
- ❸ Déclaration de forfait

I)CALENDRIER PREVISIONNEL DE LA LIFN

Saison 2019-2020

01 décembre 2019	**Championnats d'hiver de la LIFN (toutes catégories) à 1 mètre, qualificatifs pour les épreuves nationales à 1 mètre, à St MAUR**
15 décembre 2019	**Championnats d'hiver de la LIFN (toutes catégories) à 3 mètres, qualificatifs pour les épreuves nationales à 3 mètres, à St MAUR**
26 janvier 2020	**Trophée Inter - Clubs à 1 mètre, à MONTREUIL (le matin)**
mars ou juin 2020	**Médaille de la LIFN à 1 mètre, Lieu à déterminer**
03 mai 2020	**Championnats d'été de la LIFN (toutes catégories) à 1 mètre, qualificatifs pour les épreuves nationales à 1 mètre, à St MAUR**
17 mai 2020	**Championnats d'été de la LIFN (toutes catégories) à 3 mètres, qualificatifs pour les épreuves nationales à 3 mètres, à St MAUR**
mai ou juin 2020	**L'Acrobat' Tour Inter - Clubs**

- Sous réserve de confirmation -

Stage Meeting	Vacances de Printemps (1ère ou 2ème semaine) à déterminer

II) REGLEMENTS GENERAUX SPORTIFS PLONGEON DE LA LIFN

1. LES EPREUVES REGIONALES DE PLONGEON

Compétitions promotionnelles et d'animation (au nombre de trois) :

- **La « Médaille de la LIFN »**, au tremplin de 1 mètre, pour les poussins, benjamins et minimes
- **Le « Trophée Inter - Clubs »**, au tremplin de 1 mètre, pour les poussins, benjamins et minimes
- **L'« Acrobat' Tour Inter - Clubs »**, comprenant des exercices gymniques au sol, du trampoline (si possible) et des plongeons, pour les poussins (D) et les benjamins 1ère année (C1)

Des compétitions (au nombre de quatre) constituant les « Championnats de la LIFN», avec délivrance des titres régionaux, et pouvant servir de qualification pour les épreuves nationales

- **Les Championnats d'hiver de la LIFN au tremplin de 1 mètre** (pour toutes les catégories d'âges)
- **Les Championnats d'hiver de la LIFN au tremplin de 3 mètres** (pour toutes les catégories d'âges)
- **Les Championnats d'été de la LIFN au tremplin de 1 mètre** (pour toutes les catégories d'âges)
- **Les Championnats d'été de la LIFN au tremplin de 3 mètres** (pour toutes les catégories d'âges)

NB : Si un (ou des) club(s) en étaient demandeur(s), des épreuves en haut-vol qualificatives pour les épreuves nationales pourraient être envisagées. Dans ce cas, la décision serait prise par la Commission Régionale de Plongeon, à condition de disposer d'un lieu approprié, à une date compatible avec le calendrier fédéral et sous réserve d'un nombre suffisant de plongeurs.

2. CATEGORIES D'AGES POUR LES PLONGEURS DE LA LIFN

Catégories		Années	Ages
Poussins-Promotion	D promo	**2009, 2010 et 2011**	9, 10 et 11 ans
Poussins-Avenir	D avenir	**2009, 2010 et 2011**	9, 10 et 11 ans
Poussins	D	**2009, 2010 et 2011**	9, 10 et 11 ans
Benjamins-Avenir	C avenir	**2007, 2008**	12 et 13 ans
Benjamins 1	C1	**2008**	12 ans
Benjamins 2	C2	**2007**	13 ans
Minimes	B	**2005, 2006**	14 et 15 ans
Cadets	A	**2002, 2003, 2004**	16, 17 et 18 ans
Dames et Messieurs		**2006 et avant**	14 ans et plus

NB : La catégorie « Dames et Messieurs » correspond à la catégorie « Elite » dans l'appellation fédérale.

3. LES ENGAGEMENTS

MONTANT DES DROITS D'ENGAGEMENT : 5 € par plongeur et par épreuve
Une majoration de 5 € sera appliquée aux plongeurs et plongeuses sociétaires de clubs dont tous les membres ne sont pas licenciés à la FFN. Ce qui, pour ces cas, portera le montant des droits d'engagement à 10 € pour la saison 2019-2020.

Pour toutes les compétitions, les engagements devront parvenir au siège de la LIFN **15 jours avant la compétition**.

Le dossier adressé à la LIFN doit contenir :

- les bordereaux d'engagement : ***1 par plongeur et par épreuve*** *(soit deux bordereaux pour un plongeur participant à une épreuve de 1 m et une épreuve de 3 mètres, par exemple)* ***;***
- la liste récapitulative des plongeurs engagés (cf. en annexe les modèles de bordereau à utiliser).

4. LES FEUILLES DE PLONGEON

Elles devront être remises au secrétariat de la réunion, par les plongeurs (ou leurs entraîneurs), dûment remplies et signées, **une heure avant le début du concours**. Passé ce délai, aucun changement ne sera admis ni dans l'ordre, ni dans l'exécution des plongeons.

5. FORFAITS

En cas de forfait, les clubs concernés devront acquitter un montant de 15 € par plongeur engagé, sauf sur présentation d'un certificat médical dans les 48 heures suivant la compétition.

6. CONTESTATIONS

Les contestations doivent être formulées par oral au juge-arbitre (immédiatement), ou par écrit au secrétariat dans les 10 minutes qui suivent la fin du concours. Elles seront examinées par un jury d'appel désigné à cet effet par le Président de la Commission de Plongeon ou son représentant.
Ces dispositions ne font pas obstacle aux réclamations qui pourraient être déposées devant les instances de la LIFN et de la FFN, conformément aux textes en vigueur.

7. CONTROLE DES LICENCES

Les concurrents doivent se munir de leur licence pour chaque compétition organisée par la LIFN.
Les Clubs doivent veiller à bien inscrire le numéro de licence sur les bordereaux d'engagement.

8. REGLEMENTS TECHNIQUES ET NOTATIONS

Pour toutes les compétitions régionales, les Règlements de la F.I.N.A. sont applicables, hormis ceux pour lesquelles il est expressément dérogé dans les Règlements du plongeon de la LIFN.

III) L'ACROBAT' TOUR INTER - CLUBS

L'ACROBAT' TOUR INTER - CLUBS est destiné à promouvoir et récompenser la préparation physique et technique des jeunes plongeurs, avec trois sortes d'épreuves : le trampoline (si possible), des exercices au sol et des plongeons.
Les vidéos des exercices au sol et au trampoline sont disponibles sur le site Internet de la LIFN, et présentées à titre d'illustration.

Pour participer à cette compétition de promotion, la licence est requise mais l'obtention du « PASS' COMPETITION » n'est pas obligatoire.

1) CATEGORIES D'AGE

La compétition est ouverte aux plongeurs nés en 2008, 2009, 2010 et 2011.

- 1 catégorie fille
- 1 catégorie garçon

2) PROGRAMME

2.1) Epreuve au trampoline, *si elle est possible* (notée sur 10 par ½ point), coefficient 3

Enchaînement:

- Départ arrêté au centre de la toile
  - Chandelle droite (1ère touche)
    - Chandelle groupée (2ème touche)
      - Chandelle ½ tour (3ème touche)
        - Tombé assis (4ème touche)
          - 4 pattes (genoux et mains) (5ème touche)
            - rotation avant tombé dos (6ème touche)
              - debout arrêté au centre de la toile (fin)

2.2) Epreuve au sol sur tapis (notée sur 10 par ½ point), coefficient 3

Enchaînement :

- Présentation debout,
- Equilibre, suivi de descente groupée (jambes serrées) arrivée accroupie, les deux pieds ensemble, puis se redresser en position debout, bras en l'air,
- Impulsion suivie de roulade avant, arrivée « assis, jambes tendues et serrées »,
- Assis sur le sol, marquer une position carpée fermée (position des bras au choix),
- Rouler vers l'arrière et redresser verticalement le corps en appui sur les épaules (marquer la position de chandelle),
- Rouler vers l'avant jusqu'à la position accroupie sans poser les mains sur le sol, puis saut groupé,
- Roulade arrière, arrivée accroupie sur les deux pieds,
- En gardant les mains à plat sur le sol, allonger les jambes et marquer la position carpée,
- Redresser le buste, pour une position de présentation debout.

2.3) Epreuve de plongeon (notée sur 40, chaque plongeon noté sur 10 par ½ point), coefficient 1

- 101 C avec ou sans élan au tremplin de 1 mètre
- 020A au tremplin de 1 mètre
- 1 plongeon libre au tremplin de 1 mètre (différent du 101, chandelles et entrées à l'eau interdites)
- 1 entrée à l'eau en avant au tremplin de 3 mètres (010, départ et position au choix)

(Le coefficient de chaque plongeon sera arbitrairement égal à 1,0)

3) JURY

Les clubs assureront la mise en place du jury.

Les épreuves au trampoline et au sol sur tapis, seront évaluées selon les critères techniques et esthétiques du plongeon (fluidité des mouvements, amplitudes, précision des positions, assurance, tenue du corps et des jambes, pointes de pieds, etc.).
Un seul passage d'évaluation est autorisé par épreuve.

4) MODALITES D'ORGANISATION ET CALCUL DES POINTS (suggérés aux clubs)

Les 3 épreuves pourront être organisées simultanément.
Les concurrents seront divisés par tirage au sort en 3 groupes de filles et garçons, et passeront successivement aux 3 épreuves. Dans chaque groupe, il sera procédé à un tirage au sort de l'ordre de passage, valable pour les 3 épreuves.
Pour l'épreuve de plongeon, les concurrents devront réaliser leurs trois sauts dans l'ordre indiqué ci-dessus (il n'y aura pas de feuille de plongeon à remplir préalablement).
Avant chaque épreuve, les groupes bénéficieront d'un entraînement suffisant, qui sera fixé en fonction du nombre des participants.

Coefficient de l'épreuve au trampoline : 3 (épreuve notée sur 10)
Coefficient de l'épreuve au sol : 3 (épreuve notée sur 10)
Coefficient de l'épreuve de plongeon : 1 (épreuve notée sur 40)
Soit un total de 100 points au maximum par concurrent

5) RECOMPENSES

Une récompense sera remise aux trois premiers du classement général de l'ACROBAT' TOUR INTER - CLUBS avec un classement séparé filles / garçons.

Une récompense d'encouragement pourra être spécifiquement attribuée aux enfants nés en 2010 et 2011 (les plus jeunes), avec un classement séparé filles / garçons.

IV) TROPHEE INTER - CLUBS à 1 mètre

Pour participer à cette compétition de promotion, la licence est requise mais l'obtention du « PASS' COMPETITION » n'est pas obligatoire.

CATEGORIES

FILLES	GARCONS
Poussines - avenir	Poussins – avenir
Poussines	Poussins
Benjamines - avenir	Benjamins - avenir
Benjamines	Benjamins
Minimes	Minimes
Une seule épreuve possible par concurrent(e). Pas de surclassement	

PROGRAMMES : identiques pour les filles et les garçons

Poussins - avenir - Chandelle avant + chandelle arrière,
+ 2 plongeons à choisir parmi : 101 - 201 - 301 - 401

N.B. : la chute arrière droite - 020A - pourra remplacer le 201, le coefficient sera de 1,2.
Après les chandelles, l'ordre des 2 plongeons est laissé au choix du concurrent.

Coefficients des chandelles (qui pourront être réalisées droites, carpées, groupées, avec vrille) :

	A	B	C
100	1,1	1,3	1,2
200	1,2	1,4	1,3
5101	1,5	1,6	-
5201	1,6	1,7	-

Poussins : 3 plongeons à choisir parmi 101C, 020A, 201C, 301C, 401C + un libre sauf 020A

Benjamins - avenir - Chandelle avant + chandelle arrière
+ 1 plongeon à choisir parmi 101 - 201 - 301 - 401 (020A possible, coef de 1,2)
+ 1 plongeon libre
Après les chandelles, l'ordre des 2 plongeons est laissé au choix du concurrent.

Benjamins - 4 plongeons libres de groupes différents

Minimes - 3 plongeons à choisir parmi 101, 201, 301, 401, 1 plongeon du groupe 5
et - 2 plongeons libres de groupes différents

N.B. : les 5 plongeons devront être de numéros différents.

CLASSEMENTS

- Les classements se feront séparément par catégories d'âges (Poussins-avenir, Poussins, Benjamins-avenir, Benjamins, Minimes), et par sexe (filles, garçons).
  Les 3 premiers de chaque catégorie recevront une récompense.

V) MEDAILLE DE LA LIFN à 1 mètre

Pour participer à cette compétition de promotion, il n'est pas requis d'être en possession du « PASS' COMPETITION ».

CATEGORIES

Identiques à celles du Trophée Inter - Clubs

PROGRAMMES

- Poussins - avenir : programme identique à celui du Trophée Inter - Clubs

- Poussins : programme identique à celui du Trophée Inter - Clubs

- Benjamins – avenir : - Chandelle avant (**élan obligatoire**)
- Chandelle arrière
- 1 plongeon à choisir parmi 101 - 201 - 301 - 401 (020A possible, coef de 1,2)
- 1 plongeon libre

Après les chandelles, l'ordre des 2 plongeons est laissé au choix du concurrent.

- Benjamins : programme identique à celui du Trophée Inter - Clubs

- Minimes : programme identique à celui du Trophée Inter - Clubs

CLASSEMENTS

- Les classements se feront séparément par catégories d'âges (Poussins-avenir, Poussins, Benjamins-avenir, Benjamins, Minimes), et par sexe (filles, garçons).
- Les 3 premiers de chaque catégorie recevront une récompense.

VI) CHAMPIONNATS DE LA LIFN DAMES ET MESSIEURS
1 mètre, 3 mètres et haut-vol

PROGRAMMES AUX TREMPLINS de 1 mètre et 3 mètres :

Dames	5 plongeons libres (de 5 groupes différents)
Messieurs	6 plongeons libres (de 5 groupes différents)

PROGRAMMES DU HAUT-VOL (à 5 m, 7,5 m ou 10 m) :

Dames	5 plongeons libres (de 5 groupes différents)
Messieurs	6 plongeons libres (de 5 groupes différents)

Aucune répétition de numéro n'est autorisée.

Epreuves réservées aux plongeurs ayant au moins 14 ans le 31 décembre de l'année de la compétition.

PARTENAIRE OFFICIEL DE LA LIGUE D'ILE-DE-FRANCE DE NATATION

VII) CHAMPIONNATS DE LA LIFN DES JEUNES
1 mètre, 3 mètres et haut-vol

CATEGORIES POUR LES TREMPLINS de 1 mètre et 3 mètres

Les concurrents seront répartis en 6 catégories :

- D-Poussins-Promotion. Les concurrents de cette catégorie ne seront pas autorisés à concourir dans une autre catégorie.
- D (Poussins)
- C1 (Benjamins 1ère année)
- C2 (Benjamins 2ème année)
- B (Minimes)
- A (Cadets)

CATEGORIES POUR LE HAUT-VOL

Les concurrents seront répartis en 5 catégories :

- D (Poussins)
- C1 (Benjamins 1ère année)
- C2 (Benjamins 2ème année)
- B (Minimes)
- A (Cadets)

PROGRAMMES

Dans chaque section, tous les plongeons seront de groupes différents.
Aucune répétition de numéro n'est autorisée.

PROGRAMMES « JEUNES » POUR LE TREMPLIN DE 1 METRE

- Catégorie D « Promotion » : Filles et Garçons : chandelle avant + chandelle arrière + (401 ou 201) (l'entrée à l'eau en arrière droite ne sera pas acceptée) + 1 libre. Après les chandelles, l'ordre des 2 plongeons est laissé au choix du concurrent.

- Catégorie D :	Filles :	3 plongeons à choisir parmi 101C, 201C, 301C, 401C et 2 libres
	Garçons :	3 plongeons à choisir parmi 101C, 201C, 301C, 401C et 3 libres
- Catégorie C1 :	Filles :	4 plongeons (101C, 201C, 301C, 401C) + 2 libres
	Garçons :	5 plongeons (coef ≤ à 9,0) de 5 groupes différents + 2 libres
- Catégorie C2 :	Filles :	5 plongeons (coef ≤ à 9,0) de 5 groupes différents + 2 libres
	Garçons :	5 plongeons (coef ≤ à 9,0) de 5 groupes différents + 3 libres
- Catégorie B :	Filles :	5 plongeons (coef ≤ à 9,0) de 5 groupes différents + 3 libres
	Garçons :	5 plongeons (coef ≤ à 9,0) de 5 groupes différents + 4 libres
- Catégorie A :	Filles :	5 plongeons (coef ≤ à 9,0) de 5 groupes différents + 4 libres
	Garçons :	5 plongeons (coef ≤ à 9,0) de 5 groupes différents + 5 libres

PROGRAMMES « JEUNES » POUR LE TREMPLIN DE 3 METRES

- Catégorie D « Promotion » : Filles et garçons : chandelle avant + chandelle arrière + une entrée à l'eau en avant (010) + une entrée à l'eau en arrière (020) + 1 libre
- Catégorie D : Filles : 3 plongeons à choisir parmi 101C, 201C, 301C, 401C et 2 libres
  Garçons : 3 plongeons à choisir parmi 101C, 201C, 301C, 401C et 3 libres
- Catégorie C1 : Filles : 4 plongeons (101C, 201C, 301C, 401C) + 2 libres
  Garçons : 5 plongeons (coef ≤ 9,5) de 5 groupes différents + 2 libres
- Catégorie C2 : Filles : 5 plongeons (coef ≤ 9,5) de 5 groupes différents + 2 libres
  Garçons : 5 plongeons (coef ≤ 9,5) de 5 groupes différents + 3 libres
- Catégorie B : Filles : 5 plongeons (coef ≤ 9,5) de 5 groupes différents + 3 libres
  Garçons : 5 plongeons (coef ≤ 9,5) de 5 groupes différents + 4 libres
- Catégorie A : Filles : 5 plongeons (coef ≤ 9,5) de 5 groupes différents + 4 libres
  Garçons : 5 plongeons (coef ≤ 9,5) de 5 groupes différents + 5 libres

PROGRAMMES « JEUNES » DU HAUT-VOL

- Catégorie D :
  Filles et Garçons : 2 plongeons parmi 101C, 201C, 301C, 401C + 2 libres **(à 5 m)**

- Catégorie C1 et plus jeunes :
  Filles : 4 plongeons différents (coef ≤ à 7,6) + 1 libre **(à 5 m ou 7,5 m)**
  Garçons : 4 plongeons différents (coef ≤ à 7,6) + 2 libres **(à 5 m ou 7,5 m)**

- Catégorie C2 :
  Filles : 4 plongeons différents (coef ≤ à 7,6) + 2 libres **(à 5 m ou 7,5 m)**
  Garçons : 4 plongeons différents (coef ≤ à 7,6) + 3 libres **(à 5 m ou 7,5 m)**

- Catégorie B :
  Filles : 4 plongeons différents (coef ≤ à 7,6) + 3 libres **(à 5, 7,5 ou 10 m)**
  Garçons : 4 plongeons différents (coef ≤ à 7,6) + 4 libres **(à 5, 7,5 ou 10 m)**

- Catégorie A :
  Filles : 4 plongeons différents (coef ≤ à 7,6) + 4 libres **(à 5, 7,5 ou 10 m)**
  Garçons : 4 plongeons différents (coef ≤ à 7,6) + 5 libres **(à 5, 7,5 ou 10 m)**

Coefficients des Chandelles (pour les Poussins-Promotion) :

1 mètre, 3 mètres :

	A	B	C
100	1,1	1,3	1,2
200	1,2	1,4	1,3
5101	1,5	1,6	
5201	1,6	1,7	

Coefficients des Entrées à l'eau (pour les Poussins-Promotion) :

3 mètres :

	A	B	C
010	1,4	1,3	1,2
020	1,4	1,6	1,5

LES SURCLASSEMENTS

Les plongeurs participant aux Championnats de la LIFN des Jeunes, après s'être engagés dans leur catégorie naturelle d'appartenance (correspondant à leur âge), peuvent se surclasser pour des catégories supérieures, sans minima de points, mais dans les conditions limitatives suivantes :

- **Les poussins** (D) peuvent se surclasser en Benjamins 1ère année (C1)
- **Les Benjamins 1ère année** (C1) peuvent se surclasser en Benjamins 2ème année (C2) et en Minimes
- **Les Benjamins 2ème année** (C2) peuvent se surclasser en Minimes (B)
- **Les Minimes** (B) peuvent se surclasser en Cadets (A)

(Rappel : Les plongeurs de 14 ans et plus peuvent s'engager dans les épreuves Dames et Messieurs.)

Ci-dessous, sous forme d'un schéma, les « zones » d'engagements et de surclassements possibles par catégorie d'âge.

Poussins (11 ans et moins)	Benjamins 1 (12 ans)	Benjamins 2 (13 ans)	Minimes (14 - 15 ans)	Cadets (16-17-18 ans)	Dames et Messieurs (14 ans et plus)

VIII) QUALIFICATIONS AUX EPREUVES NATIONALES

Pour participer aux épreuves nationales, les plongeurs doivent préalablement réaliser des minima de points lors de compétitions régionales (ou inter-régionales). Voir les Règlements Sportifs de la FFN

Les Championnats Régionaux, à l'issue desquels des titres régionaux sont délivrés, sont donc également des « épreuves qualificatives » pour les Championnats Nationaux.

A - ACCES AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE « DAMES ET MESSIEURS »

(nommés Championnats de France « ELITE » dans l'appellation fédérale)

1 Les compétitions « Elite » de la FFN (Dames et Messieurs)

Sont considérés comme compétitions de référence nationale « Elite », les évènements suivants :

- Les Championnats de France Elite d'hiver 1m, 3m et haut-vol
- Les Championnats de France Elite d'été 1m, 3m et haut-vol

2 Conditions d'accès aux Championnats de France Elite d'hiver et d'été

▪ Dames et Messieurs : 14 ans et plus	▪ Avoir réalisé les minima de points requis pour chaque épreuve lors des championnats (inter) régionaux d'hiver ou d'été Ou ▪ Pour l'échéance hivernale, faire partie du collectif national Elite grâce aux performances réalisées la saison précédente lors d'un championnat de France Elite ▪ Pour l'échéance estivale, faire partie du collectif national Elite grâce aux performances réalisées en cours de saison lors d'un championnat de France Elite

3 Minima de points à réaliser lors des Championnats Régionaux qualificatifs

	1m	3m	HV
Dames	140	150	180
Messieurs	220	230	250

B - ACCES AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE DES JEUNES

1 Les compétitions nationales « Jeunes » de la FFN

Sont considérés comme compétitions de référence nationale « Jeunes » les évènements suivants :

- Les Championnats de France des Jeunes d'hiver 1m et 3m
- Les Championnats de France des Jeunes d'été 1m, 3m et haut-vol

2 Conditions d'accès aux Championnats de France des Jeunes

▪ Filles et Garçons : de 11 à 18 ans Benjamin(e)s 1* Benjamin(e)s 2 Minimes filles / garçons Cadettes et cadets **inclus les poussin(e)s de 11 ans surclassé(e)s*	▪ Etre titulaire du pass'compétition ▪ Et avoir réalisé les minima de points requis pour chaque épreuve de chaque catégorie d'âge lors des championnats (inter)régionaux d'hiver ou d'été (suivant le cas) Ou ▪ Faire partie du collectif national Jeunes en ayant réalisé les minima de points de sa catégorie d'âges lors des championnats de France de la saison précédente ou en cours de saison Si le plongeur/la plongeuse change de catégorie d'âges, il lui faudra avoir réalisé les points de sa nouvelle catégorie au cours d'un championnat de France de la saison précédente ou à l'issue d'un championnat (inter)régional qualificatif de la saison en cours

Pour toutes les catégories (Benjamins 1, Benjamins 2, Minimes et Cadets), les plongeurs peuvent n'être engagés que pour le 1m, que pour le 3m ou que pour le haut-vol.

3 Les zones d'engagements et les surclassements possibles par catégories d'âges, pour les Championnats de France des Jeunes

Il n'y a plus de catégorie « Poussins/es ».
Toutefois les plongeurs(euses) âgés(es) de 11 ans (dernière année de la catégorie « Poussins ») ont la possibilité d'accéder aux Championnats de France des Jeunes dans la catégorie Benjamins 1ère année (C1), à condition d'avoir réalisé les minima de points lors des Championnats (inter)régionaux qualificatifs. Ils n'ont le droit de s'engager que dans cette catégorie C1, qui constitue pour eux un « surclassement ».

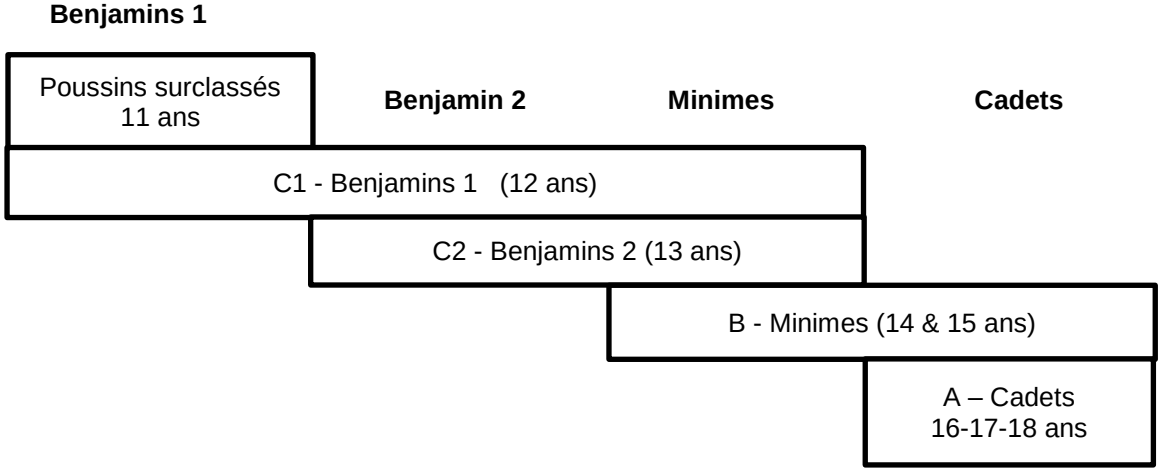
Les plongeurs de la catégorie « Benjamins 1ère année » (C1) ont la possibilité de s'engager dans trois catégories : en C1 (leur catégorie naturelle), en C2 et en B, soit deux surclassements possibles au maximum, à condition d'avoir réalisé les minima de points de chaque catégorie lors des Championnats (inter)régionaux qualificatifs.

Les plongeurs de la catégorie « Benjamins 2ème année » (C2) ne peuvent s'engager dans plus de deux catégories : en C2 (leur catégorie naturelle) et en B, soit un seul surclassement possible, à condition d'avoir réalisé les minima de points de chaque catégorie lors des Championnats (inter)régionaux qualificatifs.

Les plongeurs de la catégorie « Minimes » (B) ne peuvent s'engager dans plus de deux catégories : en B (leur catégorie naturelle) et en A, soit un seul surclassement possible, à condition d'avoir réalisé les minima de points de chaque catégorie lors des Championnats (inter)régionaux qualificatifs.

Les plongeurs de la catégorie « Cadets » (A) ne peuvent s'engager qu'en A (leur catégorie naturelle), à condition d'avoir réalisé les minima de points de leur catégorie (A) lors des Championnats (inter)régionaux qualificatifs.

Ci-dessous les zones d'engagements et de surclassements possibles, par catégories d'âges, pour les épreuves fédérales :



RAPPEL : Les engagements dans chacune des catégories d'âges, ne peuvent se faire qu'à condition d'avoir réalisé les minima de points requis lors des championnats (inter) régionaux qualificatifs.

4 Minima de points à réaliser lors des Championnats Régionaux qualificatifs, pour s'engager aux Championnats de France des Jeunes

	1m				3m				Haut vol			
	C1	C2	B	A	C1	C2	B	A	C1	C2	B	A
Filles	115	130	165	210	125	140	175	220	115	130	155	200
Garçons	130	160	190	260	140	170	200	270	130	150	180	250

C – POUR INFORMATION, RECAPITULATIF DES PROGRAMMES FEDERAUX

Catégorie		1 m	3 m	Haut-vol
C1 Benjamins 1 12 ans + poussins 11 ans surclassés	***Filles***	**6 plongeons** 4 plongeons 101C-201C-301C-401C + 2 libres	**6 plongeons** 4 plongeons 101C-201C-301C-401C + 2 libres	**5m ou 7,5m** 5 plongeons 4 (7,6) + 1 libre
	Garçons	**7 plongeons** 5 à (9,0) + 2 libres	**7 plongeons** 5 à (9,5) + 2 libres	**5m ou 7,5m** 6 plongeons 4 (7,6) + 2 libres
C2 Benjamins 2 13 ans	***Filles***	**7 plongeons** 5 (9,0) + 2 libres	**7 plongeons** 5 (9,5) + 2 libres	5m ou 7,5 m **6 plongeons** : 4 (7,6) + 2 libres
	Garçons	**8 plongeons** 5 (9,0) + 3 libres	**8 plongeons** 5 (9,5) + 3 libres	5 m ou 7,5 m **7 plongeons** : 4 (7,6) + 3 libres
B Minimes 14 et 15 ns	***Filles***	**8 plongeons** 5 (9,0) + 3 libres	**8 plongeons** 5 (9,5) + 3 libres	5 m, 7,5 m ou 10 m **7 plongeons** : 4 (7,6) + 3 libres 5 groupes ≠
	Garçons	**9 plongeons** 5 (9,0) + 4 libres	**9 plongeons** 5 (9,5) + 4 libres	5 m, 7,5 m ou 10 m **8 plongeons** : 4 (7,6) + 4 libres 5 groupes ≠
A Cadets 16, 17 et 18 ans	***Filles***	**9 plongeons** 5 (9,0) + 4 libres	**9 plongeons** 5 (9,5) + 4 libres	5 m, 7,5 m ou 10 m **8 plongeons** : 4 (7,6) + 4 libres 5 groupes ≠
	Garçons	**10 plongeons** 5 (9,0) + 5 libres	**10 plongeons** 5 (9,5) + 5 libres	5 m, 7,5 m ou 10 m **9 plongeons** : 4 (7,6) + 5 libres 6 groupes ≠
Synchro A et B filles et garçons		-	**5 plongeons** 2 tours (coef.assigné = 2,0) + 3 tours (sans limite) 4 groupes doivent être utilisés	-
Juniors 20 ans et plus jeunes	***Filles***	**5 libres**	**5 libres**	**5 libres**
	Garçons	**6 libres**	**6 libres**	**6 libres**
Elite 14 ans et plus	***Dames***	Eliminatoires : 5 libres Finales (6) : 5 libres	Eliminatoires : 5 libres Finales (6) : 5 libres	Eliminatoires : 5 libres Finales (6) : 5 libres
Elite 14 ans et plus	**Messieurs**	Eliminatoires : 6 libres Finales (6) : 6 libres	Eliminatoires : 6 libres Finales (6) : 6 libres	Eliminatoires : 6 libres Finales (6) : 6 libres
Synchro Elite 14 ans et plus	**Synchro Dames**		**5 plongeons** 2 tours (coef. assigné = 2) + 3 tours (sans limite) 5 groupes doivent être utilisés	**5 plongeons** 2 tours (coef. assigné = 2) + 3 tours (sans limite) 5 groupes doivent être utilisés
Synchro Elite 14 ans et plus	**Synchro Messieurs**		**6 plongeons** 2 tours (coef. assigné = 2) + 4 tours (sans limite) 5 groupes doivent être utilisés	**6 plongeons** 2 tours (coef. assigné = 2) + 4 tours (sans limite) 5 groupes doivent être utilisés
Elite 14 ans et plus	**Synchro Mixte**		**5 plongeons** Finale : 2 tours (coef. Assigné = 2) + 3 tours (sans limite)	**5 plongeons** Finale : 2 tours (coef. Assigné = 2) + 3 tours (sans limite)

IX) RECAPITULATIF DES PROGRAMMES PLONGEON LIFN

PROGRAMME DES CHAMPIONNATS DE LA LIFN

Catégories		1 mètre	3 mètres	Haut-vol
Poussins D "Promotion"	Filles et Garçons	100 + 200 + (201 ou 401) + 1 libre	100 + 200 + 010 + 020 + 1 libre	
D Poussins 11 ans et moins	Filles	3 (parmi 101C, 201C, 301C, 401C) + 2 libres	3 (parmi 101C, 201C, 301C, 401C) + 2 libres	2 (parmi 101C, 201C, 301C, 401C) + 2 libres **à 5 m**
	Garçons	3 (parmi 101C, 201C, 301C, 401C) + 3 libres	3 (parmi 101C, 201C, 301C, 401C) + 3 libres	2 (parmi 101C, 201C, 301C, 401C) + 2 libres **à 5 m**
C1 Benjamins 1 12 ans	Filles	101C+201C+301C+401C + 2 libres	101C+201C+301C +401C + 2 libres	4 (≤ 7,6) + 1 libre **à 5m ou 7,5m**
	Garçons	5 (≤ 9,0) + 2	5 (≤ 9,5) + 2	4 (≤ 7,6) + 1 libre **à 5 m ou 7,5 m**
C2 Benjamins 2 13 ans	Filles	5 (≤ 9,0) + 2	5 (≤ 9,5) + 2	4 (≤ 7,6) + 2 libres **à 5 m ou 7,5 m**
	Garçons	5 (≤ 9,0) + 3	5 (≤ 9,5) + 3	4 (≤ 7,6) + 3 libres **à 5 m ou 7,5 m**
B Minimes 14 et 15 ans	Filles	5 (≤ 9,0) + 3	5 (≤ 9,5) + 3	4 (≤ 7,6) + 3 libres **5 m, 7,5 m ou 10 m**
	Garçons	5 (≤ 9,0) + 4	5 (≤ 9,5) + 4	4 (≤ 7,6) + 4 libres **5 m, 7,5 m ou 10 m**
A Cadets 16, 17 et 18 ans	Filles	5 (≤ 9,0) + 4	5 (≤ 9,5) + 4	4 (≤ 7,6) + 4 libres **5 m, 7,5 m ou 10 m**
	Garçons	5 (≤ 9,0) + 5	5 (≤ 9,5) + 5	4 (≤ 7,6) + 5 libres **5 m, 7,5 m ou 10 m**
Dames (14 ans et plus)		5 libres (5 gr ≠)	5 libres (5 gr ≠)	5 libres (5 gr ≠) **5 m, 7,5 m ou 10 m**
Messieurs (14 ans et plus)		6 libres (5 gr ≠ + 1)	6 libres (5 gr ≠ + 1)	6 libres (6 gr ≠) **5 m, 7,5 m ou 10m**

TROPHEE INTER - CLUBS et MEDAILLE DE LA LIFN - 1 mètre - Pas de surclassements

Catégories	Tremplin de 1 mètre
D Poussins - avenir Filles et Garçons 11 ans et moins	4 plongeons : 100 + 200 + 2 pl. (parmi 101, 201 ou 020A, 301, 401)
D Poussins Filles et Garçons 11 ans et moins	3 plongeons parmi : 101C, 020A, 201C, 301C, 401C + 1 plongeon libre
C Benjamins - avenir Filles et Garçons 12 et 13 ans	4 plongeons : 100 (élan obligatoire pour la Médaille) + 200 + 1 pl. (parmi 101, 201 ou 020A, 301, 401) + 1 libre
C Benjamins Filles et Garçons 12 et 13 ans	4 plongeons libres de groupes différents
B Minimes Filles et Garçons 14 et 15 ans	5 plongeons : 3 pl. (parmi 101, 201, 301, 401, 1 pl. du gr. 5) + 2 libres de 2 groupes différents

X) CLUBS DE PLONGEON EN ILE-DE-FRANCE

CLUB	Correspondant officiel F.F.N. / LIFN	Coordonnées piscine	Personne chargée du plongeon
C.S.V.O. MONTMORENCY	Mme Sandrine BURKHART 9 Allée des Hêtres 95570 BOUFFEMONT 06.60.57.78.34 sandrineburkhart@gmail.com	Piscine Intercommunale 95160 MONTMORENCY 01.34.12.98.31	M. Mickaël RANAIVOHARIVONY tél : 07.70.48.67.48 mickael.ranaivoharivony@gmail.com
PARIS AQUATIQUE	M. Ivan GARCIA RODRIGO 131 boulevard de Charonne 75011 PARIS 06 81 48 36 83 plongeon@parisaquatique.fr igarciarodri@hotmail.com	Piscine Georges Hermant 6 rue David d'Angers 75019 PARIS tél. : 01.42.02.45.10	M. Ivan GARCIA RODRIGO 131 boulevard de Charonne 75011 PARIS 06 81 48 36 83 plongeon@parisaquatique.fr igarciarodri@hotmail.com
R.S.C. MONTREUIL	Mme Claudie ARNAUD 26 rue du Sergent Bobillot 93100 MONTREUIL redstar@free.fr	Stade Nautique M. Thorez 21 rue Edouard Vaillant 93100 MONTREUIL Métro : Croix de Chabaux	M. Patrick DAS BOUCAS Tél : 06 24 81 46 26 dasbox@hotmail.com
V.G.A. SAINT MAUR	M. Jean-Louis SILORET 1 rue Ferdinand de Lesseps 94000 CRETEIL tél. : 01.48.99.43.20 fax : 01.48.99.43.20 sportsdeauvga@gmail.com	Centre Sportif Brossolette 51 Avenue Pierre Brossolette 94100 SAINT MAUR 01.42.83.09.50	M. Bernard PIERRE 9 rue Jacques Monod 94880 NOISEAU tél : 01.72.50.20.00 Port : 06.78.11.10.72 bernard.pierre@gmail.com

arena arena arena arena arena arena arena arena

XI) OFFICIELS DE PLONGEON EN ILE-DE-FRANCE

Nom et prénom	Coordonnées	Club	Juge régional	Juge national	Officiel de table
ABELLO-SANTANA Jaime	34 rue Clisson 75013 PARIS port : 06.83.31.56.33 jaime.abello@hotmail.fr	Paris Aquatique	X		X
AMAND Marc	40, chemin de la Montagne 94360 BRY SUR MARNE Port : 06.50.79.79.72 marc.amand2@gmail.com	RSC Montreuil	X		
AZORIN Daniel	10 allée du Paquis 77176 SAVIGNY LE TEMPLE dom : 01.64.41.10.02 port : 06.31.79.51.92 daniel.azorin@wanadoo.fr	V.G.A. St Maur	X	X	X
BOUSSARD Michel	3 rue Jacques Monod 94880 NOISEAU dom : 01.45.90.78.51 port : 06.83.59.69.94 michel.boussard94@gmail.com	V.G.A. St Maur	X	X	X
CASSAGNE Valentin	34 Rue du château d'eau 75010 PARIS Port : 06.79.28.15.53 v.cassagne.pro@gmail.com	Paris Aquatique	X		
CLÉMENÇON Michèle	11 avenue du Gouverneur G^{al} Binger 94100 SAINT MAUR dom : 01.48.86.64.67 port : 06.07.33.36.08 micpat@numericable.fr	V.G.A. St Maur	X	X	X
DE LA LLAVE Teddy	81 rue du Temple 75003 PARIS Port : 06.68.27.30.96 tedelall@gmail.com	Paris Aquatique	X		
DEVAUX Sébastien	15 avenue Gavroche 95490 VAUREAL dom : 09.53.19.72.76 port : 06.68.40.66.23 sebastien.devaux@laposte.net	C.S.V.O. Montmorency	X		X
FOUCHARD Laurent	10 place du Général Leclerc 94120FONTENAY S/BOIS dom : 01 49 74 01 58 port : 06 12 25 95 30 lfouchard@gmail.com	V.G.A. St Maur	X	X	X
FRANÇOIS Morgane	39 – 41 cours de la République 93140 BONDY Port :06.24.69.14.45 morgane-francois@live.fr	C.S.V.O. Montmorency	X		X

GARCIA-RODRIGO Ivan	131 boulevard de Charonne 75011 PARIS port : 06.81.48.36.83 igarciarodri@hotmail.com	Paris Aquatique	X		X
MONNERY Clemence	16 rue de la Varenne 94100 SAINT MAUR port : 06.58.01.92.02 clemdive@hotmail.com	U.S.O.L.	X	X	X
PIERRE Bernard	9 rue Jacques Monod 94880 NOISEAU dom : 01.72.50.20.00 port : 06.78.71.10.72 bernard.pierr@gmail.com	V.G.A. St Maur	X	X	X
RAMBAULT Thiphaine (ex DROUARD)	7 rue des plants Bruns 95000 CERGY port : 06.76.95.57.72 titoudrou@gmail.com	C.S.V.O. Montmorency	X		
ROMAIN Anne	14 avenue des Erables 94100 SAINT MAUR port : 06.12.93.69.60 a.romain.stmaur@gmail.com	V.G.A. St Maur			X
ROUSSEL Quentin	28 av des Flanets 95580 ANDILLY Port : 06.51.55.58.32 quentin.roussel2001@gmail.com	C.S.V.O. Montmorency	X		
RUANO SUAREZ Hector	12 rue des petits carreaux 75002 PARIS Port : 06.45.79.20.11 hectorrs@gmail.com	Paris Aquatique	X		
SOULIS Dominique	8 avenue Victor Hugo 94100 SAINT MAUR dom : 01.78.54.48.21 dosoulis@gmail.com	V.G.A. St Maur			X
SUZANNE Benoît	8 rue de la Ronce 92410 VILLE D'AVRAY dom : 01.4739.69.48 port : 06.80.28.75.53 benoit.suzanne@orange.com	E.S. Nanterre	X		X
TALBOTIER Floriane	Chez Madame Romain Anne 14 avenue des Erables 94100 SAINT MAUR Port : 07.81.16.11.60 ftalbotier@gmail.com	V.G.A. St Maur	X		X
TOUROUNTSEV Serguei	113 bis bd de Créteil 94100 SAINT MAUR port : 06 16 78 07 47 serguei.tb@orange.fr	V.G.A. St Maur	X	X	

XII) DEVENIR JUGE DE PLONGEON

La qualité de juge de Plongeon est articulée en deux niveaux successifs qui font chacun l'objet d'un examen :

⇨ le juge régional
⇨ le juge national

Les épreuves des examens de juge régional et de juge national sont identiques mais les niveaux d'exigence sont différents dans les deux cas.

LES EPREUVES DES EXAMENS DE JUGE DE PLONGEON

1. ***Epreuve de connaissance des règlements du Plongeon***

Répondre par écrit à un questionnaire portant sur les règlements du Plongeon (Règlements FINA) dont :

⇨ des questions portant sur les articles du « Résumé des pénalités à appliquer »
⇨ des questions portant sur le reste du règlement

2. Epreuve de reconnaissance des figures

Le candidat doit pouvoir reconnaître un certain nombre de plongeons différents réalisés par des plongeurs à l'entraînement ou sur vidéo, les nommer et en donner le numéro et la lettre.

3. Epreuve pratique de notation

Le candidat, au cours d'une compétition officielle, sera amené à proposer des notes, en même temps que les juges officiels. La déviance généralement tolérée est de ½ point en plus ou en moins de la moyenne des notes restantes, après éliminations des notes extrêmes.

CONDITIONS D'OBTENTION DE L'EXAMEN DE JUGE REGIONAL DE PLONGEON

L'examen de juge régional de Plongeon relève de l'autorité des Ligues Régionales.

⇨ être licencié F.F.N.
⇨ avoir 16 ans dans l'année de l'examen
⇨ adresser par écrit sa candidature au Président de la Ligue Régionale
⇨ les épreuves seront réalisées et évaluées sous la responsabilité du Président de la Commission Régionale de Plongeon.

Concernant l'épreuve 1 : Plus de 15% d'erreurs sont éliminatoires.

Concernant l'épreuve 2 : Plus de 20% d'erreurs sont éliminatoires.

Concernant l'épreuve 3 :

L'épreuve peut se dérouler au cours d'une compétition régionale ou nationale. Le candidat ne devra pas faire plus de 15 % d'erreurs.

N.B. : les titulaires du diplôme Jeune Officiel Plongeon sont dispensés des épreuves 2 et 3.

CONDITIONS D'OBTENTION DE L'EXAMEN DE JUGE NATIONAL DE PLONGEON

L'examen de juge national de Plongeon relève de l'autorité du Président de la Commission Fédérale de Plongeon.

- ⇨ être licencié F.F.N.
- ⇨ être juge régional et présenter une activité dans cette fonction pendant une période d'au moins 2 ans. Cette activité devra être certifiée par le Président de la Ligue Régionale.
- ⇨ adresser une demande écrite de candidature à la F.F.N., par le canal de la Ligue Régionale

Concernant l'épreuve 1 : Plus de 15% d'erreurs sont éliminatoires.

Concernant l'épreuve 2 : Plus de 15 % d'erreurs sont éliminatoires.

Concernant l'épreuve 3 : L'épreuve se déroulera au cours d'une compétition nationale. Le candidat ne devra pas faire plus de 10 % d'erreurs.

N.B. : les juges n'ayant participé à aucun jury pendant une période de 2 ans devront, pour officier à nouveau, repasser l'examen correspondant à leur niveau de qualification (juge régional ou national).

Les sportifs de haut-niveau ayant été classés dans les catégories «Elite» ou «Sénior», peuvent directement se présenter aux épreuves de l'examen de juge national, à condition d'avoir 18 ans dans l'année de l'examen.

REGLEMENT DU DIPLÔME JEUNE OFFICIEL PLONGEON

1) Conditions d'inscription à la formation :

- Être licencié à la Fédération Française de Natation,
- Être en catégorie benjamin, minime ou cadet pour la saison sportive en cours à réception de la demande d'inscription par la Ligue Régionale,
- Avoir participé aux Championnats Régionaux de plongeon (dans n'importe quelle catégorie),
- Faire acte de candidature auprès de l'École Régionale de Formation aux Activités de la Natation par l'intermédiaire de son club (cf. imprimé en annexe).

2) Parcours de formation :

Le parcours de formation destiné au Jeune Officiel Plongeon comprend 3 étapes successives :

Étape 1 :
Participer à un projet pédagogique organisé par le club ou le comité départemental avec l'appui des documents de formation fournis par l'École Régionale de Formation aux Activités de la Natation

Étape 2 :
Juger au minimum 2 compétitions différentes organisées par le club, le comité départemental ou la Ligue Régionale (pour les compétitions régionales, 1 seul Jeune Officiel en formation maximum par jury est autorisé)

Étape 3 :
Tenir le rôle de juge arbitre lors d'une compétition officielle organisée par la Ligue Régionale sous l'autorité et le contrôle du juge arbitre titulaire du concours

3) Modalités d'organisation :

§ A la réception de la demande du club (cf. imprimé en annexe), l'École Régionale de Formation aux Activités de la Natation délivre un livret de formation Jeune Officiel à l'intéressé accompagné des documents de formation nécessaires. Le livret de formation reste en possession du Jeune Officiel et permet d'attester la réussite successive des différentes étapes.

§ La réussite de chaque étape est validée par un ou plusieurs tuteur(s), officiel(s) en exercice titulaire(s) du Diplôme de Juge Régional ou National de plongeon et permet d'accéder à l'étape suivante.

§ Le Diplôme de Jeune Officiel Plongeon est délivré par la Ligue aux candidats ayant satisfait aux conditions de délivrance des 3 étapes successives et autorise les licenciés à l'exercice des fonctions d'officiel régional de plongeon dans les concours individuels pour les catégories Jeunes (A, B, C, D) jusqu'à l'âge de 20 ans inclus.

§ Le parcours de formation du Jeune Officiel peut se dérouler sur plusieurs saisons sportives.

NB : à compter de l'âge de 16 ans, les candidats ont également la possibilité de passer l'examen de juge régional de plongeon, cf. règlement FFN de l'examen d'officiel régional plongeon.

4) Guide de contenu et de validation des étapes destiné aux tuteurs :

Étape 1 :
« Participer à un projet pédagogique organisé par le club ou le comité départemental avec l'appui des outils de formation fournis par l'École Régionale de Formation aux Activités de la Natation »

Savoir-faire attendus à l'issue de l'étape 1 :
- Connaître les principes de terminologie et de numérotation des plongeons,
- Reconnaître les figures,
- Connaître les pénalités d'exécution des plongeons pour les concours individuels,
- Savoir se référer aux règlements sportifs régionaux,
- Connaître les critères d'appréciation d'un plongeon.

La formation gagnera à se fondre aux séances d'entraînement du plongeur, en évitant les séances de cours magistraux. Accompagnée des documents fournis par la Ligue Régionale, elle sera pleinement intégrée au projet pédagogique d'un groupe de jeunes plongeurs et pourra être étalée sur une ou plusieurs saisons sportives.

Les modalités de validation sont laissées à l'appréciation du tuteur juge-formateur et peuvent prendre par exemple la forme de questions-réponses ou de mise en situation d'officiel, au cours des séances d'entraînement.

Le tuteur valide l'étape 1 quand il considère que le Jeune Officiel est prêt à participer à l'étape 2.

Étape 2 :
« Juger au minimum 2 compétitions différentes organisées par le club, le comité départemental, ou la Ligue Régionale »

Sur la base de l'observation de l'évolution :
- du comportement de mise en situation de responsabilité,
- de l'impartialité,
- de l'adéquation des notes de jugement,

le tuteur valide le passage à l'étape 3 du Jeune Officiel.

Étape 3 :
« Tenir le rôle de juge arbitre lors d'une compétition officielle organisée par la Ligue Régionale sous l'autorité et le contrôle du juge arbitre titulaire du concours. »

Le tuteur (juge-arbitre officiel du concours) évaluera :
- La capacité à diriger le concours,
- La connaissance et la mise en œuvre de l'application des règles sportives.

Il pourra compléter le test par un rapide entretien (maximum 10 min), destiné à s'assurer des capacités du Jeune Officiel à exercer, puis validera, ou non, l'étape (les candidats qui seraient ajournés pourront se représenter à nouveau sur nouvelle proposition du tuteur de l'étape 2).

BORDEREAU D'INSCRIPTION A LA FORMATION JEUNE OFFICIEL PLONGEON

A adresser à :

LIGUE ILE-DE-FRANCE DE NATATION
163, boulevard Mortier
75020 PARIS
☎ 01 40 31 19 20
E-mail : lif@lif-natation.fr

Nom, prénom :

Date de naissance :

N° Licence FFN :

Adresse :

Tel :

E-mail :

Club :

demande à participer à la formation Jeune Officiel Plongeon organisée conjointement par mon club et (ou) le comité départemental de natation et la Ligue d'Ile-de-France de la Fédération Française de Natation.

Autorisation parentale ou du représentant légal :

Je soussigné(e)

autorise

à participer à la formation Jeune Officiel Plongeon.

Date et signature :

Nom, prénom et qualité du (ou) des tuteur(s) de formation (étapes 1 et 2) :

Visa et accord du représentant du club et (ou) du Comité Départemental

Date et signature :

CANDIDATURE
A L'EXAMEN DE JUGE DE PLONGEON

Nom :.....

Prénom :.....

Date de Naissance : .....

Adresse : .....

.....

.....

E-mail : ..... Tel : .....

Club : ..... N°: .....

Numéro de Licence : .....

Niveau de pratique sportive :.....

.....

.....

Je souhaite m'inscrire à l'examen de juge de plongeon :

☐ Examen de juge Régional

☐ Examen de juge National (la demande sera transmise par la LIFN à la FFN)
(Date d'obtention de l'examen de juge Régional : .....)

Signature :

Remplir votre demande et la retourner à la Ligue Ile-de-France :
LIGUE ILE-DE-FRANCE DE NATATION
163 Boulevard Mortier
75020 PARIS
☎ : 01 40 31 19 20
E-mail : lif@lif-natation.fr

BORDEREAU D'ENGAGEMENT
ILE-DE-FRANCE PLONGEON

Nom : .....

Prénom : .....

Date de Naissance : .....

Club : ..... N° : .....

Numéro de Licence : .....

MANIFESTATION .....

DATE ET LIEU ..... **Fille Garçon**

	Tremplin		**Haut-Vol**
	1 mètre	**3 mètres**	
D (Poussins-Avenir)			
D (Poussins-Promotion)			
D (Poussins)			
C Benjamins-Avenir			
C1 (Benjamins 1ère année)			
C2 (Benjamins 2ème année)			
B (Minimes)			
A (Cadets)			
Dames			
Messieurs			

Remplir une fiche ***par concurrent et par concours*** (soit plusieurs fiches pour un même concurrent qui participe à des catégories ou des hauteurs différentes) en mettant une croix dans les cases correspondantes. Les engagements non conformes seront refusés.

Fiche récapitulative d'engagement
ILE-DE-FRANCE PLONGEON

Compétition : .....

Club : ..... Numéro : .....

Liste des engagés :

Garçons	Filles

soit ..... plongeurs(ses)

Montant total des droits d'engagement (5 €/10 €* par épreuve et par plongeur) = ... €

Total des droits d'engagement depuis le début de la saison sportive = ... €

LIGUE ILE DE FRANCE DE NATATION
163, boulevard Mortier
75020 PARIS
☎ 01 40 31 19 20
E-mail : lif@lif-natation.fr

* Cf. page 6 : 3. Les Engagements

ACROBAT' TOUR INTER - CLUBS
Fiche d'engagement / résultats

Nom : ..... **Fille** **Garçon**

Prénom : .....

Club : ..... **N° de Licence :** ……..…..

Date de Naissance : …… **2010 et 2011** ☐

PLONGEON :

101 C à 1 mètre (sur 10)	
Libre à 1 mètre (sur 10)	
020 à 1 mètre (sur 10)	
010 à 3 mètres (sur 10)	
Total Plongeon (sur 40)	

EXERCICES AU SOL : **Note sur 10 :**

(Coefficient 4) Total Sol :

ENCHAINEMENT AU TRAMPOLINE : **Note sur 10 :**

(Coefficient 3) Total Trampoline :

Total Général :
Place au classement 2010 et 2011 :
PLACE AU CLASSEMENT GENERAL :

DECLARATION DE FORFAIT
PLONGEON LIFN

Je soussigné : .....

Représentant du Club : .....

Déclare le forfait de : .....

Pour l'épreuve : .....

DATE : .....

Signature :

LIGUE ILE-DE-FRANCE DE NATATION
163, boulevard Mortier
75020 PARIS
☎ 01 40 31 19 20

E-mail : lif@lif-natation.fr

Nos partenaires :

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DES SPORTS

îledeFrance

arena

eurocom Swim

MEGATEN

l'atelierduson