



Ligue Régionale de Natation d'Ile-de-France



Natation Artistique

Règlement et Calendrier 2020 - 2021

✉ 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
1. FORMALITES D'ENGAGEMENTS AUX EPREUVES	4
2. ENGAGEMENTS JURY QUELQUE SOIT LE TYPE DE COMPETITION	5
3. MUSIQUE	5
4. GELATINE	6
5. PROPOSITIONS PISCINES	6
C – DEPARTEMENTAL	6
II. FRAIS D'ENGAGEMENT ET AMENDES	7
A – DROITS D'ENGAGEMENT & AMENDES	7
III. TABLEAU DE COMPETENCES DES OFFICIELS	8
IV. CALENDRIER DES COMPETITIONS	10
A – REGIONAL & NATIONAL	10
V. PROGRAMME FEDERAL	11
VI. PARCOURS SPORTIF	12
VII. PROGRAMME SPORTIF ILE-DE-FRANCE	14
VIII. SCORES DE QUALIFICATIONS	15
IX. FICHES COMPETITIONS	
ENF 3 PASS'COMPETITION	17
SYNCHRONAT	18
JOURNEES D'AUTOMNE / TOURNOI D'HIVER	19
CHALLENGE NEPHELIANE HIVER	20
TOURNOI ILE DE FRANCE JUNIORS	21
TOURNOI ILE DE FRANCE JEUNES & SENIORS /TC	22
CHAMPIONNATS N3 & N2 JUNIORS	23
CHAMPIONNATS N3 JEUNES	24
CHAMPIONNATS N2 JEUNES	25
CHAMPIONNATS REGIONAUX AVENIRS	26
CHALLENGE (coupe promo) ELIMINATOIRE	27
CHAMPIONNATS N3 & N2 SENIORS / TC	28
CHAMPIONNATS N2 AVENIRS	29
ANIMATION POUSSINES	30
CHALLENGE (coupe promo) FINALE	31
X. CLASSEMENT DES CLUBS FORMATEURS	32
XI. FORMATION	33
XII. COMMISSION REGIONALE D'ILE-DE-FRANCE DE NATATION ARTISTIQUE	34
XIII. CONTACTS CLUBS D'ILE-DE-FRANCE	35

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 artistique, 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 Artistique 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 copie écran des engagements qui seule fera foi en cas de problème.

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/nageurs engagés 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 l'avance sur engagements demandée en début de saison, avant la première épreuve.

Pas plus de 3 solos et/ou 3 duos maximum par club si pas d'équipe engagée, une dérogation peut être accordée par la Commission sur demande.

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/nageurs 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 2020

PROCEDURE D'ENGAGEMENT

1. J-30 transmission par la Ligue d'un formulaire d'engagement prévisionnel en ligne
2. J-20 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.
3. J-13 Fermeture Extranat et envoi de la start-list (et non des ordres de passage) – 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/nageurs, 1 juge supplémentaire par tranche de 5 nageuses/nageurs + des officiels de table pour toutes les compétitions de figures imposées. Pour les compétitions de ballet, 1 juge par ballet de 8 nageuses, 2 juges si plus de 8 nageuses et l'obligation de présenter également des personnes pouvant faire office de délégués, chronométreurs ou vidéos.
- Les engagements se font via Extranat. Pour la gestion de la compétition, la Ligue transmettra un lien pour connaître les présences des juges par ½ journée sur lequel il est impératif de répondre.
- 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.
- Pour les juges officiant sur différents clubs, il convient d'indiquer le club que vous représentez sur le formulaire de disponibilités des officiels qui sera transmis, ainsi que sur la feuille de présence que vous signez.

Le fait de faire forfait pour toutes ses nageuses/nageurs, 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. MUSIQUE

Dorénavant, les musiques seront transmises via une plateforme.

Il reste obligatoire d'apporter le jour de la compétition à l'ouverture des portes, une clé USB (une clef par ballet) dans une enveloppe avec les inscriptions suivantes : Compétition/Club/Détails des ballets.

Le format des musiques doit être obligatoirement en WAV.

4. GELATINE

Dorénavant, il est impératif d'arriver "coiffé" et "gélatiné" sur les lieux de compétition.

Il sera INTERDIT de retirer le chignon sur le lieu de la compétition, les nageuses devront repartir coiffées et gélatinées.

IL EN VA DE LA PERENISATION DE NOS COMPETITIONS.

5. 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 ses propositions.

L'attribution de la piscine se fera dès lors que la confirmation écrite aura été reçue à la Ligue.

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

II. FRAIS D'ENGAGEMENT ET AMENDES

Une avance sur engagements 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 l'avance sur engagements de la saison précédente
3. du reliquat entre ces 2 montants

Un relevé sera adressé à chaque club à l'issue de la saison (courant octobre si possible). Le montant dû sera à acquitter avant la 1^{ère} compétition.

A - DROITS D'ENGAGEMENT & AMENDES

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

DROITS D'ENGAGEMENT		
	Tarif de base clubs franciliens labellisés ou 100% licences	Tarif majoré clubs n'ayant pas 100% licences ou non franciliens
Engagement individuel	7.50 €	10 €
Engagement ballet	9.00 €	14 €
Synchro'Nat ou animation Poussines	3.50 € (par épreuve et par nageuse)	5 € (par épreuve et par nageuse)
AMENDES		
Sur les compétitions Synchro'Nat si note moyenne inférieure à <ul style="list-style-type: none"> • 48 en Synchro'Argent • 48 en Synchro'Or 	10 €	15 €
Pour tout forfait de nageuse non justifié par un certificat médical dans un délai d'une semaine maximum (transmission par courrier ou mail)	40 €	60 €
Pour tout forfait non déclaré le jour même de la compétition au début des épreuves	80 €	120€
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 tout officiel ne respectant pas la règle de la ½ journée de présence	150 €	200 €

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).

III. TABLEAU DE COMPETENCES DES OFFICIELS

NIVEAU D'OFFICIEL	NIVEAU DE COMPETENCE	FONCTIONS	INSTANCE HABILITEE A FORMER ET A HOMOLOGUER
Jeune Officiel	Journées Synchro découvertes Programme Poussines Synchro'Nat	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Délégué aux nageuses/nageurs de tous les niveaux de compétitions ▪ Secrétariat de tous les niveaux de compétitions ▪ Chronométrateur de tous les niveaux de compétitions ▪ 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 	Responsable de Formation Départementale des Officiels
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 ▪ Synchro'Nat : jugement des épreuves technique Avenir 	
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 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 	Responsable de Formation Régionale des Officiels
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 	FFN
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	Délégué aux nageuses	Synchro Découvertes				Synchro d'Argent				Synchro d'Or			
			Juge arbitre	Parcours à sec	Propulsion technique	Technique	Juge arbitre	Parcours à sec	Propulsion technique	Technique	Juge arbitre	Parcours à sec	Propulsion technique	Technique
JO	X	X		X	X	X		X	X			X	X	
D	X	X		X	X	X		X	X	X Avenir		X	X	
C	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
A	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

	Secrétariat	Délégué aux nageuses	Chronométrateur	Avenirs			Jeunes			Juniors			Séniors et TC				Challenge		Maitres		
				Juge arbitre	Figures imposées	Ballets	Juge arbitre	Figures imposées	Ballets	Juge arbitre	Figures imposées	Ballets	Juge arbitre	Ballets libres (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		N2	Reg		N2*	Reg		N2*	Reg		Reg		Reg		X		X	
B	X	X	X	Reg	X	N2	Reg	N1*	N2	Reg	N2*	N2*	Reg	N2	N2	N2	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	Période engagements Extranat
15 novembre 2020	SYNCHRO'NAT		Régional	15/10/20	19/10 au 2/11/20
28/29 novembre 2020	Journées d'Automne / Tournoi d'hiver	Jeunes/Juniors/Séniors	N2	22/10/20	26/10 au 09/11/20
6 décembre 2020	SYNCHRO'NAT		Régional	06/11/20	09/11 au 23/11/20
12 au 15 décembre 2020	Championnats de France Hiver	Jeunes/Juniors	Elite		
16 /17 janvier 2021	Challenge Néphélie Hiver	Avenirs, Jeunes	Journées Découvertes & Synchro d'Argent	16/12/20	21/12 au 04/01/21
31 janvier 2021	SYNCHRO'NAT		Régional	30/12/20	04 au 18/01/21
6/7 février 2021	Tournoi de Ballets	Juniors	N2	07/01/21	11 au 25/01/21
13/14 mars 2021	Tournoi de Ballets	Jeunes/TC	N2	14/02/21	15/02 au 01/03/21
20/21 mars 2021	Championnats Nationale 3 et Nationale 2 Juniors	Juniors	N2	20/02/21	22/02 au 08/03/21
28 mars 2021	SYNCHRO'NAT		Régional	22/02/21	01 au 15/03/21
30 mars au 4 avril 2021	Championnats de France N1 & ELITE Juniors	Juniors	N1 & Elite		
10/11 avril 2021	Championnats Nationale 3 Jeunes	Jeunes	N3	11/03/21	15/03 au 29/03/21
8/9 mai 2021	Championnats Nationale 2 Jeunes	Jeunes	N2	09/04/21	12 au 26/04/21
22/23 mai 2021 (attention Pentecôte)	Championnats Nationale 3 Avenirs	Avenirs	Régional	23/04/21	26/04 au 10/05/21
24 au 30 mai 2021	Championnats de France N1 & ELITE Jeunes	Jeunes	N1 & Elite		
29/30 mai 2021	Eliminatoire Challenge Promo	Avenirs, Jeunes Juniors, TC	N2	30/04/21	3 au 17/05/21
5/6 juin 2021	Championnats Nationale 3 et Nationale 2 Séniors/TC	Séniors/TC	N3/N2	06/05/21	26/04 au 10/05/21
	Championnats Nationale 2 Avenirs	Avenirs	N2		
12 juin 2021	Animation Poussines	Poussines	N3	13/05/21	17/05 au 31/05/21
13 juin 2021	SYNCHRO'NAT		N3	13/05/21	
26/27 juin 2021	Finale Challenge Promo et Challenge catégorie B	Avenirs, Jeunes, Juniors, IC, TC	N2	27/05/20	31/05 au 14/06/21
30 juin au 1 ^{ER} juillet 2021	Finale Nationale Avenirs & Jeunes	Avenirs, Jeunes	N1 & Elite		
2 au 4 juillet 2021	Championnats de France Séniors/TC	Séniors/TC			

En fonction des pré-engagements du 31 octobre 2020, la Commission Régionale se réserve le droit d'aménager le contenu des compétitions et du calendrier régional.

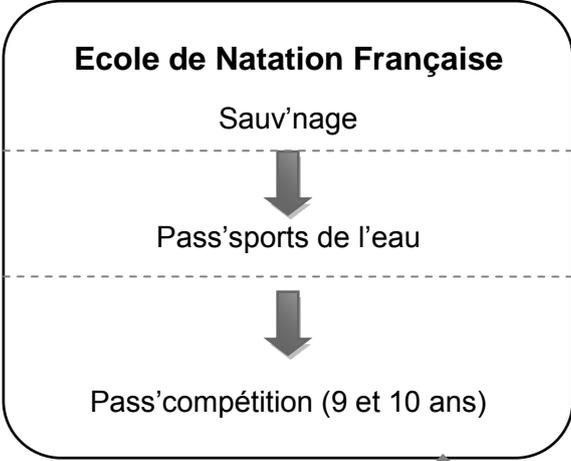
DU 23 AU 25 AVRIL 2021 OPEN DE FRANCE DE NATATION ARTISTIQUE, NOUS DEMANDONS AUX DEPARTEMENTS DE NE PAS PLACER DE COMPETITIONS SUR CES DATES.

V. PROGRAMME FEDERAL

Années d'âge	Saison 2019-2020	Synchro Découverte	Synchro'Nat	Challenge Régional et N2	Régionaux N2 Avenirs	RégionauxN2 N1 & Élite Jeunes	RégionauxN2 N1 & Élite Juniors	RégionauxN2 N1 & Élite Séniors	Finale des Avenirs	Finale des Jeunes
8 ans et moins	2013 et après	X								
9 ans	2012		X	X	X					
10 et 11 ans	2011 et 2010		X	X	X				X	
12 ans	2009		X	X	X	X			X	
13 ans	2008		X	X		X				X
14 ans	2007		X	X		X				
15 ans	2006		X	X		X	X	X		
16 ans	2005		X	X			X	X		
17 ans	2004		X	X			X	X		
18 ans	2003		X	X			X	X		
19 ans	2002		X	X			X	X		
20 ans et +	2003 et avant		X	X				X		

JE SUIS NE(E) EN 2012 ET APRES

Swim Artistic Show



**Compétition
Poussines**

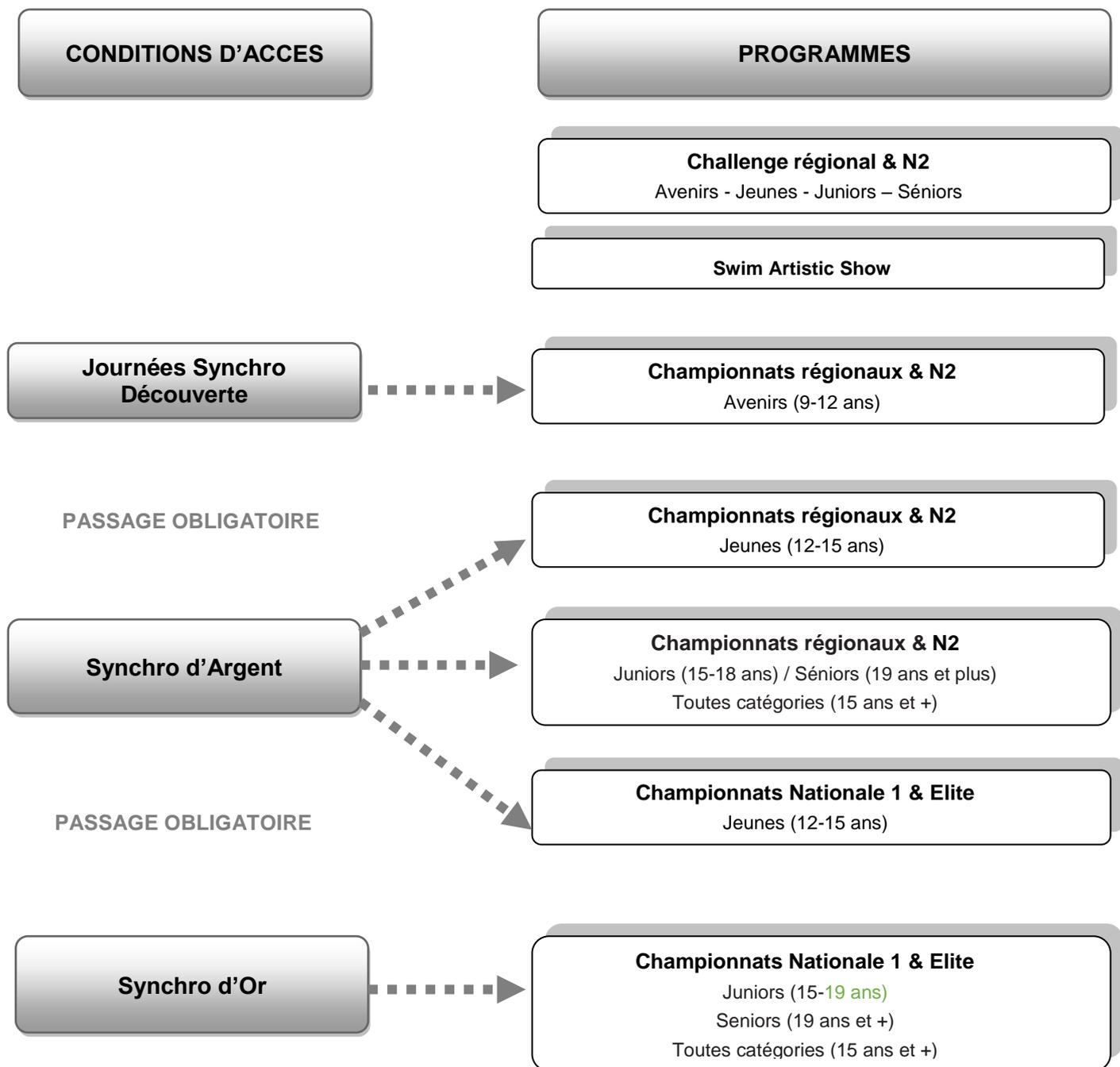
**Synchro
Découverte***

Challenge
Avenirs (9, 10, 11 et 12 ans)

Championnats Régionaux & N2
Avenirs (9, 10, 11 et 12 ans)

* Il est possible de passer les épreuves du Synchro'Découverte avant le pass'compétition mais après le pass'sport de l'eau

JE SUIS NE(E) EN 2011 ET AVANT



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 2 compétitions en dehors du programme fédéral :

- Une compétition de préparation appelée « Tournoi de ballets » qui se déroulera en 2 phases
 - Tournoi Junior en Février
 - Tournoi Jeune et Senior/TC en Mars

- Une compétition de préparation sur les imposées, la souplesse, la natation sur les Avenirs et les Jeunes appelée « Challenge Néphéliane »

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 N2 pour les catégories Jeunes, Juniors et Séniors est à titre d'information pour le classement des clubs.

CATEGORIE	EPREUVE	POINTS DE QUALIFICATION CHPTS HIVER	NOMBRE PLACES ILE-DE-FRANCE	POINTS DE QUALIFICATION POUR ACCES N2	POINTS DE QUALIFICATION POUR ACCES N1	NOMBRE PLACES ILE-DE-FRANCE	POINTS DE QUALIFICATION POUR ACCES ELITE	NOMBRE PLACES ILE-DE-FRANCE
AVENIRS	SOLO			116 (58)				
	DUO			114 (57)				
	EQUIPE			112 (56)				
JEUNES	SOLO	130 (65)	6	120 (60)	126 (63)	3	130 (65)	Selon qualif Chpts Hiver
	DUO	128 (64)	2	118 (59)	124 (62)	4	128 (64)	1
	DUO MIXTE				122 (61)	Pas de quota défini		
	EQUIPE			116 (58)	122 (61)	4	126 (63)	1
	HIGHLIGHT ACRO			60	63	4	65	1
JUNIORS	SOLO LIBRE			61	65	4	68	1
	SOLO TECHNIQUE	65	4	58	62	3	65	Selon qualif Chpts Hiver& N2
	DUO LIBRE			60	64	4	67	1
	DUO LIBRE MIXTE				63	Pas de quota défini		
	DUO TECHNIQUE	64	2	57	61	4	64	1
	DUO TECHNIQUE MIXTE				60	Pas de quota défini		
	EQUIPE LIBRE			59	63	4	66	1
	EQUIPE TECHNIQUE	63	2	56	60	4	63	1
	HIGHLIGHT			61	66	4	68	1
	COMBINE			60	64	4	67	1

CATEGORIE	EPREUVE	POINTS DE QUALIFICATION CHPTS HIVER	NOMBRE PLACES ILE-DE-FRANCE	POINTS DE QUALIFICATION POUR ACCES N2	POINTS DE QUALIFICATION POUR ACCES N1	NOMBRE PLACES ILE-DE-FRANCE	POINTS DE QUALIFICATION POUR ACCES ELITE	NOMBRE PLACES ILE-DE-FRANCE
SENIOR	SOLO LIBRE						66	3
TOUTE CATEGORIE	DUO LIBRE			61			65	2
	DUO LIBRE MIXTE						61	Pas de quota défini
	DUO TECH			60			63	2
	DUO TECH MIXTE						57	Pas de quota défini
	EQUIPE LIBRE			62			66	2
	EQUIPE TECH			61			62	2
	COMBINE			63			67	2
	HIGHLIGHT			62			66	2

2

VII. FICHES COMPETITIONS

ENF 3 PASS'COMPETITION

DATE

Voir les calendriers départementaux

PUBLIC CONCERNE

Tout public

CONDITIONS D'ACCES

CATEGORIES D'AGE	EPREUVES
2012 et après	Obligation ENF dans sa totalité
2011 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

SYNCHRO'NAT

DATE

Voir les calendriers départementaux pour le Synchro
Découverte

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

PUBLIC CONCERNE

Pas de limite d'âge

CONDITIONS D'ACCES

EPREUVES TECHNIQUES
(Propulsion technique, 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 TECHNIQUE

VOIR ANNEXE DU REGLEMENT FEDERAL
SUPPRESSION DE LA PROPULSION BALLET SUR LA TOTALITE DES NIVEAUX

ACCES AUX DIFFERENTES COMPETITIONS

RAPPEL ENF - Toutes les nageuses/nageurs nés en 2012 et après doivent être titulaires de l'ensemble des tests de l'ENF pour participer aux diverses compétitions du programme (Challenge compris).

Pour les 2012 et aprèscha

La validation du « Pass'compétition » donne accès aux

- Niveau Synchro Découverte
- Compétitions promotions Avenirs (régionaux et N2)
- Niveau Synchro d'Argent
- Compétitions régionales et N2 de la catégorie Avenirs

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

Pour les 2011 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, N2, N1 & Élite catégorie Jeunes (12-15 ans)
- Compétitions régionales, N2 catégorie Juniors (15-19 ans)
- Compétitions régionales, N2 catégorie Séniors (19 ans et plus)
- Compétitions régionales, N2 toutes catégories (15 ans et plus)
- À la Finale des Jeunes

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

- Compétitions N1, Élite catégorie Juniors (15-19 ans)
- Compétitions N1, Élite catégorie Séniors (19 ans et plus)
- Compétitions N1, Élite toutes catégories (15 ans et plus)

IMPORTANT ADAPTATION REGLEMENT POUR LA SAISON 2020-2021 :

- **les nageuses/nageurs né(e)s en 2008 pourront choisir leur catégorie, à savoir présenter la technique Avenir ou Jeune**
- **les nageuses/nageurs né(e)s en 2005 pourront tout comme ceux né(e)s en 2006 choisir leur catégorie, à savoir présenter la technique Jeune ou Junior**

JOURNEES D'AUTOMNE / TOURNOI HIVER

DATE

28 & 29 novembre 2020

PUBLIC CONCERNE

Les Journées d'Automne Jeunes et Juniors sont qualificatives pour les épreuves solos, duos et équipes des championnats de France d'hiver 2020. 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/nageurs n'ayant pas de solo de présenter uniquement les imposées.

CATEGORIES D'AGE

JEUNES

12, 13, 14 et 15 ans (2009, 2008, 2007 et 2006)

JUNIORS

15, 16, 17 et 18 ans (2006, 2005, 2004, 2003 et 2002)

CONDITIONS D'ACCES

- Avoir validé au minimum le niveau « Synchro d'Argent » dans sa totalité pour la catégorie Jeunes
- Avoir validé le niveau « Synchro d'Or » dans sa totalité pour les catégories Juniors pour pouvoir être sélectionné aux championnats de France d'hiver
- Les nageuses/nageurs Juniors n'ayant validé que le niveau « Synchro d'Argent - Développement* » peuvent participer mais ne pourront pas être sélectionnés 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 libre		
		Duo libre		
	JUNIORS	Solo technique		
		Duo technique		
		Equipe 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)
		Duo	2'45 (+ ou - 15 sec)
JUNIORS	Solo technique		
	Duo technique		
	Equipe technique		

CLASSEMENT ET PODIUM

Un classement sera effectué par catégorie.

Pour les Jeunes :

- 100% Imposées : un classement sera réalisé par groupe de 2 années d'âges.
- 50% Epreuves Libres et 50% Epreuves imposées

Pour les Juniors :

- 100% épreuves techniques

CHALLENGE NEPHELIANE HIVER

Ces épreuves ne rentrent pas dans le classement National des Clubs.

DATE

16 et 17 janvier 2021
Samedi après-midi : figures imposées – dimanche : natation et souplesse

PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs âgés de 15 ans et moins (2005 et après)

CATEGORIES D'AGE

AVENIRS	12 ans et moins (2009, 2010, 2011 et 2012)
JEUNES	12, 13, 14 et 15 ans (2009, 2008, 2007)

CONDITIONS D'ACCES

AVENIRS	Pour les 2012 pass'compétition & Synchro'Découvertes Pour les 2009,2010 et 2011 Synchro'Découvertes
JEUNES	Etre titulaire du Synchro d'Argent dans sa totalité

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	AVENIRS	Imposées Natation Ecart	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 par année d'âge sera effectué sur le classement général, prenant en compte les 3 épreuves. Les 3 meilleurs nageuses/nageurs seront récompensés.

Une médaille d'or sera remise au meilleur temps sur le 200 X 4 nages et le 100 X 4 nages.

TOURNOI ILE-DE-FRANCE JUNIORS

Ce tournoi ne rentre pas dans le classement National des Clubs.

DATE

6 et 7 février 2021

PUBLIC CONCERNE

Le Tournoi Ile-de-France de Printemps est une étape de préparation aux Championnats N2, N1, ELITE.
LES NAGEUSES/NAGEURS DE 2006, CONSIDERES COMME JEUNES ET JUNIORS, **LES NAGEUSES/NAGEURS DE 2002, CONSIDERES COMME JUNIORS ET SENIORS**
PEUVENT NAGER DANS LES 2 CATEGORIES A CONDITION DE NE PAS NAGER LA MEME EPREUVE DANS LES 2 CATEGORIES.

CATEGORIES D'AGE

JUNIORS

15, 16, 17 et 18 ans (2006, 2005, 2004, 2003 et 2002)

CONDITIONS D'ACCES

Idem conditions d'accès FFN

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JUNIORS	Ballets	Rappel : pas plus de 3 solos et/ou 3 duos maximum par club si pas d'équipe engagée, une dérogation peut être accordée par la Commission sur demande Epreuves 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

CONTENU DES EPREUVES

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

CATEGORIES	NIVEAU PRATIQUE	EPREUVES LIBRES	
JUNIORS	Interrégional N2 National N1 & ELITE	Duo	3'00 (+ ou - 15 sec)
		Equipe	4'00 (+ ou - 15 sec) autorisé 3'30 minimum
		Highlight	2'30 (+ ou - 15 sec)
		Combiné	4'00 (+ ou - 15 sec) autorisé 3'30 minimum

CLASSEMENT ET PODIUM

Classement 100% ballet

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

TOURNOI ILE-DE-FRANCE JEUNES & SENIORS/TC

Ce tournoi ne rentre pas dans le classement National des Clubs.

DATE

13 & 14 mars 2021

PUBLIC CONCERNE

Le Tournoi Ile-de-France de Printemps est une étape de préparation aux Championnats N2, N1, ELITE.
LES NAGEUSES/NAGEURS DE **2006**, CONSIDERES COMME JEUNES ET JUNIORS, LES NAGEUSES/NAGEURS DE **2002**, CONSIDERES COMME JUNIORS ET SENIORS
PEUVENT NAGER DANS LES 2 CATEGORIES A CONDITION DE NE PAS NAGER LA MEME EPREUVE DANS LES 2 CATEGORIES.

CATEGORIES D'AGE

JEUNES	12, 13, 14 et 15 ans (2009, 2008, 2007 et 2006)
SENIORS	19 et ans plus (2002 et avant)
TOUTES CATEGORIES	15 ans et plus (2006 et avant)

CONDITIONS D'ACCES

Idem conditions d'accès FFN
Niveau de pratique Interrégional N2 National N1 & ELITE

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JEUNES	IMPOSEES	Rappel : pas plus de 3 solos et/ou 3 duos maximum par club si pas d'équipe engagée, une dérogation peut être accordée par la Commission sur demande Epreuves 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
		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 30 sec. par rapport au temps réglementaire FINA

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES LIBRES	
JEUNES	1 tirage au sort selon les 3 groupes optionnels FINA 15 jours avant	Duo	2'45 (+ ou - 15 sec)
		Equipe	3'30 (+ ou - 15 sec)
		Highlight ACRO	2'30 (+ou- 15 sec)
SENIORS & TOUTES CATEGORIES		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	4'00 (+ ou - 15 sec) autorisé 3'30 minimum

CLASSEMENT ET PODIUM

Un classement sera effectué par catégorie.

JEUNES

- 100% Imposées : un classement sera réalisé par groupe de 2 années d'âges.
- 50% Epreuves Libres et 50 % Epreuves imposées (pour les épreuves solo, duo, équipe)
- 100% highlight

SENIORS & TC

Classement 100% ballet

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

CHAMPIONNATS N3 & N2 JUNIORS

DATE

20 et 21 mars 2021

PUBLIC CONCERNE

JUNIORS

15, 16, 17 et 18 ans (2006, 2005, 2004, 2003 et 2002)

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire au minimum du niveau SYNCHRO D'ARGENT (dans sa totalité)
 MAIS SI LES NAGEUSES/NAGEURS SE QUALIFIENT EN N2, ELLES DEVRONT ETRE TITULAIRES DU NIVEAU SYNCHRO D'OR (dans sa totalité).
 LES NAGEUSES/NAGEURS DE 2006, CONSIDERES COMME JEUNES ET JUNIORS, **LES NAGEUSES/NAGEURS DE 2002, CONSIDERES COMME JUNIORS ET SENIORS**
 PEUVENT NAGER DANS LES 2 CATEGORIES A CONDITION DE NE PAS NAGER LA MEME EPREUVE DANS LES 2 CATEGORIES.

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JUNIORS	EPREUVES TECHNIQUES	Rappel : pas plus de 3 solos et/ou 3 duos maximum par club si pas d'équipe engagée, une dérogation peut être accordée par la Commission sur demande 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)
			Highlight	2'30 (+ ou - 15 sec)
			Combiné	4'00 (+ ou - 15 sec)

ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N2, N1 & ELITE JUNIORS, les nageuses/nageurs 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'Ile-de-France.

	N2	N1	QUOTA	ELITE	QUOTA
Solo technique	58 points	62 points	3	62 points	3
Solo libre	61 points	65 points	4	132 (66) points	Selon qualif hiver
Duo libre	60 points	64 points	4	67 points	1
Duo mixte libre		63 points			
Duo technique	57 points	61 points	4	64 points	1
Duo mixte technique		60 points			
Equipe libre	59 points	63 points	4	66 points	1
Equipe technique	56 points	60 points	4	63 points	1
Highlight	61 points	66 points	4	68 points	1
Combiné	60 points	64 points	4	67 points	1

CLASSEMENT ET PODIUM

Classement et podium :

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

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

CHAMPIONNATS N3 JEUNES

DATE

10 et 11 avril 2021

PUBLIC CONCERNE

12, 13, 14 et 15 ans (2009, 2008, 2007 et 2006)

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire au minimum du niveau SYNCHRO D'ARGENT (dans sa totalité)
LES NAGEUSES/NAGEURS DE 2006 CONSIDERES COMME JEUNES ET JUNIORS PEUVENT NAGER DANS LES 2 CATEGORIES A CONDITION DE NE PAS NAGER LA MEME
EPREUVE DANS LES 2 CATEGORIES.

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JEUNES	IMPOSEES	Rappel : pas plus de 3 solos et/ou 3 duos maximum par club si pas d'équipe engagée, une dérogation peut être accordée par la Commission sur demande 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 ACRO	2'30 (+ou- 15 sec)

ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N2 JEUNES, les nageuses/nageurs devront réaliser un minima de points en résultats combinés (figures imposées et ballet libre) sans tenir compte des pénalités pour nageuse manquante en équipe.

EPREUVES	POINTS ACCES N3
Solo	122 (60) points
Duo	118 (59) points
Duo mixte	Pas de point défini
Equipe	116 (58) points
Highlight ACRO	60 points

CLASSEMENT ET PODIUM

Classement

- 100% Imposées : un classement sera réalisé par groupe de 2 années d'âges.
- 50% Epreuves Libres et 50 % Epreuves imposées (pour les épreuves solo, duo, équipe)
- 100% Highlight

CHAMPIONNATS N2 JEUNES

DATE

8 et 9 mai 2021

PUBLIC CONCERNE

12, 13, 14 et 15 ans (2009, 2008, 2007, et 2006)

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire au minimum du niveau SYNCHRO D'ARGENT (dans sa totalité)
LES NAGEUSES/NAGEURS DE 2006 CONSIDERES COMME JEUNES ET JUNIORS PEUVENT NAGER DANS LES 2 CATEGORIES A CONDITION DE NE PAS NAGER LA MEME EPREUVE DANS LES 2 CATEGORIES.

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JEUNES	IMPOSEES	Rappel : pas plus de 3 solos et/ou 3 duos maximum par club si pas d'équipe engagée, une dérogation peut être accordée par la Commission sur demande 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 Acro	2'30 (+ou- 15 sec)

ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N1 & ELITE JEUNES, les nageuses/nageurs 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.

	N2	N1	QUOTA	ELITE	QUOTA
Solo Eté	122 (60) points	126 (63) points	3 (+selon qualif Hiver)	130 (65) points	Selon qualif hiver
Duo	118 (59) points	124 (62) points	4	128 (64 points)	1
Duo mixte		122 (61) points	Pas de quota défini		
Equipe	116 (58) points	122 (61) points	4	126 (63) points	1
Highlight acro	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 acro

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

Les 3 premiers solos des nageuses nées en 2008 seront sélectionnés pour participer à la Finale Nationale des Jeunes (voir règlement fédéral).

CHAMPIONNATS N3 AVENIRS

DATE

22 et 23 mai 2021

PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs âgés de 12 ans et moins (2009, 2010, 2011 et 2012) 2008 pour les garçons

CATEGORIES D'AGE

AVENIRS

Nageuses/nageurs nés en 2009 et après
2008 pour les garçons

CONDITIONS D'ACCES

Pour les 2012 pass'compétition & Synchro'Découvertes

Pour les 2009, 2010, 2011 Synchro'Découvertes

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	AVENIRS	IMPOSEES	Rappel : pas plus de 3 solos et/ou 3 duos maximum par club si pas d'équipe engagée, une dérogation peut être accordée par la Commission sur demande 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)Cygne (226)	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 N2 AVENIRS, les nageuses/nageurs devront réaliser un minima de points en résultats combinés (figures imposées et ballets libres) sans tenir compte des pénalités pour nageuse manquante en équipe.

EPREUVES	POINTS ACCES N 2
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

CHALLENGE (coupe promo) ELIMINATOIRE		
DATE		
Samedi 29 et dimanche 30 mai 2021		
PUBLIC CONCERNE		
Nageuses/nageurs de 9 ans et plus		
CATEGORIES D'AGE		
AVENIRS	9, 10, 11 et 12 ans (2012, 2011, 2010 et 2009)	
JEUNES	12, 13, 14 et 15 ans (2009, 2008, 2007, et 2006)	
JUNIORS	15, 16, 17 et 18 ans (2006, 2005, 2004, 2003 et 2002)	
INTER CATEGORIES Uniquement pour les nageuses/nageurs ne participant à aucune compétition (excepté le synchro'nat), l'engagement doit se faire uniquement sur 1 seule équipe en promo.	9 à 18 ans (2003 à 2012)	
TOUTES CATEGORIES	15 ans plus (2006 et avant)	
CONDITIONS D'ACCES		
<p>Pour les nageuses/nageurs nées en 2012 et après, elle est accessible aux titulaires du Pass'compétition. Pour les nageuses/nageurs nées en 2011 et avant, il n'y a pas de condition de participation.</p> <p>Une nageuse engagée en Challenge peut participer conjointement dans la même saison aux épreuves du Synchro'nat et à la Finale Avenirs et Jeunes.</p> <p>ATTENTION EN INTER CATEGORIES Uniquement pour les nageuses/nageurs ne participant à aucune compétition (excepté le synchro'nat), l'engagement doit se faire uniquement sur 1 seule équipe en promo.</p> <p>Pour les autres catégories, possibilité d'avoir un collectif avec deux nageuses/nageurs au maximum qui ont participé aux championnats.</p>		
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	
	Inter Catégories	
	Toutes Catégories	
CONTENU DES EPREUVES		
CATEGORIES	EPREUVES	TEMPS DU BALLET
Avenirs	Ballet libre (4 à 8 nageuses/nageurs)	2'30 (+ou -15 secondes)
Jeunes		3'00 (+ou -15 secondes)
Juniors		3'30 (+ou -15 secondes)
Inter catégories		3'00 (+ou -15 secondes)
Toutes catégories		3'30 (+ou -15 secondes)
Règlementation et notation FINA		
CLASSEMENT ET PODIUM		
<p>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.</p> <p>Les 3 premiers ballets de chaque catégorie d'âges seront récompensés.</p>		

CHAMPIONNATS N3 & N2 SENIORS / TC

DATE

Samedi 5 après-midi et dimanche 6 (toute la journée) juin 2021

PUBLIC CONCERNE

TC	15 ans et plus (2003 et avant) voir conditions d'accès
JUNIORS	15-18 ans (2006, 2005, 2004, 2003 et 2002)

CONDITIONS D'ACCES

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

- Les nageuses/nageurs Juniors peuvent nager les épreuves libres d'équipe et le ballet combiné, même si elles/ils 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/nageurs nageant le ballet, soient des nageuses/nageurs seniors (19 ans et plus). Ces ballets ne pourront pas participer à la compétition si le nombre de nageuses/nageurs seniors titulaires n'est pas respecté.
- Pour les épreuves techniques, les ballets peuvent être composés exclusivement de nageuses/nageurs Juniors les ayant déjà nagé dans leur catégorie.
- Le solo libre et le duo libre peuvent être composés de nageuses/nageurs juniors, à condition de ne pas avoir nagé de solo libre ou de duo libre dans leur catégorie.
- Le highlight peut être composé de nageuses/nageurs Jeunes (15 ans) ayant déjà nagé le highlight acro dans la catégorie.
- Les équipes techniques et libres ont un effectif de quatre (4) à huit (8) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s.
- Un club peut présenter plus d'une équipe technique et/ou libre s'il remplit les conditions suivantes : pour deux (2) équipes, une (1) doit être nagée à huit (8) : pour trois (3) équipes, deux (2) doivent être nagées à huit (8), etc...
- Les highlights et ballets combinés ont un effectif de six (6) à dix (10) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s. Cependant ils devront être composés de huit (8) nageuses/nageurs minimum lors de leur participation au Championnat de France

CONTENU DES EPREUVES

EPREUVES TECHNIQUES		EPREUVES LIBRES	
		Solo libre	2'30 (+ ou - 15 sec)
Duo technique	2'20 (+ ou - 15 sec)	Duo libre	3'00 (+ ou - 15 sec)
Duo technique mixte	2'20 (+ ou - 15 sec)	Duo libre mixte	3'00 (+ ou - 15 sec)
Equipe technique	2'50 (+ ou - 15 sec)	Equipe libre	4'00 (+ ou - 15 sec)
		Ballet combiné	4'00 (+ ou - 15 sec)
		Highlight	2'30 (+ ou - 15 sec)

ACCES

Cette compétition est qualificative pour les N2/N1 & ELITE TC, les nageuses/nageurs 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.

Rappel : pas plus de 3 solos et/ou 3 duos maximum par club si pas d'équipe engagée, une dérogation peut être accordée par la Commission sur demande.

EPREUVES	N2	N1	QUOTA	ELITE	QUOTA
<i>Solo libre</i>				66 points	3
<i>Duo tech</i>	60 points			63 points	2
<i>Duo tech mixte</i>				57 points	
<i>Duo libre</i>	61 points			65 points	2
<i>Duo libre mixte</i>				61 points	
<i>Equipe tech</i>	61 points			62 points	2
<i>Equipe libre</i>	62 points			66 points	2
<i>Combiné</i>	63 points			67 points	2
<i>Highlight</i>	62 points			66 points	2

CLASSEMENT ET PODIUM

100% ballet libre, 100% ballet technique, 100% Highlight, 100% Combiné
 Les nageuses/nageurs de niveau Elite pourront participer à cette compétition un classement Elite sera effectué.

CHAMPIONNATS N2 AVENIRS

DATE

Samedi 5 après-midi et dimanche 6 (toute la journée) juin 2021

PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs âgées de 12 ans et moins

CATEGORIES D'AGE

AVENIRS

Nageuses/nageurs nés en 2012, 2011, 2010 et 2009
2008 pour les garçons

CONDITIONS D'ACCES

Pour les 2011 pass'compétition & Synchro'Découvertes

Pour les 2008,2009,2010 Synchro'Découvertes

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

EPREUVES	POINTS ACCES N 2
Solo	116 (58) points
Duo	114 (57) points
Duo mixte	
Equipe	112 (56) points

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	AVENIRS	IMPOSEES	Rappel : pas plus de 3 solos et/ou 3 duos maximum par club si pas d'équipe engagée, une dérogation peut être accordée par la Commission sur demande 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

Classement spécifique Finale Avenir sera effectué.

Attention les clubs se positionnant pour la Finale Avenir, devront faire les engagements sur une compétition spécifique déclarée sur Extranat.

Les 3 premiers solos des nageuses nées en 2009-2010 et 2013 & et les 3 premiers duos seront sélectionnés pour participer à la Finale Nationale des Avenir (voir règlement fédéral).

ANIMATION POUSSINES

NOUVEAU

Epreuve au programme fédéral mais possibilité d'adapter selon les régions
Un bonus au classement National des clubs sera attribué.

DATE

12 juin 2021

PUBLIC CONCERNE

2012 et après

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire au minimum du SAUV'NAGE

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

NE PARTICIPANT PAS AUX CHAMPIONNATS REGIONAUX AVENIRS

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

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

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. Entrée dans l'eau déjà en formation en quinconce 2 groupes avec 2 éléments</p> <p>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/nageurs 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/nageurs</i>) <p>Passage en équipe, dans une formation en quinconce de préférence. Soutien libre (1/2 frites, haltères, 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/nageurs Durée du ballet : 1min45, 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/nageurs<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/nageurs :<ul style="list-style-type: none">- Début dynamique du périlleux arrière groupé avec redressement en « rétro-pédalage »- 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 (de 1 à 4 au ½ point).

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.

Une pénalité de 0,5 point sera appliquée pour non-respect de la distance et pour élément manquant.

RECOMPENSES

Une récompense sera donnée à chaque nageuse/nageur participant aux deux épreuves.

Un diplôme sera remis à chaque équipe.

CHALLENGE (coupe promo) FINALE

DATE

**Samedi 26 ou dimanche 27 juin 2021 : FINALE A : Catégories Avenirs, Jeunes/TC/Inter Catégories
FINALE B : Uniquement les catégories Avenirs et Jeunes**

PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs de 9 ans et plus

CATEGORIES D'AGE

	FINALE A	FINALE B
AVENIRS	9, 10, 11 et 12 ans (2012, 2011, 2010, et 2009)	
JEUNES	12, 13, 14 et 15 ans (2009, 2008, 2007 et 2006)	
JUNIORS	15, 16, 17 et 18 ans (2006, 2005, 2004, 2003 et 2002)	
INTER CATEGORIES Uniquement pour les nageuses/nageurs ne participant à aucune compétition (excepté le synchro'nat) l'engagement doit se faire uniquement sur 1 seule équipe en promo	9 à 18 ans (2003 à 2012)	
TOUTES CATEGORIES	15 ans plus (2006 et avant)	

CONDITIONS D'ACCES

Pour les nageuses/nageurs nées en 2012 et après, elle est accessible aux titulaires du Pass'compétition.

Pour les nageuses/nageurs nées en 2011 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.

Pour les Avenirs : les ballets non qualifiés en N2 pourront nager au Challenge Interrégional.

Pour les Jeunes : les ballets non qualifiés en N1 et Elite pourront nager au Challenge Interrégional.

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 en Avenirs mais non qualifiés en N2, les ballets qui ont participé au Championnat N2 en Jeunes mais non qualifiés en N1 et Elite

ATTENTION EN INTER CATEGORIES

Uniquement pour les nageuses/nageurs ne participant à aucune compétition (excepté le synchro'nat), l'engagement doit se faire uniquement sur 1 seule équipe en promo.

Pour les autres catégories, possibilité d'avoir un collectif avec deux nageuses/nageurs au maximum qui ont participé 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	
	Inter Catégories	
	Toutes Catégories	

CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES	TEMPS DU BALLETT A	TEMPS DU BALLETT B
Avenirs	Ballet libre (4 à 8 nageuses/nageurs)	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)	
Inter catégories		3'00 (+ou -15 secondes)	
Toutes catégories		3'30 (+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'âges seront récompensés.

Si moins de 3 ballets engagés par catégorie, il n'y aura pas de podium.

VIII. CLASSEMENT DES CLUBS FORMATEURS

Le classement 2021 sera IDENTIQUE A LA SAISON 2020 réalisé grâce à la saison 2018/2019 et prendra en compte :

- Le nombre de validation en SYNCHRO DECOUVERTE & SYNCHRO'NAT
- Les résultats des Championnats N2, N1 et ELITE et du Challenge Néphéliane (hiver)
- Un bonus pour participation effective aux collectifs régionaux
- Un bonus pour participation à la compétition "Poussines/Poussins"

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
21 NOVEMBRE 2020	ASSEMBLEE GENERALE DE LA LIGUE	??
22 JANVIER 2021	SEMINAIRE FEDERAL DES PRESIDENTS DE CLUB	INSEP
23 & 24 JANVIER 2021	COLLOQUE NATIONAL	INSEP
24 JANVIER 2021	RECYCLAGE DES OFFICIELS A	INSEP
A DEFINIR	FORMATION OFFICIELS B & C	MENNECY
A DEFINIR	COMMISSION PLENIERE	PARIS

Lisez chaque semaine le bulletin de la 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 ARTISTIQUE

Présidente	Marie-Christine MONGIAT	06.61.79.71.80	mc.mongiat@bbox.fr
Membre	Gisèle CROUZILLES	06.03.12.19.86	ygrenadine@aol.com
Membre	Laurence DOISNEAU	06.87.58.64.16	doisneau-laurence@hotmail.com
Membre	Martine ESTEVES	06.70.45.80.76	martinesteves@hotmail.fr
Membre	Malou VU VAN		mvuvan@yahoo.fr
Membre	Francine OCHANDO	06.25.04.25.71	natsynchro.ermont@gmail.com
Membre	Noémie LONE	06.63.82.27.38	noemie.leblondlone@gmail.com
Membre	Sandrine LAGABBE	06.15.92.69.48	sandrine.lagabbe@gmail.com
Membre	Muriel CHASTAGNER		mchastagner@yahoo.fr
Gestion	Nathalie LAVOUX	01.40.31.19.53	nat-synchro@lif-natation.fr



XI. CONTACTS CLUBS D'ILE-DE-FRANCE

RESPONSABLES DES COMMISSIONS DEPARTEMENTALES DE NATATION ARTISTIQUE

DEPARTEMENT	NOM	MAIL	TEL CONTACT
75	Nathalie LAVOUX	synchroparis75@gmail.com	
77	Cécilia GAGNEUX	cecilia.gagneux@gmail.com	
78	Martine ESTEVES	martinesteves@hotmail.fr	06.70.45.80.76
91	Laurence DOISNEAU	doisneau-laurence@hotmail.com	06.87.58.64.16
92	Martine ESTEVES	martinesteves@hotmail.fr	06.70.45.80.76
93	Muriel CHASTAGNER	mchastagner@yahoo.fr	
94	Noémie LEBLOND LONE	noemie.leblondlone@gmail.com	
95	Francine OCHANDO	natsynchro.ermont@gmail.com	

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.fr	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	usvairesnatation@gmail.com	
	USVEC	usvec.natsynchro@gmail.com	
	LE MEE NATATION	lemee.sport.natation@gmail.com	
78	VELIZY NATATION SYNCHRONISEE	velizynatsynchro@gmail.com	
	AQUACLUB LE PECQ MARLY	orianelafin@yahoo.fr	06.31.75.95.39
	A.S. DU MESNIL ST DENIS	jjlrfamille@hotmail.com	01.34.61.16.84
	C.N. MEULAN	guillaume.chambord@club-internet.fr	06.60.45.13.35

91	GPS CORBEIL ESSONNES	gpsce.aquatique@gmail.com	
	C.N. BRUNOY	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	esmassynatsynchro@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	sandrineburkhart@gmail.com	
	SAINT LEU AQUA DETENTE	cecile.chouquais@gmail.com	

Nos partenaires :

