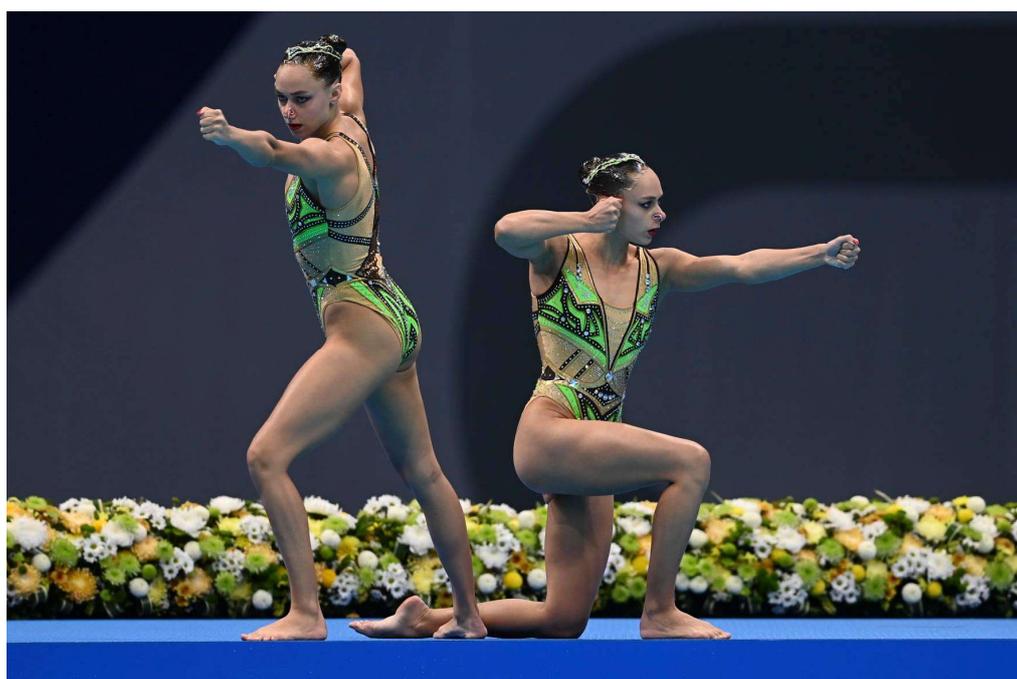




Ligue Régionale de Natation d'Ile-de-France



Natation Artistique

Règlement et Calendrier 2021-2022

✉ 163 Boulevard Mortier 75020 PARIS

☎ 01 40 31 19 53

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

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

REGLEMENT MIS A JOUR LE 19 octobre 2021, les modifications apparaissent surlignées
en Jaune sur les pages 10,11,12,13,21,22,25,26,28,30,32

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.

NB : des pré-engagements sur formulaire en ligne seront demandés pour le 31 octobre 2021

PROCEDURE D'ENGAGEMENT

1. J-40 transmission par la Ligue d'un formulaire d'engagement prévisionnel en ligne
2. J-30 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-15 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		
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	
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	
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
10 octobre 2021	RECYCLAGE OBLIGATOIRE DE TOUS LES OFFICIELS				
13/14 novembre 2021	Journées d'Automne / Tournoi d'hiver	Jeunes/Juniors/Séniors	N2	04/10/21	17/10 au 31/10/21
28 novembre 2021	SYNCHRO'NAT		Régional	01/11/21	31/10 au 14/11
2 au 5 décembre 2021	Championnats de France Hiver	Jeunes/Juniors	Elite		
22/23 janvier 2022	Challenge Néphélène Hiver	Avenirs, Jeunes	Journées Découvertes (minimum)	13/12/21	26/12 au 09/01/22
6 février 2022	SYNCHRO'NAT		Régional	27/12/21	9 au 23/01/22
12/13 février 2022	Tournoi de Ballets	Jeunes/Juniors	N2	03/01/22	16 au 30/01/22
26/27 mars 2022	Championnats Nationale 3 et Nationale 2 Juniors	Juniors	N2	20/02/22	27/02 au 13/03/22
11 AU 17 avril 2022	Championnats de France N1 & ELITE Juniors	Juniors	N1 & Elite		
9/10 avril 2022	Championnats Nationale 3 Jeunes	Jeunes	N3	01/03/22	13/03 au 27/03/22
7/8 mai 2022	Championnats Nationale 2 Jeunes	Jeunes	N2	28/03/22	10 au 24/04/22
21/22 mai 2022	Championnats Nationale 3 Avenirs	Avenirs	Régional	11/04/22	24/04 au 08/05/22
23 au 29 mai 2022	Championnats de France N1 & ELITE Jeunes	Jeunes	N1 & Elite		
4/5 juin 2022	Eliminatoire Challenge Promo	Avenirs, Jeunes Juniors, TC	N2	24/04/22	8 au 22/05/22
11/12 juin 2022	Championnats Nationale 3 et Nationale 2 Séniors/TC	Séniors/TC	N3/N2	02/05/22	15/05 au 29/05/22
	Championnats Nationale 2 Avenirs	Avenirs	N2		
18 juin 2022	Animation Poussines	Poussines	N3	08/05/22	22/05 au 05/06/22
19 juin 2022	SYNCHRO'NAT		N3		
25/26 juin 2022	Finale Challenge Promo et Challenge catégorie B	Avenirs, Jeunes, Juniors, IC, TC	N2	16/05/22	29/05 au 12/6/22
29 juin au 1 ^{er} juillet 2022	Finale Nationale Avenirs & Jeunes	Avenirs, Jeunes	N1 & Elite		
1 ^{er} au 3 juillet 2022	Championnats de France Séniors/TC	Séniors/TC			

En fonction des pré-engagements du 31 octobre 2021, la Commission Régionale se réserve le droit d'aménager le contenu des compétitions et du calendrier régional.

V. PROGRAMME FEDERAL

Années d'âge	Saison 2021-2022	Synchro Découverte	Synchro'Nat	Poussines	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	2014 et après	X	X	X	X	X					
9 ans	2013	X	X	X	X	X					
10 et 11 ans	2012/2011	X	X		X	X				X	
12 ans	2010	X	X		X	X	X			X	
13 ans	2009	X	X		X		X				X
14 ans	2008	X	X		X		X				
15 ans	2007	X	X		X		X	X	X		
16 ans	2006	X	X		X			X	X		
17 ans	2005	X	X		X			X	X		
18 ans	2004	X	X		X			X	X		
19 ans	2003	X	X		X			X	X		
19 ans et +	2003 et avant	X	X		X				X		

JE SUIS NE(E) EN 2013 ET APRES

Swim Artistic Show

Ecole de Natation Française

Sauv'nage

Pass'sports de l'eau

Pass'compétition (9 et 10 ans)

Compétition
Poussines

Synchro
Découverte*

Challenge

Avenirs (12 ans et avant)

Championnats Régionaux & N2

Avenirs (12 ans et avant)

* 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 2012 ET AVANT

CONDITIONS D'ACCES

PROGRAMMES

Challenge régional & N2

Avenirs - Jeunes - Juniors – Séniors

Swim Artistic Show

Championnats régionaux & N2

Avenirs (12 ans **et avant**)

PASSAGE OBLIGATOIRE

Championnats régionaux & N2

Jeunes (12-15 ans)

Championnats régionaux & N2

Juniors (15-18 ans) / Séniors (19 ans et plus)
Toutes catégories (15 ans et +)

PASSAGE OBLIGATOIRE

Championnats Nationale 1 & Elite

Jeunes (12-15 ans)

Championnats Nationale 1 & Elite

Juniors (15-**18 ans**)
Seniors (19 ans et +)
Toutes catégories (15 ans et +)

Aucun niveau requis
Mesure exceptionnelle 2022

Synchro Découverte
Mesure exceptionnelle 2022

Synchro Argent
Mesure exceptionnelle 2022

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 Février
- Une compétition de préparation sur les imposées, la souplesse, la natation sur les Avenir 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			114 (57)				
	DUO			112 (56)				
	EQUIPE			110 (50)				
JEUNES	SOLO	128 (64)	6	118 (59)	124 (62)	3	128 (64)	Selon qualif Chpts Hiver & N1
	DUO	126 (63)	2	116 (58)	122 (61)	4	126 (63)	1
	DUO MIXTE				118 (59)	Pas de quota défini		
	EQUIPE			114 (57)	120 (60)	4	124 (62)	1
	HIGHLIGHT			58	61	4	63	1
JUNIORS	SOLO LIBRE			59	63	4	66	1
	SOLO TECHNIQUE	65	4	56	60	3	65	Selon qualif Chpts Hiver& N1
	DUO LIBRE			58	62	4	65	1
	DUO LIBRE MIXTE				59	Pas de quota défini		
	DUO TECHNIQUE	64	2	55	59	4	64	1
	DUO TECHNIQUE MIXTE				55	Pas de quota défini		
	EQUIPE LIBRE			57	61	4	64	1
	EQUIPE TECHNIQUE	61	2	54	58	4	61	1
	COMBINE			58	62	4	65	1
	HIGHLIGHT			59	64	4	66	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						64	3
TOUTE CATEGORIE	DUO LIBRE			58			63	3
	DUO LIBRE MIXTE						59	Pas de quota défini
	DUO TECH			55			61	3
	DUO TECH MIXTE						55	Pas de quota défini
	EQUIPE LIBRE			57			64	3
	EQUIPE TECH			54			60	3
	COMBINE			58			65	3
	HIGHLIGHT			59			64	3

VII. FICHES COMPETITIONS

ENF 3 PASS'COMPETITION

DATE

Voir les calendriers départementaux

PUBLIC CONCERNE

Tout public

CONDITIONS D'ACCES

CATEGORIES D'AGE	EPREUVES
2013 et après	Obligation ENF dans sa totalité
2012 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

Attention : modifications d'organisation des sessions

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

IMPORTANT MESURES D'ADAPTATION REGLEMENTAIRE 2021-2022

- A l'issue de la validation de deux épreuves individuelles sur trois (dont l'épreuve technique obligatoirement) la nageuse/le nageur aura obtenu le niveau du Synchronat correspondant.
- Aussi cette règle est rétroactive, la nageuse/le nageur ayant déjà validé deux épreuves (dont la technique) les saisons précédentes-a validé le niveau Synchronat correspondant et peut s'engager dans le niveau supérieur.
- Les nageuses/nageurs qui obtiennent une épreuve (parcours au sol ou propulsion technique ou technique) dans un niveau donné (Synchro Découverte ou Synchro d'Argent) peuvent passer cette même épreuve dans le niveau supérieur sans avoir obtenu le niveau dans sa totalité.

Exemple : il est possible de passer la technique Synchro Argent dès l'obtention de la technique Synchro Découverte, sans pour autant avoir obtenu deux épreuves du Synchro Découverte.

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
ATTENTION POUR 2021-2022 les épreuves techniques ont été modifiées (voir règlement fédéral)

ACCES AUX DIFFERENTES COMPETITIONS

RAPPEL ENF - Toutes les nageuses/nageurs nés en 2013 et après doivent être titulaires de l'ensemble des tests de l'ENF pour participer aux diverses compétitions du programme (Challenge compris).

PRECISIONS REGLEMENTAIRES

Suivant son âge et niveau de pratique, elle/il aura à valider :

- soit, une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Avenir pour les nageurs/nageurs né(e)s en 2010 et après ;
- soit, une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Jeune pour les nageuses/nageurs né(e)s en 2007, 2008, 2009 et 2010;
- soit, une épreuve en corrélation avec les éléments techniques de la catégorie Junior pour les nageuses/nageurs né(e)s en 2006 et avant.

Les nageuses/nageurs né(e)s en 2009 et 2006 pourront choisir leur catégorie, à savoir présenter la technique Avenir pour les 2009 et la technique Jeune pour les 2006.

Pour le niveau Synchro d'Or, deux catégories sont proposées, la nageuse/le nageur ne devra en valider qu'une seule pour valider son épreuve « technique » niveau Synchro d'Or.

Suivant son âge et niveau de pratique, elle/il aura à valider :

- soit, une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Jeune pour les nageuses/nageurs né(es) en 2007, 2008, 2009 et 2010;
 - soit, une épreuve en corrélation avec les éléments techniques de la catégorie Junior pour les nageuses/nageurs né(es) en 2006 et avant
- Les nageuses/nageurs né(e)s en 2006, tout comme ceux nés en année charnière (2007) pourront choisir leur catégorie.

Le choix de l'organisation de cette dernière épreuve est laissé à l'initiative des Ligues. Si la Ligue décide de ne pas organiser d'épreuve en corrélation avec les éléments techniques, les nageuses/nageurs de la catégorie Junior passeront l'épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Jeune.

La validation de l'épreuve est définitive et la nageuse/le nageur ayant validé la technique en corrélation avec une catégorie d'âge ne devra pas repasser la technique en corrélation avec la catégorie d'âge supérieure.

CARACTÉRISTIQUES

Une nageuse/un nageur ayant validé un niveau pourra intégrer la compétition de référence et pourra également poursuivre sa progression à un niveau supérieur au cours de la saison.

En 2021-2022, l'accès aux compétitions challenges et championnats ne nécessite pas le niveau de Synchronat correspondant.

Pour les compétitions Jeunes ainsi que régionaux et N2 Juniors, Seniors/Toutes Catégories, le minimum requis est le Synchro Découverte.

Pour les compétitions nationales Juniors, Seniors/Toutes Catégories, le minimum requis est le Synchro d'Argent.

Une équivalence pourra être acquise suivant les résultats en figures imposées ou ballets.

JOURNEES D'AUTOMNE / TOURNOI HIVER				
DATE				
13 & 14 Novembre 2021				
PUBLIC CONCERNE				
Les Journées d'Automne Jeunes et Juniors sont qualificatives pour les épreuves solos, duos et équipes des championnats de France d'hiver 2021. 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 (2010, 2009, 2008 et 2007)		
JUNIORS		15, 16, 17 et 18 ans (2007, 2006, 2005, 2004)		
CONDITIONS D'ACCES				
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 & Duo libre mixte		
	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 entre le groupe 2 & 3 groupes optionnels FINA		Solo	2'15 (+ ou - 15 sec)
			Duo	2'45 (+ ou - 15 sec)
JUNIORS	Solo technique	2'00 (+ ou - 15 sec)		
	Duo technique & Duo mixte technique	2'20 (+ ou - 15 sec)		
	Equipe technique	2'50 (+ ou - 15 sec)		
CLASSEMENT ET PODIUM				
Un classement sera effectué par catégorie.				
Pour les Jeunes :				
<ul style="list-style-type: none"> • 100% Imposées : un classement sera réalisé par groupe de 2 années d'âges. • 50% Epreuves Libres et 50% Epreuves imposées 				
Pour les Juniors :				
<ul style="list-style-type: none"> • 100% épreuves techniques 				

CHALLENGE NEPHELIANE HIVER

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

DATE

22 & 23 Janvier 2022

PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs âgés de 15 ans et moins (2007 et après)

CATEGORIES D'AGE

AVENIRS	12 ans et moins (2010, 2011, 2012 et 2013)
JEUNES	12, 13, 14 et 15 ans (2010, 2009, 2008, 2007)

CONDITIONS D'ACCES

AVENIRS	Aucun niveau requis (mesure exceptionnelle 2022)
JEUNES	Synchro Découvertes (mesure exceptionnelle 2022)

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 & JEUNES

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

DATE

12 & 13 Février 2022

PUBLIC CONCERNE

Le Tournoi Ile-de-France de Printemps est une étape de préparation aux Championnats N2, N1, ELITE.
 LES NAGEUSES/NAGEURS DE 2007, CONSIDERES COMME JEUNES ET JUNIORS, LES NAGEUSES/NAGEURS DE 2003, CONSIDERES COMME JUNIORS ET SENIORS
 PEUVENT NAGER DANS LES 2 CATEGORIES A CONDITION DE NE PAS NAGER LA MEME EPREUVE DANS LES 2 CATEGORIES (excepté en Highlight)

CATEGORIES D'AGE

JEUNES

12, 13, 14 et 15 ans (2010, 2009, 2008 et 2007)

JUNIORS

15, 16, 17 et 18 ans (2007, 2006, 2005, 2004)

CONDITIONS D'ACCES

Idem conditions d'accès FFN

PROCEDURES D'ENGAGEMENT

DATE ENGAGEMENT	CATEGORIE	EPREUVES	PROCEDURE
Voir calendrier régional	JEUNES JUNIORS	Ballets	Rappel : pas plus de 3 solos et 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		EPREUVES TECHNIQUES	
JEUNES		Equipe	3'30 (+ ou - 15 sec)		
		Highlight	2'30 (+ ou - 15 sec)		
JUNIORS	Interrégional N2 National N1 & ELITE	Solo	2'30 (+ ou - 15 sec)	Solo technique	2'00
		Duo	3'00 (+ ou - 15 sec)	Duo technique	2'20
		Duo mixte libre	3'00 (+ ou - 15 sec)	Duo mixte technique	2'20
		Equipe	4'00 (+ ou - 15 sec)	Equipe technique	2'50
		Highlight	2'30 (+ ou - 15 sec)		
		Combiné	4'00 (+ ou - 15 sec)		

CLASSEMENT ET PODIUM

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

12 & 13 Mars 2022

PUBLIC CONCERNE

JUNIORS

15, 16, 17 et 18 ans (2007, 2006, 2005, 2004, ~~2003~~)

CONDITIONS D'ACCES

Adaptation réglementaire 2022 niveau Synchro/découverte

LES NAGEUSES/NAGEURS DE 2007, CONSIDERES COMME JEUNES ET JUNIORS, **LES NAGEUSES/NAGEURS DE 2003 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
		BALLET	

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	56 points	60 points	3	65 points	Selon résultats hiver
Solo libre	59 points	63 points	4	66 points	1
Duo libre	58 points	62 points	4	65 points	1
Duo mixte libre		59 points			
Duo technique	55 points	59 points	4	64 points	1
Duo mixte technique		55 points			
Equipe libre	57 points	61 points	4	64 points	1
Equipe technique	54 points	58 points	4	61 points	1
Highlight	59 points	64 points	4	66 points	1
Combiné	58 points	62 points	4	65 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.

Les ballets n'ayant pas validé le niveau Synchro d'Argent et ne souhaitant pas une qualification pour les Championnats de France pourront bénéficier d'un double classement N2.

CHAMPIONNATS N3 JEUNES

DATE

9 et 10 avril 2022

PUBLIC CONCERNE

12, 13, 14 et 15 ans (2010, 2009, 2008, 2007)

CONDITIONS D'ACCES

Adaptation réglementaire 2022 niveau Synchro/découverte
LES NAGEUSES/NAGEURS DE 2007, CONSIDERES COMME JEUNES ET JUNIORS
PEUVENT NAGER DANS LES 2 CATEGORIES A CONDITION DE NE PAS NAGER LA MEME EPREUVE DANS LES 2 CATEGORIES, EXCEPTE LE HIGHLIGHT

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) Le groupe 2 : <ul style="list-style-type: none">Albatros ½ tourQueue d'Espadon	Solo	2'15 (+ ou - 15 sec)
		Duo	2'45 (+ ou - 15 sec)
		Equipe	3'30 (+ ou - 15 sec)
		Highlight FINA	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 N2
Solo	118 (59) points
Duo	116 (58) points
Duo mixte	Pas de point défini
Equipe	114 (57) points
Highlight FINA	58 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

9 et 10 mai 2022

PUBLIC CONCERNE

12, 13, 14 et 15 ans (2010, 2009, 2008 et 2007)

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire au minimum du niveau SYNCHRO DECOUVERTES (mesure exceptionnelle 2022)

LES NAGEUSES/NAGEURS DE 2007 CONSIDERES COMME JEUNES ET JUNIORS & LES NAGEUSES/NAGEURS DE 2010 CONSIDERES COMME AVENIRS ET JEUNES PEUVENT NAGER DANS LES 2 CATEGORIES A CONDITION DE NE PAS NAGER LA MEME EPREUVE DANS LES 2 CATEGORIES EXCEPTE POUR LE HIGHLIGHT

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 groupe optionnel tiré au sort entre les groupes 2 et 3 FINA	Solo	2'15 (+ ou - 15 sec)
		Duo	2'45 (+ ou - 15 sec)
		Equipe	3'30 (+ ou - 15 sec)
		Highlight FINA	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/nageur manquant en équipe et selon le quota attribué à l'île de France.

	N2	N1	QUOTA	ELITE	QUOTA
Solo	118 (59) points	124 (62) points	3 (+selon qualif Hiver)	128 (64) points	Selon qualif hiver & N1
Duo	116 (58) points	122 (61) points	4	126 (63 points)	1
Duo mixte		118 (59) points	Pas de quota défini		
Equipe	114 (57) points	120 (60) points	4	124 (62) points	1
Highlight FINA	58 points	61 points	4	63 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 FINA

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

Les 4 premiers solos des nageuses nées en 2009 seront sélectionnés pour participer à la Finale Nationale des Jeunes (voir règlement fédéral).

CHAMPIONNATS N3 AVENIRS

DATE

21 et 22 mai 2022

PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs âgés de 12 ans et moins (2010 et après)

CATEGORIES D'AGE

AVENIRS

Nageuses/nageurs nés en 2010 et après

CONDITIONS D'ACCES

Pour les 2013 pass'compétition & Synchro'Découvertes
Pour les 2010, 2011, 2012 : aucune obligation exceptée pour les solos qualifiés pour la Finale des Jeunes qui devront avoir le Synchro Découverte

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) + 1 groupe optionnel <ul style="list-style-type: none">Promenade arrièreBallerine	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	114 (57) points
Duo	112 (56) points
Duo libre mixte	
Equipe	110 (50) 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		
28 & 29 Mai 2022		
PUBLIC CONCERNE		
Nageuses/nageurs de 9 ans et plus		
CATEGORIES D'AGE		
AVENIRS	9, 10, 11 et 12 ans (2010 et après)	
JEUNES	12, 13, 14 et 15 ans (2010, 2009, 2008, 2007)	
JUNIORS	15, 16, 17 et 18 ans (2007, 2006, 2005, 2004, 2003)	
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 (2004 à 2013)	
TOUTES CATEGORIES	15 ans plus (2007 et avant)	
CONDITIONS D'ACCES		
<p>Pour les nageuses/nageurs nées en 2013 et après, elle est accessible aux titulaires du Pass'compétition. Pour les nageuses/nageurs nées en 2012 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

11 et 12 juin 2022

PUBLIC CONCERNE

TC

15 ans et plus (2004 et avant) voir conditions d'accès

JUNIORS

15-18 ans (2007, 2006, 2005, 2004)

CONDITIONS D'ACCES

Etre titulaire au minimum du niveau SYNCHRO DECOUVERTE MAIS SI LES NAGEUSES/NAGEURS SE QUALIFIENT EN N1 OU ELITE, ELLES DEVRONT ETRE TITULAIRES DU NIVEAU SYNCHRO ARGENT (mesure exceptionnelle 2022)

- 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 deux 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.
- Les solos libres et duos libres peuvent être composés exclusivement de nageuses/nageurs juniors, à condition de ne pas avoir nagé la même épreuve dans leur catégorie excepté pour le highlight FINA qui peut être nagé par une même nageuse en Jeune, Junior et Toutes Catégories.
- Les épreuves techniques juniors et seniors sont considérées comme des épreuves différentes.
- La qualification dans l'épreuve solo libre est nominative et sans remplaçant(e).
- Les équipes techniques et libres ont un effectif de quatre (4) à huit (8) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s. Rappel : les points de qualification, contrairement au classement, ne tiennent pas compte des pénalités de nageuses/nageurs manquant(e)s. Un club peut présenter plus d'une équipe technique et/ou libre qualifiées 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 ballets combinés et les highlights FINA ont un effectif de six (6) à dix (10) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s en Régional et N2. Ils doivent avoir un effectif de huit (8) nageuses/nageurs au minimum lors de leur participation au Championnat de France. Rappel : il n'y a pas de pénalité pour nageurs(es) manquant(e)s dans ces épreuves

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'Ile-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
Solo libre				64 points	3
Duo tech	55 points			61 points	3
Duo tech mixte				55 points	
Duo libre	58 points			63 points	3
Duo libre mixte				59 points	
Equipe tech	54 points			60 points	3
Equipe libre	57 points			64 points	3
Combiné	58 points			65 points	3
Highlight	59 points			64 points	3

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

11 et 12 juin 2022

PUBLIC CONCERNE

Nageuses/nageurs âgées de 12 ans et moins

CATEGORIES D'AGE

AVENIRS

Nageuses/nageurs nés 2010 et après

CONDITIONS D'ACCES

Pour les 2013 pass'compétition & Synchro'Découvertes
Pour les 2010, 2011, 2012 : aucune obligation exceptée pour les solos qualifiés pour la Finale des Jeunes
qui devront avoir le Synchro Découverte

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

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 groupe optionnel tiré au sort entre les groupes 1 et 2	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 Avenirs, devront faire les engagements sur une compétition spécifique déclarée sur Extranat.

Les 4 premiers solos des nageuses nées en 2010, 2011, 2012 & et les 4 premiers duos seront sélectionnés pour participer à la Finale Nationale des Avenirs (voir règlement fédéral).

ANIMATION POUSSINES

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

DATE

18 juin 2022

PUBLIC CONCERNE

2013 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>Éléments 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 « rétropédalage »- Enchaînement : position tonneau/position voilier droit/position tonneau/position voilier gauche (ou inversement de jambe)• Figure accrochée et/ou figure de surface et/ou effet de contact

EVALUATION & RECOMPENSES

EVALUATION

Epreuve technique

L'évaluation se fera avec des critères d'appréciation (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

25 ou 26 juin 2022

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		12 ans et moins (2010 et après)
JEUNES		12, 13, 14 et 15 ans (2010, 2009, 2008, 2007)
JUNIORS		15, 16, 17 et 18 ans (2007, 2006, 2005, 2004, 2003)
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 (2004 à 2013)	
TOUTES CATEGORIES		15 ans plus (2007 et avant)

CONDITIONS D'ACCES

Pour les nageuses/nageurs nées en 2013 et après, elle est accessible aux titulaires du Pass'compétition.

Pour les nageuses/nageurs nées en 2012 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 2022 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
17 OCTOBRE 2021	RECYCLAGE DES OFFICIELS	MENNECY
12 DECEMBRE 2021	FORMATION ENTRAINEURS	
JUIN 2022	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.asseomongiat@gmail.com
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	Françoise SCHULER		francoisenoyer@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	Jacques LEGRIEL	commission.artistique@cd75natation.org	
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 :

