



NATATION
ARTISTIQUE



LNA
LIGUE NOUVELLE-AQUITAINE
NATATION

CALENDRIERS ET REGLEMENTS SPORTIF

SAISON 2024/2025.



@ffnatationLNA

I.	Table des matières	
II.	Calendrier des compétitions régionales, N2 et challenge inter-régionale	3
A.	Synchronat	3
B.	Championnats FINA	4
C.	Challenge	5
III.	Règlement général :	5
A.	Le savoir nager en sécurité (SNS) (remplace l'ENF)	5
B.	Parcours de la nageuse	5
C.	Conditions d'engagement	8
D.	Tarifs	9
IV.	Synchronat	14
A.	Zone sud	14
B.	Zone Nord	16
V.	Challenge régional et Inter-régional	18
A.	Challenge Régional	18
B.	Animation adulte	21
C.	Challenge Inter-Régional	23
1.	Challenge A	23
2.	Challenge B	25
VI.	Fiches Compétitions championnats régionaux et N2	26
A.	Avenirs	26
1.	Région	26
2.	N2	28
B.	Jeunes	29
C.	Juniors	32
1.	Région	32
2.	N2	34
D.	Séniors TTC	35
1.	Région	35
2.	N2	37
E.	Poussines	38
	2 figures Obligatoires	39
VII.	Officiels	42
A.	Juges Arbitres et Vice Arbitre des différentes compétitions	42
1.	Championnats régionaux, N2 et challenge	42
2.	Synchronat	42
B.	Formation des officiels	42
VIII.	Actions régionale prévisionnelles pour la natation artistique	43

II. Calendrier des compétitions régionales, N2 et challenge inter-régionale.

A. Synchronat

<u>Date</u>	<u>Lieu</u>	<u>Epreuves</u>	<u>Juges Arbitre</u>	<u>Périodes engagements Extranat et ID compétitions</u>
17 novembre 2024	Villeneuve d'Ornon	Découverte toutes épreuves. Argent toutes épreuves. Or toutes épreuves	Gallienne BLAIN	14-10 au 8-11 Dec:15887 Arg: 15923 Or: 15925
	Limoges	Découverte toutes épreuves. Argent toutes épreuves Or toutes épreuves	Emilie JOURDANAS	14-10 au 8-11 Dec:15886 Arg: 15922 Or: 15924
8 décembre 2024	Pessac	Découverte toutes épreuves. Argent toutes épreuves Or toutes épreuves	Amandine LANGLOIS	22-11 au 29-11 Dec: 16061 Arg: 16065 Or: 16071
	Limoges	Découverte toutes épreuves. Argent toutes épreuves. Or toutes épreuves	Noémie MARCHAT	22-11 au 29-11 Dec:16060 Arg: 16064 Or: 16070
26 janvier 2025	Bordeaux	Découverte toutes épreuves Argent toutes épreuves Or toutes épreuves	Karine YETKINOGLU et Tiphaine DASSE en examen	3-01 au 17-01 Dec: 16066 Arg: 16068 Or: 16072
	Poitiers	Découverte toutes épreuves. Argent toutes épreuves. Or toutes épreuves	Nathalie FAVREAU	3-01 au 17-01 Dec: 16062 Arg: 16075 Or: 16074
23 mars 2025	Bordeaux	Découverte toutes épreuves Argent toutes épreuves Or toutes épreuves	Karine YETKINOGLU et Tiphaine DASSE en examen	28-02 au 14-03 Dec: 16067 Arg: 16069 Or: 16073
	Périgueux	Découverte toutes épreuves Argent toutes épreuves Or toutes épreuves	Nathalie FAVREAU	28-02 au 14-03 Dec: 16063 Arg: 16076 Or: 16077

B. Championnats FINA

<u>Date</u>	<u>Lieu</u>	<u>Epreuves</u>	<u>Juges Arbitres</u>	<u>Périodes engagements Extranat et ID compétitions</u>
23 et 24 novembre 2024	Toulouse	N2 Journées d'automnes	Occitanie	
9 mars 2025	Angoulême	Région WA Juniors	Mireille ANGHELIDI Nathalie FAVREAU	Annulé
15 et 16 mars 2025	Cahors	N2 WA Juniors	Occitanie	
5 et 6 avril 2025	Bordeaux	Région WA Jeunes	Karine YETKINOGLU	14 au 28 mars 2025 ID : 16166
3 et 4 mai 2025	?	N2 WA Jeunes	Karine YETKINOGLU	
10 et 11 mai 2025	Villeneuve d'Ornon	Région Poussine/ Avenirs, seniors et TTC	Galiene BLAIN	18 avril au 2 mai 2025 ID : 16167 (avenirs) ID : 16168 (Séniors) ID : 16169 (poussines) ID : 19170 (adulttes)
7 et 8 Juin 2025	Perpignan	N2 Avenirs, Séniors et TTC	Occitanie	

C. Challenge

Date	Lieu	Epreuves	Juges Arbitres	Période engagement Extranat
31 mai et 01 juin 2025	La Teste	Région avenir, jeunes et TTC	Amandine LANGLOIS et Emilie JOURDANAS	du 9 au 3 mai 2025 ID : 15926
14 et 15 juin 2025	?	N2 avenir, jeunes et TTC. Pool A et B	Nathalie FAVREAU	

III. Règlement général :

A. Le savoir nager en sécurité (SNS) (remplace l'ENF)

Tou(te)s les nageuses/nageurs né(e)s en 2016 et après, doivent être titulaires du savoir nager en sécurité (SNS) pour participer aux diverses compétitions (challenge compris).

B. Parcours de la nageuse

	COMPETITION 10 ans et moins	COMPETITION 11 ans et plus	NATATION POUR TOUS 16 ans et plus	NATATION POUR TOUS 15 ans et moins
POUSSINS/ POUSSINES 2016 et après	<ul style="list-style-type: none"> • SYNCHRO NAT ARGENT & OR • CHALLENGE • CHAMPIONNATS REGIONAUX • CHAMPIONNATS N2 • CHAMPIONNATS DE France 			<ul style="list-style-type: none"> • SYNCHRO DECOUVERTE • PROGRAMME POUSSINS/ES • SWIM ARTISTIC SHOW
AVENIRS 2013 et après	<ul style="list-style-type: none"> • SYNCHRO NAT ARGENT & OR • CHALLENGE • CHAMPIONNATS REGIONAUX • CHAMPIONNATS N2 • CHAMPIONNATS DE France 	<ul style="list-style-type: none"> • SYNCHRO NAT ARGENT & OR • CHALLENGE • CHAMPIONNATS REGIONAUX • CHAMPIONNATS N2 • CHAMPIONNATS DE France 		<ul style="list-style-type: none"> • SYNCHRO DECOUVERTE • SWIM ARTISTIC SHOW
JEUNES FILLES 2013 à 2010 JEUNES GARCONS 2013 à 2009		<ul style="list-style-type: none"> • SYNCHRO NAT ARGENT & OR • CHALLENGE • CHAMPIONNATS REGIONAUX • CHAMPIONNATS N2, N1, ELITE 	<ul style="list-style-type: none"> • SYNCHRO DECOUVERTE • SWIM ARTISTIC SHOW 	<ul style="list-style-type: none"> • SYNCHRO DECOUVERTE • SWIM ARTISTIC SHOW
JUNIORS FILLES 2010 à 2006		<ul style="list-style-type: none"> • SYNCHRO NAT ARGENT & OR 	<ul style="list-style-type: none"> • SYNCHRO DECOUVERTE 	

JUNIORS GARCONS 2010 à 2005		<ul style="list-style-type: none"> • CHALLENGE • CHAMPIONNATS REGIONAUX • CHAMPIONNATS N2, N1, ELITE 	<ul style="list-style-type: none"> • SWIM ARTISTIC SHOW 	
SENIORS FILLES 2010 et avant SENIORS GARCONS 2010 et avant		<ul style="list-style-type: none"> • SYNCHRO NAT ARGENT & OR • CHALLENGE • CHAMPIONNATS REGIONAUX • CHAMPIONNATS N2 • CHAMPIONNATS DE France 	<ul style="list-style-type: none"> • SYNCHRO DECOUVERTE • SWIM ARTISTIC SHOW 	

J'ai 9 et moins • 2016 et après • Je suis « POUSSIN(E) »

Je peux nager

Le savoir nager en sécurité (SNS)

La compétition Poussine sous condition d'avoir le SNS

Le Synchro Nat sous condition d'avoir le SNS

Le niveau Synchro d'Argent sous condition d'avoir le Synchro Découverte

Le niveau Synchro d'Or sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Championnat Régional Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte

Le Championnat Interrégional N2 Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte

Le Championnat de France Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte

J'ai 12 ans et moins • 2013 et après • Je suis « AVENIR »

Je peux nager

Le savoir nager en sécurité (SNS) pour les 2016 et après

Le Synchro Découverte

Le niveau Synchro d'Argent sous condition d'avoir le Synchro Découverte

Le niveau Synchro d'Or sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Challenge Régional et N2

Le Championnat Régional Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte

Le Championnat Interrégional N2 Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte

Le Championnat de France Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte

Le Championnat Régional Jeune si j'ai 12 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Championnat Interrégional N2 Jeune si j'ai 12 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Championnat de France N1 Jeune si j'ai 12 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Championnat de France Élite Jeune si j'ai 12 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

J'ai 12, 13, 14 ou 15 ans (et 16 ans pour les garçons) ● 2013, 2012, 2011, 2010 (et 2009 pour les garçons) ● Je suis « JEUNE »

Je peux nager

Le Synchro Découverte

Le Synchro d'Argent sous condition d'avoir le Synchro Découverte

Le Synchro d'Or sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Challenge Régional et N2

Le Championnat Régional Jeune sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Championnat Interrégional N2 Jeune sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Championnat de France Avenir en solo seulement si j'ai 12 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Championnat de France N1 Jeune sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Championnat de France Élite Jeune sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Championnat Régional Junior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Championnat Interrégional N2 Junior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Championnat de France N1 Junior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Or

Le Championnat de France Élite Junior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Or

Le Championnat Régional Senior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Championnat Interrégional N2 Senior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Championnat de France Senior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Or

J'ai 15, 16, 17, 18 ou 19 ans (et 20 ans pour les garçons) ● 2010, 2009, 2008, 2007, 2006 (et 2005 pour les garçons) ● Je suis « JUNIOR »

Je peux nager

Le Synchro Découverte

Le Synchro d'Argent sous condition d'avoir le Synchro Découverte

Le Synchro d'Or sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Challenge Régional et N2

Le Championnat Régional Junior sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Championnat Interrégional N2 Junior sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Championnat de France N1 Junior sous condition d'avoir le Synchro d'Or

Le Championnat de France Élite Junior sous condition d'avoir le Synchro d'Or

Le Championnat Régional Senior sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Championnat Interrégional N2 Senior sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Championnat de France Senior sous condition d'avoir le Synchro d'Or

J'ai 15 ans et plus • 2010 et avant • Je suis « SENIOR »

Je peux nager

Le Synchro Découverte

Le Synchro d'Argent sous condition d'avoir le Synchro Découverte

Le Synchro d'Or sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Challenge Régional et N2

Le Championnat Régional Senior sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Championnat Interrégional N2 Senior sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

Le Championnat de France Senior sous condition d'avoir le Synchro d'Or

C. Conditions d'engagement.

Catégories d'âge.

RECAPITULATIF DU PARCOURS SPORTIF										
AGE	ANNÉES D'ÂGE	Synchro Découverte	Poussin(e)	Synchronat	Challenge Régional & N2	Régionaux & N2 Avenir	Régionaux N2, N1 & Élite	Régionaux N2, N1 & Élite	Régionaux, N2 et Chpts Senior	Régionaux, N2 et Chpts de France
9 ans et -	2016	X	X	X	X	X				X
11 ans et -	2014 et après	X		X	X	X				X
12 ans	2013	X		X	X	X	X			X
13 ans	2012	X		X	X		X			
14 ans	2011	X		X	X		X			
15 ans et +	2010	X		X	X		X	X	X	
16 ans	2009 et avant	X		X	X		Garçons	X	X	

D. Tarifs.

	<u>Synchro'</u> <u>nat</u>	<u>Challenge</u>	<u>Challenge</u> <u>IR</u>	<u>Championnat</u>	<u>Championnat</u> <u>N2</u>
Nageuse	7€	7€	14€	7€	14€
Ballet	/	12.50€	14€	12.50€	14€
Forfait Nageuses si forfait sur place sans certificat médical fourni dans les 48h après le début de la compétition (le mardi suivant à 12h)	50€	50€	80€	50€	80€
Forfait Ballet si forfait sur place sans certificat médical fourni dans les 48h après le début de la compétition (le mardi suivant à 12h)	/	80€	/	80€	/
engagement après la clôture des engagements	Tarif de base X 2				

officiels compétition de ballet			
Nombre de nageuse	Nombre d'officiel	Pénalité Régional	Pénalité N2
1 à 7	1 officiel ou CTC ou CTS * du niveau de la compétition	200€	315€
8 à 15	2 officiels ou CTC ou CTS * du niveau de la compétition / ou 1 officiel ou CTC ou CTS * du niveau de la compétition et 1 personne licenciée		
16 et plus	3 officiels ou CTC ou CTS * du niveau de la compétition / ou 2 officiels ou CTC ou CTS * du niveau de la compétition et 1 personne licenciée / 1 officiel ou CTC ou CTS * du niveau de la compétition et 2 personnes licenciées		
CTC: Contrôleur Technique Complet			
CTS : Contrôleur Technique de Synchronisation			

Synchronat		
Nombre de nageuse	Nombre d'officiel	Pénalité Régional
1 à 15	1 officiel et 1 personne licenciée	100 € pour officiel et 50€ pour le licencié hors officiel
16 à 20	2 officiels et 1 personne licenciée	
21 et plus	3 officiels et 1 personne licencié	

Les forfaits :

Les forfaits déclarés avant 20h la veille de la compétition (vendredi soir si compétition débute le samedi et samedi soir si compétition débute le dimanche) ne seront pas facturés seul le droit d'engagement sera dû. Tout forfait déclaré sur place sera facturé sauf si un certificat médical est fourni dans les 48h après le début de la compétition c'est-à-dire le mardi soir 22h. une nageuse déclarée forfait la veille de la compétition ne pourra pas nager même si elle est présente.

Les engagements définitifs

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

Les engagements des différentes compétitions se font tous via « Extranat »

Les compétitions régionales sont déclarées par la Ligue Régionale Nouvelle Aquitaine. Elle en est aussi le gestionnaire.

Aucun engagement ne sera pris sur place lors des compétitions.

Les engagements comprennent :

L'engagement des nageuses en FI et en ballets pour les championnats, en ballet pour le challenge et en épreuves individuelles pour le synchro' nat.

L'engagement des juges et autres Officiels pour le synchro' nat et championnat doit se faire sur toutes les compétitions ouvertes sur la journée

Les engagements sur « Extranat » sont généralement ouverts 3 semaines avant le début de la compétition.

Ils sont modifiables durant toute la période d'ouverture. Il est donc souhaitable de s'engager dès l'ouverture des engagements et rectifier ceux-ci, ensuite, si nécessaire.

Les engagements Jury compétitions

Le responsable de la formation des officiels de la ligue désigne le juge-Arbitre des compétitions.

L'engagement des juges titulaires, en examen, délégués aux nageuses, secrétariat, chronométreur, se fait sur Extranat dans la durée d'engagement prévue. **Obligation pour les clubs d'inscrire au moins 1 personne pour les tâches annexes.**

Si un club n'a pas la possibilité d'engager un Officiel licencié dans son club, il lui appartient de faire appel à un Officiel licencié dans un autre club. Dans ce cas, il devra prendre en charge son déplacement et son hébergement. Cela est à prévoir avant la finalisation des engagements sur Extranat. La Ligue doit en être avertie – dans la mesure du possible – par mail avant la clôture des engagements sur Extranat.

Les Officiels sont, obligatoirement, engagés sur la durée de la compétition.

Avertir par mail la ligue des disponibilités.

Tout engagement dans une compétition nécessite l'engagement et la présence au minimum d'un Officiel du niveau requis (cf. la circulaire des officiels) correspondant au niveau de la compétition à juger. Ne pas oublier de faire appel à un autre club.

La composition des jurys sera conforme à la circulaire des officiels.

Elle suivra les règles de la circulaire des officiels de la saison en cours.

Savoir Être :

Pour chaque niveau de pratique, l'officiel doit :

- se tenir en permanence informé en assistant aux stages de recyclage,

Et à chaque compétition,

- relire attentivement, au préalable, les critères de l'épreuve à juger et l'échelle de notation,

- respecter les horaires de ses engagements et rester sur la totalité de la compétition

(Cas exceptionnel présence d'une demi-journée avec avis du juge arbitre),

- **avoir sa tenue blanche correcte et réglementaire (neutre et décente), chaussures blanches,**

- être en possession de tous les règlements et circulaires,

- penser à se munir d'un stylo, d'un sifflet et d'un chrono,

- respecter les directives du juge-arbitre et se tenir à la disposition de celui-ci,

- respecter le travail des nageuses quel que soit le niveau de compétition,

- aider à ranger le matériel et les abords de la piscine (disponibilité sur le plateau technique).

Juge Arbitre :

Tous les officiels B doivent assurer le rôle de juge arbitre sur une compétition de Synchro' Nat ou régionale au moins une fois tous les 2 ans, ceci afin de maintenir les officiels B de la région au meilleur niveau de compétence.

Un jury d'appel sera constitué pour chaque compétition régionale (championnat, synchro' nat et challenge). Le jury d'appel est présidé par le Délégué (membre de la Commission Régionale).

Sa composition est :

- Président : le Délégué de la ligue organisatrice

- Dans la mesure du possible un membre de chaque territoire en dehors du président

- Le juge arbitre

Avoir obligatoirement un chiffre impair.

Championnats Régionaux :

Cette demande de prise de compte d'engagements, hors délai, sera réalisée, par mail, uniquement par le ou la Président(e) du club concerné.

Le passage sera en 1er.

L'acceptation est laissée au libre choix de l'organisateur.

Synchro' nat :

Aucun engagement en Synchro' Nat, au-delà de la date limite, ne sera accepté. Sauf demande auprès de la présidente de commission, la pénalité financière sera donc appliquée

CLASSEMENTS ET RECOMPENSES

Les récompenses (médailles) sont fournies par la Ligue Régionale.

TIRAGE AU SORT

Le tirage au sort des groupes de figures imposées se fera entre 18 et 72 heures pour les championnats régionaux et synchro' nat (de préférence 72 h). La diffusion des tirages se fera par mail.

ORGANISATION MATERIELLE

Les compétitions sont prises en charge par la Ligue Régionale avec le soutien d'un club support.

La ligue est responsable de la rédaction et diffusion des différents documents d'information de la compétition.

Les programmes devront contenir les noms et adresses des piscines.

VIDEO :

Toutes les épreuves de compétition régionale peuvent être filmées, **mais la vidéo est obligatoire pour les programmes Techniques.**

Le club support de l'organisation doit trouver les personnes ressources à la prise d'images.

SECURITE :

Il appartient à la Ligue de se conformer aux règles de sécurité en vigueur, concernant toutes les manifestations publiques.

SONORISATION ET SUPPORTS MUSICAUX :

La sonorisation nécessaire à la compétition devra être de qualité suffisante afin de retranscrire correctement les enregistrements des différents ballets.

Un micro est obligatoire (HF souhaitable)

Il appartient à l'organisateur de se conformer aux règles, en vigueur, concernant la sécurité électrique de la sonorisation (en particulier sous-marine).

Les clubs devront envoyer les musiques en format mp3 en 128 kbps par mail, au plus tard, J-6 à la personne désignée (voir fiche compétition)

Les règles à respecter :

- **Dans l'objet** : Musiques Régionaux + la compétition (catégorie)

- **Dans le corps** : Régionaux + la compétition, le type de ballet, le nom du club, le nom de la première nageuse. **Ex** : « **N2Senior_Solo1_club_NomPrénom** »

Ils devront aussi fournir obligatoirement un deuxième support le jour de la compétition.

Les clubs sont garants de l'envoi d'un enregistrement de qualité.

RESULTATS

Dans le cadre du développement durable, il ne sera pas imprimé de dossiers club et de résultats. Seul l'affichage durant la compétition fera l'objet d'impression « papier ».

IMPRIMES

Tous les imprimés sont téléchargeables sur le site Fédéral.

Les imprimés nécessaires à l'organisation (juges et secrétariat) devront être préparés, en amont de la compétition par la ligue organisatrice. L'organisateur devra prévoir suffisamment de bénévoles pour gérer la préparation des dossiers de juges avant chaque épreuve.

AUTRES MATERIELS

Chaises hautes interdites, sémias ou éléments de scène (dans la mesure du possible) pour les jurys, tables et chaises pour les jurys et le secrétariat, podium pour les remises des récompenses, 2 ordinateurs et une imprimante pour le secrétariat en doublon et en cas de panne, petits matériels de secrétariat, rallonge électrique, cartons de juge.....etc.

IV. Synchronat

A. Zone sud.

Synchro'Nat

Zone Sud

Conditions d'engagements :

- Toutes les nageuses/ nageurs né(e)s **en 2016 et après**, doivent être titulaire du **savoir nager en sécurité (SNS)** pour participer aux diverses compétitions (challenge compris).

Date engagement extranat et juge arbitre :

<u>Date</u>	<u>Lieu</u>	<u>Epreuves</u>	<u>Juges Arbitre</u>	<u>Périodes engagements Extranat et ID compétitions</u>
17 novembre 2024	Villenave d'Ornon	Découverte toutes épreuves. Argent toutes épreuves. Or toutes épreuves	Gallienne BLAIN	14-10 au 8-11 Dec:15887 Arg: 15923 Or: 15925
8 décembre 2024	Pessac	Découverte toutes épreuves. Argent toutes épreuves Or toutes épreuves	Amandine LANGLOIS	22-11 au 29-11 Dec: 16061 Arg: 16065 Or: 16071
26 janvier 2025	Bordeaux	Découverte toutes épreuves Argent toutes épreuves Or toutes épreuves	Karine YETKINOGLU et Tiphaine DASSE en examen	3-01 au 17-01 Dec: 16066 Arg: 16068 Or: 16072
23 mars 2025	Bordeaux	Découverte toutes épreuves Argent toutes épreuves Or toutes épreuves	Karine YETKINOGLU et Tiphaine DASSE en examen	28-02 au 14-03 Dec: 16067 Arg: 16069 Or: 16073

Tarif :

7€/ nageuse / cycle (découverte, argent et or), amende voire tableau p 11.

Les forfaits déclarés avant 20h la veille de la compétition (vendredi soir si compétition débute le samedi et samedi soir si compétition débute le dimanche) ne seront pas facturés seul le droit d'engagement sera dû. Tout forfait déclaré sur place sera facturé sauf si un certificat médical est fourni dans les 48h après le début de la compétition c'est-à-dire le mardi soir 22h. une nageuse déclarée forfait la veille de la compétition ne pourra pas nager même si elle est présente.

Comité organisateur : LNA responsable compétition et du secrétariat : Le juge arbitre et Bruno Bosgiraud

Club support :

<u>Synchro'Nat</u>	<u>Club support</u>
17 novembre 2024	Girondins de Bordeaux
8 décembre 2024	Pessac nat'synchro
26 janvier 2025	Girondins de Bordeaux
23 mars 2025	Girondins de Bordeaux

Contenu des épreuves :

- Découverte : Parcours à sec, propulsion technique, et technique.
- Argent : Parcours à sec, propulsion technique, et technique (avenir, jeunes et juniors).
- Or : Parcours à sec, propulsion technique, et technique (jeunes et juniors)

Classement :

Podium pour chaque épreuve en argent et or. Diplômes pour les découvertes

Synchro'Nat

Zone Nord

Conditions d'engagements :

- Toutes les nageuses/ nageurs né(e)s **en 2016 et après**, doivent être titulaire du savoir nager en sécurité pour participer aux diverses compétitions (challenge compris).

Date engagement extranat et juge arbitre :

<u>Date</u>	<u>Lieu</u>	<u>Epreuves</u>	<u>Juges Arbitre</u>	<u>Périodes engagements Extranat et ID compétitions</u>
17 novembre 2024	Limoges	Découverte toutes épreuves. Argent toutes épreuves Or toutes épreuves	Emilie JOURDANAS	14-10 au 8-11 Dec:15886 Arg: 15922 Or: 15924
8 décembre 2024	Limoges	Découverte toutes épreuves. Argent toutes épreuves. Or toutes épreuves	Noémie MARCHAT	22-11 au 29-11 Dec:16060 Arg: 16064 Or: 16070
26 janvier 2025	Poitiers	Découverte toutes épreuves. Argent toutes épreuves. Or toutes épreuves	Nathalie FAVREAU	3-01 au 17-01 Dec: 16062 Arg: 16075 Or: 16074
23 mars 2025	Périgueux	Découverte toutes épreuves Argent toutes épreuves Or toutes épreuves	Nathalie FAVREAU	28-02 au 14-03 Dec: 16063 Arg: 16076 Or: 16077

Tarif :

7€/ nageuse / cycle (découverte, argent et or), amende voir tableau p 11.

Les forfaits déclarés avant 20h la veille de la compétition (vendredi soir si compétition débute le samedi et samedi soir si compétition débute le dimanche) ne seront pas facturés seul le droit d'engagement sera dû. Tout forfait déclaré sur place sera facturé sauf si un certificat médical est fourni dans les 48h après le début de la compétition c'est-à-dire le mardi soir 22h. une nageuse déclarée forfait la veille de la compétition ne pourra pas nager même si elle est présente.

Comité organisateur : LNA responsable compétition et du secrétariat : Nathalie FAVREAU et autres clubs de la zone nord.

Club support :

<u>Synchro'Nat</u>	<u>Club support</u>
17 novembre 2024	Angoulême Natation Artistique
8 décembre 2024	CAPO Limoges
26 janvier 2025	CEPoitiers
23 Mars 2025	ACAP Périgeux

Contenu des épreuves :

- Découverte : Parcours à sec, propulsion technique, et technique.
- Argent : Parcours à sec, propulsion technique, et technique (avenir, jeunes et juniors).
- Or : Parcours à sec, propulsion technique, et technique (jeunes et juniors)

Classement :

Podium pour chaque épreuve en argent et or. Diplômes pour les découvertes, argent et or.

V. Challenge régional et Inter-régional.

A. Challenge Régional.

Challenge Régional

31 mai et 01 juin 2025

La Teste de Buch

Catégorie D'âge :

AVENIR	12 ans et moins (2013 et après)
JEUNES	12-15 ans (2013, 2012, 2011, 2010) garçons (2009) aussi
TTC	15 ans et plus (2010 et avant)

Conditions d'accès :

Pour les 2016 et après être titulaire du savoir nager (SNS).

Un nageur engagé en challenge peut participer conjointement dans la même saison aux épreuves du synchronat, à la finale des jeunes des avenir et des jeunes, aux championnats régionaux et N2.

Les ballets non qualifiés en N2 et N1 pourront nager en challenge IR à condition de respecter les règles du challenge.

Les équipes libres ont un effectif de 4 à 8 nageurs/nageuses et de 2 remplaçantes. Un club peut présenter plus d'une équipe technique et ou libre s'il remplit les conditions suivantes : pour 2 équipes, 1 doit être nagée à 8 ; pour 3 équipes 2 doivent être nagée à 8 etc.

Les ballets combinés ont un effectif de 6 à 10 nageuses et 2 remplaçantes.

La qualification en IR ne tient pas compte des pénalités de nageurs/nageuses manquant en équipe libre.

2 poules :

- **Poule A** nageuses qui n'ont pas participé aux championnats régionaux et ou N2 dans la saison (possibilité d'avoir un collectif avec 2 nageuses/nageurs au maximum qui ont fait les championnats régionaux et ou N2).
- **Poule B** avec des ballets qui ont participé aux championnats régionaux et ou N2 non qualifiés en N1

Date d'engagement extranat :

Du 19 mai au 23 mai 2025.

ID compétition : 15926

Coach Card :

coachcardlna@gmail.com

A envoyé le 20 mai 2025

Tarif :

7€/ nageuse et 12.50€/ ballet.

Forfait Nageuse : 50€ Forfait Ballet : 80€

Forfait non présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 200€.

Juge Arbitre :

Amandine LANGLOIS Pessac et Emilie JOURDANAS Angoulême

Responsable de la compétition :

Nathalie Favreau ACAP Périgueux.

Responsable secrétariat :

La Teste

Comité organisateur :

Ligue Nouvelle Aquitaine.

Club Support :

La Teste

Musiques :

David Leplat : d.leplat94@gmail.com

Contenu des épreuves :

Catégories	Epreuves	Temps
Avenirs	Solos Libres	1'30 (+ ou – 5 sec)
	Duos libres	2'00 (+ ou – 5 sec)
	Duos Mixtes Libres	2'00 (+ ou – 5 sec)
	Equipes libres	2'30 (+ ou – 5 sec)
	Ballets combinés	2'30 (+ ou – 5 sec)

Jeunes	Solos Libres	1'30 (+ ou – 5 sec)
	Duos libres	2' (+ ou – 5 sec)
	Duos Mixtes Libres	2' (+ ou – 5 sec)
	Equipes libres	2'30 (+ ou – 5 sec)
	Ballets combinés	2'30 (+ ou – 5 sec)
TTC à partir des juniors 15, 16, 17, 18, 19 ans (2010, 2009, 2008, 2007, 2006) et 20 ans pour les garçons (2005) SENIOR : 15 ans et plus (2010 et avant)	Solos Libres	1'45 (+ ou – 5 sec)
	Duos libres	2'15 (+ ou – 5 sec)
	Duos Mixtes Libres	2'15 (+ ou – 5 sec)
TTC (à partir de jeunes) : 15, 16, 17, 18, 19 ans (2010, 2009, 2008, 2007, 2006) et 20 ans pour les garçons (2005) SENIOR : 15 ans et plus (2010 et avant)	Equipes libres	3' (+ ou – 5 sec)
	Ballets combinés	2'30 (+ ou – 5 sec)

Ballets combinés de 6 à 10 nageuses

Classement :

100% Libre.

Qualification aux Inter-Régionaux :

- Si moins de 10 ballets engagés, alors les 5 premiers ballets seront qualifiés (9 ballets = 5 qualifiés)
- Si plus de 10 ballets engagés, alors 50% de ballets seront qualifiés (12 ballets = 6 qualifiés)

En cas de nombre impair arrondir à l'entier supérieur : Exemple : si 11 ballets engagés 6 seront qualifiés si 17 ballets engagés 9 seront qualifiés.

B. Animation adulte

Animation adulte

10 et 11 mai 2025

Villenave d'Ornon

Conditions d'accès :

Moyennes d'âges 26 ans et plus

Date d'engagement extranat :

Du 18 avril au 2 mai 2025.

ID compétition : 16170

Coach Card :

coachcardlna@gmail.com

A envoyé le 30 avril 2025

Tarif :

7 €/ nageuse et 12.50€/ ballet.

Forfait Nageuse : 50€ Forfait Ballet : 80€

Forfait non présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 200€.

Juge Arbitre :

Gallienne BLAIN Sirènes d'Ornon

Responsable de la compétition :

Responsable secrétariat :

Bruno Bosgiraud

Comité organisateur :

Ligue Nouvelle Aquitaine.

Club Support :

Sirènes d'Ornon

Musiques :

Gallienne BLAIN: gallie2s@hotmail.com

Contenu des épreuves :

- Solo : 2'30
- Duo : 3'
- Duo mixte : 3'
- Combinés : 4'

C. Challenge Inter-Régional

1. Challenge A

Challenge A Inter-Régional

14 et 15 juin 2025

Catégorie D'âge :

AVENIR	12 ans et moins (2013 et après)
JEUNES	12-15 ans (2013, 2012, 2011, 2010) Garçon (2009) aussi
TTC	15 ans et plus (2010 et avant)

Conditions d'accès :

Pour les 2016 et après être titulaire du Savoir Nager Sécuritaire (SNS)

Un nageur engagé en challenge peut participer conjointement dans la même saison aux épreuves du synchronat, à la finale des jeunes des avenir et des jeunes, aux championnats régionaux et N2.

Les ballets non qualifiés en N2 et N1 pourront nager en challenge IR à condition de respecter les règles du challenge.

Les équipes libres ont un effectif de 4 à 8 nageurs/nageuses et de 2 remplaçantes. Un club peut présenter plus d'une équipe technique et ou libre s'il remplit les conditions suivantes : pour 2 équipes, 1 doit être nagée à 8 ; pour 3 équipes 2 doivent être nagée à 8 etc.

Les ballets combinés ont un effectif de 4 à 10 nageuses et 2 remplaçantes.

La qualification en IR ne tient pas compte des pénalités de nageurs/nageuses manquant en équipe libre.

2 poules :

- **Poule A** nageuses qui n'ont pas participé aux championnats régionaux et ou N2 dans la saison (possibilité d'avoir un collectif avec 2 nageuses/nageurs au maximum qui ont fait les championnats régionaux et ou N2).
- **Poule B** avec des ballets qui ont participé aux championnats régionaux et ou N2 non qualifiés en N1

Date d'engagement extranat :

Du ? au ?

Coach Card :

coachcardlna@gmail.com

A envoyé le 4 juin 2025

Tarif :

14€/ nageuse et 14€/ ballet.

Forfait Nageuse : 80€

Forfait non présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 315€.

Juge Arbitre :

Nathalie FAVREAU ACAP

Responsable de la compétition :

Nathalie FAVREAU ACAP

Responsable secrétariat :**Comité organisateur :**

Ligue Nouvelle Aquitaine.

Club Support :**Musiques :**

natartistiquelna@gmail.com

Contenu des épreuves :

Voir tableau p 20

Les ballets combinés de 6 à 10 nageuses

Classement :

100% Libre.

Challenge B Inter-Régional

17 et 18 juin 2023

Poitiers Piscine de la Ganterie

Catégorie D'âge :

Avenir	12 ans et moins (2013 et après)
JEUNES	12 - 15 ans (2013, 2012, 2011, 2010) Garçon (2009) aussi
JUNIORS	15 - 18 ans (2010 et avant) 2005 pour les garçons

Conditions d'accès :

- **Poule B** avec des ballets qui ont participé aux championnats régionaux et ou N2 non qualifiés en N1

Date d'engagement extranat :

Du ? au ?

Coach Card :

coachcardlna@gmail.com

A envoyé le 4 juin 2025

Tarif :

14€/ nageuse et 14€/ ballet.

Forfait Nageuse : 80€

Forfait non présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 315€.

Contenu des épreuves :

Voir fiche compétition de la catégorie d'âge concerné.

Classement :

100% Libre.

VI. Fiches Compétitions championnats régionaux et N2.

Hybride : Combinaison de 5 mouvements ou plus. Tête sous les hanches. **Transition** : Combinaison de 4 mouvements ou moins. L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets (excepté les connexions en solo) est applicable dans les épreuves libres seulement (cf tableau des difficultés). Les temps d'apnée (cf limites de temps d'apnée) sont à respecter.

A. Avenirs.

1. Région

FICHE COMPETITION N° 1
CHAMPIONNAT REGIONAL AVENIR
Le 10 et 11 MAI 2025
Villenave d'Ornon

Catégorie d'âge :

AVENIR	12 ans et moins (2013 et après)
--------	---------------------------------

Conditions d'accès :

Les nageuses/nageurs âgées(es) de 12 ans (2013), peuvent nager la même épreuve dans les deux catégories (Avenir et Jeune).

Pour les 2016 et après être titulaire du savoir nagé en sécurité (SNS).

Avoir validé le synchro découverte.

Avoir obtenu les points requis en figures imposées pour accéder au championnat Né et avoir obtenu les places et points requis en figure imposées pour accéder au championnat de France en solos, duos, duos mixtes et équipes.

Avoir nagé le ballet acrobatique en championnat régional pour accéder au championnat N2 et avoir obtenu les places requises pour accéder au championnat de France

La qualification dans l'épreuve solo libre est nominative et sans remplaçant(e). Cette épreuve est réservée aux nageuses Avenirs de 2013, 2014 et 2015 pour une qualification au championnat de France.

Les nageuses et nageurs né après 2016 peuvent participer en solo au championnat régional et N2.

Les ballets acrobatiques ont un effectif de quatre (4) à huit (8) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s.

Annexe 3 : (CF p 45)

Hybride : combinaison de 5 mouvements ou plus. Tête sous les hanches

Transition : combinaison de 4 mouvements ou moins.

L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets (excepté les connexions en solo) est applicable dans les épreuves libres seulement (cf tableau des difficultés).

Les temps d'apnée (cf limites de temps d'apnée) sont à respecter.

- **Le solo libre comporte** : - 4 hybrides libres
- **Le duo libre comporte** : - 4 hybrides libres - 1 paire acrobatique
- **Le duo mixte libre comporte** : - 3 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes + minimum 3 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
- **L'équipe libre comporte** : - 4 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées
- **Ballet Accrobatique** ; - 4 acrobaties d'équipe (dont 1 de chaque groupe A, B et P + 1 au choix) (limitées pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées

Date engagement extranat :

18 avril au 2 mai 2025

ID : 16167

Coach Card :

coachcardlna@gmail.com

A envoyé le 30 avril 2025

Tarif :

7€/ nageuse et 12.50€/ ballet.

Forfait Nageuse : 50€

Forfait Ballet : 80€

Forfait non présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 200€.

Juge arbitre :

Gallienne BLAIN Les Sirènes d'Ornon

Responsable de la compétition :

Responsable secrétariat :

Bruno Bosgiraud

Comité organisateur :

Ligue Nouvelle Aquitaine.

Club support :

Sirènes d'Ornon

Musique :

Gallienne BLAIN : gallie2s@hotmail.com

Contenu des épreuves :

Cf p46

Classement et points qualification aux N2 :

Voir règlement sportif FFN page 22.

2. N2

FICHE COMPETITION N° 2
CHAMPIONNAT N2 AVENIR
Les 7 et 8 juin 2025
Perpignan Occitanie

Catégorie d'âge :

AVENIR	12 ans et moins (2013 et après)
--------	---------------------------------

Conditions d'accès :

Cf règlement FFN et règlement Occitanie

Tarif :

14€/ nageuse et 14€/ ballet.

Forfait Ballet : 80€

Forfait non présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 315€.

FICHE COMPETITION N° 3
CHAMPIONNAT REGIONAL JEUNE
Les 5 et 6 AVRIL 2025
Bordeaux

Catégorie d'âge :

JEUNES	12 - 15 ans (2013,2012, 2011, 2010) garçon (2009)aussi
--------	--

Conditions d'accès :

Avoir le niveau synchro Argent

Les nageuses/nageurs âgé(e)s de 12 ans (2011), peuvent nager la même épreuve dans les deux catégories (Avenir et Jeune).

- Les nageuses âgées de 15 ans (2010) et nageurs âgés 16 ans (2009) peuvent nager la même épreuve dans deux catégories Jeune et Junior
- La qualification dans l'épreuve solo libre est nominative et sans remplaçant(e).
- Les équipes 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.
- Les ballets acrobatiques ont un effectif de quatre (4) à 8 nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s.
- Les ballets combinés ont un effectif de quatre (4) à dix (10) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s.

ATTENTION UNE NAGEUSE OU UN NAGEUR NE PEUT PAS NAGER L'EPREUVE DU BALLETT ACROBATIQUE ET DU BALLETT COMBINE SUR UNE MEME COMPETITION

Annexe 3 : cf. p48

- **Le solo libre comporte** : cinq (5) hybrides.
- **Le duo libre comporte** : cinq (5) hybrides, une (1) acrobatie à deux.
- **Le duo mixte libre comporte** :
 - 3 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes + minimum 3 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
- **L'équipe libre comporte** : - 5 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes)
- **Le ballet acrobatique comporte**
 - 5 acrobaties d'équipe (dont 1 de chaque groupe + 1 au choix) (limitées pour la sécurité des athlètes)
- **Le ballet combiné comporte** - 4 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes)
 - 1 hybride en solo avec DD, 1 hybride en duo avec DD et 2 hybrides en équipe avec DD (minimum 4 athlètes requis). L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les

ballets peut être inclus dans les hybrides avec DD du solo, du duo ou de l'équipe - 1 hybride chorégraphique d'équipe (« ChoHY ») sans DD (minimum 4 athlètes requis) Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple : une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo)

Acrobaties limitées pour la sécurité des athlètes		Acrobaties degrés de difficulté DD	Plus notes de base (BM)	Total maximum des degrés de difficulté (DD)
AVENIRS	Groupe A	2.0	0.5	2.5
	Groupe B	2.1	0.5	2.6
	Groupe P	2.3	0.5	2.8
JEUNES	Groupe A	2.2	0.5	2.7
	Groupe B	2.3	0.5	2.8
	Groupe C	2.3	0.5	2.8
	Groupe P	2.5	0.5	3.0

Date engagement extranat :

Du 14 Mars au 28 mars 2025.

ID : 16166

Coach Card :

coachcardlna@gmail.com

A envoyé le 26 mars 2025

Tarif :

7€/ nageuse et 12.50€/ ballet.

Forfait Nageuse : 50€ Forfait Ballet : 80€

Forfait non présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 200€.

Juge arbitre :

Karine YETKINOGLU Girondins de Bordeaux

Responsable de la compétition :

Nathalie FAVREAU ACAP

Comité organisateur :

Ligue Nouvelle Aquitaine

Club support :

Girondins de Bordeaux

Musique :

Karine YETKINOGLU mail : karineyetkinoglu@hotmail.com

Contenu des épreuves

Cf. p 47

points de qualifications N2 : Cf règlement sportif FFN page 26.

C. Juniors

1. Région.

FICHE COMPETITION N° 4
CHAMPIONNAT REGIONAL JUNIOR
Le 9 MARS 2025
ANGOULEME

Catégorie d'âge :

JUNIORS	15 à 19 ans (2010 , 2009, 2008, 2007, 2006) Garçon (2005 aussi)
---------	--

Conditions d'accès :

Les nageuses/nageurs considéré(e)s comme Jeunes et Juniors peuvent nager dans deux catégories.

- La qualification dans l'épreuve solo libre et de solo technique est nominative et sans remplaçant(e).
- Les équipes 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.
- Les ballets acrobatiques ont un effectif de quatre (4) à huit (8) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s .
 - **Le solo libre comporte** : six (6) hybrides.
 - **Le solo technique comporte** : - 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre
 - **Le duo libre comporte** : 6 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes
 - **Le duo technique comporte** : - 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre - 1 paire acrobatique
 - **Le duo mixte libre comporte** : 4 hybrides libres - 3 paires acrobatiques différentes + minimum 4 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
 - **Le duo mixte technique comporte** : - 3 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre - 1 hybride obligatoire contenant seulement : 1 poussée barracuda et 2 connexions différentes (ex : T8-C3-C4) - 2 paires acrobatiques différentes + minimum 3 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
 - **L'équipe libre comporte** : - 6 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes
 - **L'équipe technique comporte** : - 5 éléments techniques obligatoires - 2 hybrides libres dont 1 doit contenir 1 cascade - 1 acrobatie d'équipe (DD maximum : 2.50 + BM : 0.5) Le ballet peut contenir 1 cercle maximum (facultatif)
 - **Le ballet acrobatique comporte** : - 7 acrobaties d'équipe différentes (dont 1 de chaque groupe et 2 acrobaties d'un même groupe maximum)

Date engagement extranat :

Annulé

Coach Card :

coachcardlna@gmail.com

A envoyé le

Tarif :

7€/ nageuse et 12.50€/ ballet.

Forfait Nageuse : 50€

Forfait Ballet : 80€

Forfait non présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 200€.

Juge arbitre :

Nathalie FAVREAU ACAP Mireille ANGHELIDI (Pessac Nat Synchro)

Responsable de la compétition :

Nathalie FAVREAU ACAP

Comité organisateur :

Ligue Nouvelle Aquitaine

Club support :

Angoulême

Musique :**Contenu des épreuves et qualification aux N2 :**

Voir règlement FFN page 34.

FICHE COMPETITION N° 5
CHAMPIONNAT N2 JUNIOR
Les 15 et 16 MARS 2025
Cahors OCCITANIE

Catégorie d'âge :

JUNIORS	15 à 19 ans (2010,2009,2008, 2007, 2006) Garçon (2005 aussi)
---------	---

Date engagement extranat :

Du

Coach Card :

Tarif :

14€/ nageuse et 14€/ ballet.

Forfait Nageuse : 80€

Forfait non présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 315€.

Comité organisateur :

Occitanie

D. Séniors TTC.

1. Région.

FICHE COMPETITION N° 6
CHAMPIONNAT REGIONAL SENIORS
Le 10 et 11 MAI 2025
Villeneuve d'Ornon

Catégorie d'âge :

SENIOR	15 ans et plus (2010 et avant)
--------	--------------------------------

Conditions d'accès :

Avoir Validé le synchro Argent pour les championnats régionaux et N2 et le niveau or pour les championnats de France
Un(e) seul(e) nageuse ou nageur par inter région , ayant participé en solo au championnat de France jeune ou juniors pourra participer.

La qualification dans l'épreuve solo libre est nominative et sans remplaçant(e).

Les équipes 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 libre qualifiée 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 ont un effectif de quatre (4) à dix (10) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s

Les ballets acrobatiques ont un effectif de quatre (4) à huit (8) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s

LE NOMBRE D'ÉLÉMENTS INDIQUÉS CI-APRÈS PAR BALLET EST VIVEMENT

Plus les programme techniques à ajouter (idem junior) Seul le combiné diffère / au junior

- Le solo libre comporte : - 6 hybrides libres
- Le duo libre comporte : - 6 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes
- Le duo mixte libre comporte : - 4 hybrides libres - 3 paires acrobatiques différentes + minimum 4 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
- L'équipe libre comporte : - 6 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes
- Le ballet acrobatique comporte : - 7 acrobaties d'équipe différentes (dont 1 de chaque groupe et 2 acrobaties d'un même groupe maximum)
- Le ballet combiné comporte : - 4 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) - 1 hybride en solo avec DD, 1 hybride en duo avec DD et 2 hybrides en équipe avec DD (minimum 4 athlètes requis). L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets peut être inclus dans les hybrides avec DD du solo, du duo ou de l'équipe - 1 hybride chorégraphique d'équipe (« ChoHY ») sans DD (minimum 4 athlètes requis) Les différents éléments ne

peuvent pas se produire simultanément (par exemple: une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo)

Date engagement extranat :

Du 21 avril au 5 mai 2025

Coach Card :

coachcardlna@gmail.com

A envoyé le 30 avril 2025

Tarif :

7€/ nageuse et 12.50€/ ballet.

Forfait Nageuse : 50€

Forfait Ballet : 80€

Forfait non présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 200€.

Juge arbitre :

Gallienne BLAIN Les Sirènes d'Ornon

Responsable de la compétition :

Responsable secrétariat :

Bruno BOSGIRAUD

Comité organisateur :

Ligue Nouvelle Aquitaine

Club support :

Sirènes d'Ornon

Musique :

Gallienne BLAIN : gallie2s@hotmail.com

Contenu des épreuves et qualification aux N 2 :

Voir règlement FFN page 40

FICHE COMPETITION N° 7
CHAMPIONNAT N2 SENIORS/TTC
Les 7 et 8 juin 2025
Perpignan

Catégorie d'âge :

SENIOR	15 ans et plus (2010 et avant)
--------	--------------------------------

CF Occitanie

Coach Card :

Tarif :

14€/ nageuse et 14€/ ballet.

Forfait Ballet : 80€

Forfait non présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 315€.

Comité organisateur :

Occitanie

FICHE COMPETITION N° 8
CHAMPIONNAT REGIONAL POUSSINE
Le 10 et 11 MAI 2025
VILLENAVE D'ORNON

Catégorie d'âge :

POUSSINE	9 ans et moins (2016 et après)
----------	--------------------------------

Conditions d'accès :

- Être titulaire du Savoir Nager Sécuritaire
- *Les nageuses/nageurs âgés de 9 ans considérées comme « Avenirs » et « poussines » peuvent nager dans les deux catégories à condition de ne pas nager la même épreuve dans les deux catégories.*

Date engagement extranat :

Du 18 avril au 2 mai 2025

Tarif :

7€/ nageuse et 12.50€/ ballet.

Forfait Nageuse : 50€ Forfait Ballet : 80€

Forfait non présentation d'officiel du niveau le plus haut des engagements : 200€.

Juge arbitre :

Gallienne BLAIN Sirènes d'Ornon

Responsable de la compétition :

Responsable secrétariat :

Bruno BOSGIRAUD Girondins Bordeaux

Comité organisateur :

Ligue Nouvelle Aquitaine.

Club support :

Sirènes d'Ornon

Musique :

Gallienne BLAIN : gallie2s@hotmail.com

Contenu des épreuves :

- Figures Imposées

2 figures Obligatoires

-Saut périlleux arrière groupé (Fig n°310)

-Position Ballet Leg

Ces figures seront réalisées avec ou sans matériels (Bidons/frites/Planches)

- Epreuves Libres

SOLO Durée 1' (+ ou -5sec)

Eléments imposés :

-Kick

-Battements costaux

-Voilier ou Ballet leg

-Elévation d'un bras le plus haut possible

-Recherche de verticale

DUO Durée 1'15 (+ ou -5sec)

Le duo est composé de 2 nageuses/rs + 1 remplaçante/t

Le duo mixte est composé obligatoirement d'un nageur et d'une nageuse+ 1 remplaçante/t

Eléments imposés :

-Kick

-Battements costaux

-Voilier ou Ballet leg

-Elévation d'un bras le plus haut possible

-Recherche de verticale

-Un contact entre les nageurs/nageuses

EQUIPE Durée 1'30 (+ ou -5sec)

Le ballet d'équipe est composé de 4 à 8 nageuses/rs + 2 remplaçantes/ts

Eléments imposés :

-Kick

-Battements costaux

-Voilier ou Ballet leg

-1 cercle

-1 Ligne

COMBINE Durée 1'45 (+ ou -5sec)

Le ballet d'équipe est composé de 6 à 10 nageuses/rs + 2 remplaçantes/ts

Eléments imposés :

-Kick

-Battements costaux

-Voilier ou Ballet leg

-1 cercle

-1 Ligne

- Tenues.

Pour les figures imposées :

* Maillot noir et bonnet blanc, lunettes autorisées

Pour les épreuves libres :

*Maillot selon règlement World Aquatique sans accessoire ni maquillage excessif, lunettes interdites

- Classement et Jugement

Figures Imposées :

Une note sur 3 points sera donnée pour chaque figure imposée selon les critères suivants :

- Difficilement reconnaissable : 1 point
- En cours d'Acquisition : 2 points
- Acquis : 3 points

Epreuves Libres :

Les épreuves libres seront appréciées selon les critères de jugements définis ci-après.

Si un élément imposé est manquant, aucun point ne pourra être attribué.

Trois à cinq juges par critères, la note pour chaque critère sera la moyenne des trois notes en application du règlement FINA.

Une note finale sur 10 sera donnée pour chaque épreuve libre en respectant les critères de jugement et la répartition des points suivant :

SOLO

Eléments imposés :

Note sur 5 points

- Kick : 1 point
- Battements costaux ; 1 point
- Voilier ou Ballet leg : 1 point
- Elévation d'un bras le plus haut possible : 1 point
- Recherche de verticale : 1 point

Exécution/Synchronisation :

Note sur 5 points

- Reste du programme

DUO et DUO MIXTE

Eléments imposés :

Note sur 6 points

- Kick : 1 point
- Battements costaux ; 1 point
- Voilier ou Ballet leg : 1 point
- Elévation d'un bras le plus haut possible : 1 point
- Recherche de verticale : 1 point
- Contact : 1 point

Exécution/Synchronisation :

Note sur 4 points

- Reste du programme

EQUIPE LIBRE

Eléments imposés :

Note sur 5 points

- Kick : 1point
- Battements costaux ; 1 point
- Voilier ou Ballet leg : 1 point
- 1 cercle : 1 point
- 1 Ligne : 1 point

Exécution/Synchronisation :

Note sur 5 points

- Reste du programme

COMBINE

Eléments imposés :

Note sur 5 points

- Kick : 1point
- Battements costaux ; 1 point
- Voilier ou Ballet leg : 1 point
- 1 cercle : 1 point
- 1 Ligne : 1 point

Exécution/Synchronisation :

Note sur 5 points

- Reste du programme

RECOMPENSES

Toutes les participations seront valorisées avec remise d'un diplôme pour les figures imposées et d'une médaille pour les ballets.

VII. Officiels.

A. Juges Arbitres et Vice Arbitre des différentes compétitions

1. Championnats régionaux, N2 et challenge.

Compétitions	Juge Arbitre	Secrétariat
Région Juniors	Mireille ANGHELIDI Pessac nat synchro Nathalie FAVREAU Acap	Bruno Bosgiraud
Région Jeunes	Karine YETKINOGLU Girondins de Bordeaux	Bruno Bosgiraud
N2 jeunes	Karine YETKINOGLU Girondins de Bordeaux	Bruno Bosgiraud
Région Avenirs/Poussines/ séniors/ adultes	Gallienne BLAIN Sirènes d'Ornon	Bruno Bosgiraud
Région Challenge	Amandine LANGLOIS Pessac NS et Emilie JOURDANAS Angoulême NS	Bruno Bosgiraud
N2 Challenge	Nathalie FAVREAU ACAP	Bruno Bosgiraud

2. Synchronat

Voir page 15 à 17

B. Formation des officiels.

Officiel D

- 16 décembre 2024 en visio 19-20h30 : Formation initial et recyclage.

Formatrice : Nathalie FAVREAU responsable des officiels et Bruno BOSGIRAUD Responsable informatique.

Officiel C :

- 25 janvier 2025 à Saint Yrieix sur Charentes : Formation initial et recyclage.

Formatrice : Nathalie FAVREAU Responsable des officiels et Emilie JOURDANAS responsable adjointe des officiels C.

Officiel B jugement des ballets A et B

- 8 ou 9 mars 2025 à Angoulême ou Limoges : Formation initial et recyclage.

Formatrice : Nathalie FAVREAU responsable des officiels natation artistique LNA.

Officiel B jugement des Figures imposées

- 22 mars 2025 à Angoulême ou Limoges : Formation initial et recyclage.

Formatrice : Nathalie FAVREAU responsable des officiels natation artistique LNA.

VIII. Actions régionale prévisionnelles pour la natation artistique.

Actions régionales prévisionnelles pour la natation artistique.

Action 1 : Journées régionales sur les portés acrobatiques à destination des clubs (action prévue en Octobre , Novembre et décembre, février)

Objectifs : Amélioration de la technique des portés acrobatique pour les ballets Acrobatiques

Sous objectifs

- Travail technique des portés
- Contribuer à l'amélioration technique des nageuses sur les acrobaties dans l'eau

Organisation Prévisionnelle

- 6 journées en piscine pour le travail des portés avec 2 clubs
- Regroupement de 2 clubs sur 1 lieu , soit 6 lieux différents pour 12 clubs de la région :
- Travail sur 2 clubs pour avoir une bonne efficacité de travail des portés
- Effectifs : 2 clubs par journée et 2 équipes par clubs maxi

- Dates et Lieu : 3 novembre à Bordeaux (Girondins de Bordeaux et NAP ; 16 novembre à Angoulême(Angoulême et Capo Limoges) ; 1er décembre à Poitiers (Saintes et Poitiers) ; 15 décembre à La teste (La teste et St Pierre du mont) ;) ; 2 février à Villenave d'Ornon (Sirènes d'Ornon et Saint Médard)9 février à Périgueux (ACAP et Pessac NS)

Intervenant

- Jean Luc VOYEUX : le spécialiste des portés acrobatiques en Natation Artistique

(spécialiste en Accro sport, Ex entraîneur à haut niveau en Accro, et a collaboré avec l'EDF sénior de natation artistique pendant 15 ans.

Action 2 : Le CRA NA* , Collectif Régional Avenir NA : 4 regroupements répartis sur la saison, pour les meilleures nageuses régionales dans la catégorie Avenir (2016-2015-2014-2013)

***Voir projet détaillé**

Objectifs : Répondre aux préconisations de la FFN d'avoir un Collectif Régional Avenir, Amélioration du niveau général des Avenirs de la NA, renforcer l'accès des clubs aux compétitions Championnats dans cette catégorie et Augmentation du nombre des nageuses accédant au collectif France Avenir

Sous objectifs :

- Accompagner les clubs dans la formation du très jeune et de la très jeune nageuse.
- Proposer un accompagnement sportif spécifique à une vingtaine de jeunes athlètes de catégorie avenir
- Dynamiser le circuit championnat avenir en augmentant le nombre de clubs participants
- Créer une émulation des nageuses, et proposer des entraînements supplémentaires pour les nageuses

- Formation continue des entraîneurs régionaux par la rencontre et échanges entre les entraîneurs du CAF et des experts. Les regroupements seront ouverts aux entraîneurs de la région qui souhaitent venir se former (même s'ils n'ont pas de nageuses sélectionnées.)

Organisation prévisionnelle : 4 regroupements répartis sur l'année :

- 1 stage du 9 au 11 Novembre de 3 jours avec nuitées à Andernos
- 3 regroupements sur 1 stage WE, 18 et 19 janvier 2025, 28 et 29 mars 2025 et 13 avril 2025

- Effectifs : Sélection des meilleures nageuses Avenirs des clubs évoluant en Championnat (24 nageuses)

- Lieu des regroupements WE : en appui sur les clubs Girondins avec accueil des nageuses « hors Gironde » dans les familles des nageuses du club des Girondins de Bordeaux

Intervenants :

- 2 entraîneurs du CAF : Karine Yetkinoglu et Tiphaine Dasse

- 1 intervenant expert indépendant selon les regroupements (Marianne Aesbacher, ou Maria Tamarelle ou Lucie Rocher)

Action 3 : confrontations des nageuses de catégorie Avenir et Jeune sur 2 figures imposées

Objectifs : amélioration du niveau des nageuses sur les figures imposées Jeune et Avenir

Sous objectifs :

- préparation et travail des figures imposées tout au long de l'année
- se mettre dans les conditions de la compétition avant les échéances tardives du 3^{ème} trimestre
- retour technique par les juges
- entraînement sur la notation pour les juges en formation
- classement par année d'âge

Podium des 3 meilleures nageuses pour 3 années d'âge

Programme prévisionnel

- Confrontations prévues dans la saison le jour des synchronat sur 2 figures imposées (parmi les différents groupes de figures) dans les conditions de compétition (avec juges et passage 1 par 1)
- Date : synchronat
- Effectif : nageuses avenir et jeune de la région.
- Lieu : sur le synchronat

Intervenants :

- Juges du Synchronat (officiels et officiels en formation)

Action 4 : Formation et recyclages des officiels

Objectifs : Augmenter le nombre d'officiels sur la région

Sous objectifs :

- Répondre aux exigences du nombre de juges pour réaliser les compétitions
- Répondre aux nouvelles exigences de la nouvelle réglementation

Organisation prévisionnelle :

- Public : officiels concernés D et à recycler
- Dates : 16 décembre 2024
- Lieu : Visio
- Intervenant
- Nathalie FAVREAU et Bruno BOSGRAUD

Organisation prévisionnelle :

- Public : officiels concernés C et à recycler
- Dates : 25 janvier 2025
- Lieu : Angoulême
- Intervenant
- Nathalie FAVREAU et Emilie JOURDANAS

Organisation prévisionnelle :

- Public : officiels concernés B et à recycler
- Dates : 8 mars et 22 mars 2025

- Lieu : Angoulême ou Limoges
- Intervenant
- Nathalie FAVREAU

Action 5 : formation continue des entraineurs pour le niveau Championnat

Objectifs : Aide à la compréhension de la nouvelle réglementation Word Aquatics et Amélioration du niveau des entraineurs

Organisation

- Formation d'entraîneur liée aux différents regroupements régionaux des nageuses, avec observation et échange entre les entraineurs selon les Nouveaux règlements.
- Formation à l'occasion des 4 regroupements CRA NA et de la venue des entraineurs experts en Natation Artistique, (échanges, observation, apports techniques...)et avec Jean Luc sur les actions Porté

Publics : entraineurs confirmés de niveau Régionaux, N2,N1 et Elite

- Lieu : sur le lieu des regroupements régionaux Avenirs CRA, et sur les Actions Porté

Intervenants :

- Maria Tamarelle , Marianne Aesbacher et Lucie Rocher : entraineurs experts indépendants
- Jean Luc, spécialiste en Accro sport, Ex entraîneur à haut niveau en Accro sport et a collaboré avec l'EDF sénior de natation artistique pendant 15 ans.
- Entraîneurs du CAF : Karine Yetkinoglu et Tiphaine Dasse

Action 6 : réunion de l'ETR

Objectifs : Animation de l'ETR en natation artistique

Sous objectifs :

- Travailler ensemble sur les actions régionales à élaborer et à mettre en œuvre
- Favoriser la cohésion et les échanges entre techniciens de la région

Organisation prévisionnelle :

- 2 Réunions sur la saison

Public : les membres de l'ETR

Annie Durrieu CTS , Nathalie Favreau (Présidente) , les entraineurs de club :

Tiphaine Dasse , Gallienne Blain , Emilie Jourdanas, Hélène Francesini.....

LES COMPÉTITIONS

Les règlements FFN pourront faire l'objet de quelques ajustements suivant les recommandations de World Aquatics.

CONDITIONS D'ENGAGEMENT DANS LES ÉPREUVES

- Nul ne peut officier ou pratiquer dans un club FFN sans être licencié.
- Pour participer aux compétitions, les licences doivent être oblitérées.
- Tou(te)s les nageuses/nageurs né(e)s en 2016 et après, doivent être titulaires du savoir nager en sécurité (SNS).
- Une ou des nageuses peut(vent) être positionnée(s), de manière exceptionnelle, sur proposition du DTN ou de ses représentants et après validation du Cercle de Compétences concerné.

CATÉGORIES D'ÂGE

- Poussin(e)s : 9 ans et moins (2016 et après)
- Avenirs : 12 ans et moins (2013 et après)
- Jeunes : 12 - 15 ans pour les filles (2013, 2012, 2011 et 2010);
12 - 16 ans pour les garçons (2013, 2012, 2011, 2010 et 2009)
- Juniors : 15 - 19 ans pour les filles (2010, 2009, 2008, 2007 et 2006);
15 - 20 ans pour les garçons (2010, 2009, 2008, 2007, 2006 et 2005)
- Seniors : 15 ans et plus (2010 et avant)

TEMPS DE BALLETS Une tolérance de cinq (05) secondes, en plus ou en moins, est autorisée par rapport à la durée des ballets.

AVENIRS	JEUNES
SOLO LIBRE 2'00 (+ ou - 05 sec)	
DUO LIBRE 2'30 (+ ou - 05 sec)	
DUO LIBRE MIXTE 2'30 (+ ou - 05 sec)	
ÉQUIPE LIBRE 3'00 (+ ou - 05 sec)	
BALLETS ACROBATIQUE 2'30 (+ ou - 05 sec)	
BALLETS COMBINÉ (en jeunes seulement) 3'00 (+ ou - 05 sec)	
JUNIORS ET SENIORS	
SOLO TECHNIQUE 2'00 (+ ou - 05 sec)	SOLO LIBRE 2'15 (+ ou - 05 sec)
DUO TECHNIQUE 2'20 (+ ou - 05 sec)	DUO LIBRE 2'45 (+ ou - 05 sec)
DUO TECHNIQUE MIXTE 2'20 (+ ou - 05 sec)	DUO LIBRE MIXTE 2'45 (+ ou - 05 sec)
ÉQUIPE TECHNIQUE 2'50 (+ ou - 05 sec)	ÉQUIPE LIBRE 3'30 (+ ou - 05 sec)
BALLETS ACROBATIQUE 3'00(+ ou - 05 sec)	
BALLETS COMBINÉ (en seniors seulement) 3'00 (+ ou - 05 sec)	

ÉLÉMENTS DE BALLETS :

- voir Annexes 2 et 3 p 45 à 50

ANNEXE III – PRÉCISIONS Janvier 2025

Hybride : Combinaison de 5 mouvements ou plus. Tête sous les hanches.
Transition : Combinaison de 4 mouvements ou moins.

L'obligation de déclarer **au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets** (excepté les connexions en solo) est applicable **dans les épreuves libres seulement** (cf tableau des difficultés).
 Les temps d'apnée (cf limites de temps d'apnée) sont à respecter.

Epreuves	Temps +/- 5 sec	Nombre Elts	ÉLÉMENTS
AVENIRS			
Solo libre	2'00	4	- 4 hybrides libres
Duo libre	2'30	5	- 4 hybrides libres - 1 paire acrobatique
Duo mixte libre	2'30	5	- 3 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes + minimum 3 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
Equipe libre	3'00	7	- 4 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées
Ballet Acrobatique	2'30	4	- 4 acrobaties d'équipe (dont 1 de chaque groupe A, B et P + 1 au choix) (limitées pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées
JEUNES			
Solo libre	2'00	5	- 5 hybrides libres
Duo libre	2'30	6	- 5 hybrides libres - 1 paire acrobatique
Duo mixte libre	2'30	5	- 3 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes + minimum 3 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
Equipe libre	3'00	8	- 5 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes)
Ballet Acrobatique	2'30	5	- 5 acrobaties d'équipe (dont 1 de chaque groupe + 1 au choix) (limitées pour la sécurité des athlètes)
Ballet Combiné	3'00	9	- 4 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) - 1 hybride en solo avec DD, 1 hybride en duo avec DD et 2 hybrides en équipe avec DD (minimum 4 athlètes requis). L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets peut être inclus dans les hybrides avec DD du solo, du duo ou de l'équipe - 1 hybride chorégraphique d'équipe (« ChoHY ») sans DD (minimum 4 athlètes requis) Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple : une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo)

Acrobaties limitées pour la sécurité des athlètes	Acrobaties degrés de difficulté DD	Plus notes de base (BM)	Total maximum des degrés de difficulté (DD)	
AVENIRS	Groupe A	2.0	0.5	2.5
	Groupe B	2.1	0.5	2.6
	Groupe P	2.3	0.5	2.8
JEUNES	Groupe A	2.2	0.5	2.7
	Groupe B	2.3	0.5	2.8
	Groupe C	2.3	0.5	2.8
	Groupe P	2.5	0.5	3.0

ANNEXE III – PRÉCISIONS Janvier 2025

Hybride : Combinaison de 5 mouvements ou plus. Tête sous les hanches.				
Transition : Combinaison de 4 mouvements ou moins.				
L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets (excepté les connexions en solo) est applicable dans les épreuves libres seulement (cf tableau des difficultés). Les temps d'apnée (cf limites de temps d'apnée) sont à respecter.				
Catégorie	Epreuves	Temps (+/- 5 sec)	Nombre Elts	ELEMENTS
JUNIORS / SENIORS				
JUNIORS & SENIORS	Solo libre	2'15	6	- 6 hybrides libres
	Duo libre	2'45	8	- 6 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes
	Duo mixte libre	2'45	7	- 4 hybrides libres - 3 paires acrobatiques différentes + minimum 4 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
	Equipe libre	3'30	9	- 6 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes
	Ballet Acrobatique	3'00	7	- 7 acrobaties d'équipe différentes (dont 1 de chaque groupe et 2 acrobaties d'un même groupe maximum)
JUNIORS	Solo technique	2'00	6	- 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre
	Duo technique	2'20	7	- 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre - 1 paire acrobatique
	Duo mixte technique	2'20	7	- 3 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre - 1 hybride obligatoire contenant seulement : 1 poussée barracuda et 2 connexions différentes (ex : T8-C3-C4) - 2 paires acrobatiques différentes + minimum 3 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
	Equipe technique	2'50	8	- 5 éléments techniques obligatoires - 2 hybrides libres dont 1 doit contenir 1 cascade - 1 acrobatie d'équipe (DD maximum : 2.50 + BM : 0.5) Le ballet peut contenir 1 cercle maximum (facultatif)
SENIORS	Ballet Combiné	3'00	9	- 4 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) - 1 hybride en solo avec DD, 1 hybride en duo avec DD et 2 hybrides en équipe avec DD (minimum 4 athlètes requis). L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets peut être inclus dans les hybrides avec DD du solo, du duo ou de l'équipe - 1 hybride chorégraphique d'équipe (« ChoHY ») sans DD (minimum 4 athlètes requis) Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple: une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo)

PRECISIONS REGLEMENTAIRES – SEPT 2024

Epreuves	Nombre d'hybrides libres	Temps d'apnée maximum pour la totalité des hybrides libres	Temps réglementaire Epreuve
AVENIR			
Solo libre	4	1:03	2:00
Duo libre mixte	3	0:55	2:30
Duo libre	4	1:15	2:30
Equipe libre	4	1:15	3:00
JEUNE			
Solo libre	5	1:19	2:00
Duo libre mixte	3	1:15	2:30
Duo libre	5	1:35	2:30
Equipe libre	5	1:35	3:00
Ballet combiné	5	1:35	3:00
JUNIOR			
Solo technique	1	0:30	2:00
Duo technique mixte	2	0:50	2:20
Duo technique	1	0:30	2:20
Equipe technique	2	0:50	2:50
Solo libre	6	1:35	2:15
Duo libre mixte	4	1:20	2:45
Duo libre	6	1:50	2:45
Equipe libre	6	2:00	3:30

Une pénalité de **8 points** est **appliquée** au score final des ballets ne respectant pas le temps maximum d'apnée requis pour l'ensemble des hybrides. Le temps d'apnée est calculé de respiration à respiration. Une **tolérance de plus de cinq (+5) secondes** est autorisée.

- Dans le cas où une hybride est combinée avec une acrobatie, directement après le plongeon de la voltige, le temps d'apnée sera calculé du premier mouvement de l'hybride à la respiration en fin d'hybride.
- Si une hybride est suivie directement d'une acrobatie, le temps d'apnée sera calculé de la respiration en début d'hybride au dernier mouvement de l'hybride.
- Si les athlètes commencent et finissent l'hybride séparément, le temps d'apnée sera calculé à partir du moment où les premiers athlètes commencent l'hybride jusqu'à ce que les derniers athlètes finissent l'hybride. Ceci est applicable pour les cascades et autres 4/4 ou 2/2/2/2, etc

