

LIGUE OCCITANIE PYRENEES-MEDITERRANEE DE NATATION

ANNUEL REGLEMENT REGIONAL 2020-2021



FÉDÉRATION FRANÇAISE
NATATION

LIGUE
OCCITANIE
PYRÉNÉES - MÉDITERRANÉE

Natation Artistique





NATATION ARTISTIQUE

ANNUEL REGLEMENT REGIONAL 2020-2021



Sommaire

Table des matières

NATATION ARTISTIQUE	1
ANNUEL REGLEMENT REGIONAL 2020-2021	1
Introduction	3
Pass'compétition NA	4
Les Catégories d'âges	5
Accès aux différents niveaux et compétitions	6
Caractéristiques du Synchronat	7
LES DIFFÉRENTS PROGRAMMES	
8	
Dispositions communes à toutes les compétitions	10
Liste des compétitions et informations engagements	12
Durées des épreuves	16
Jurys	16
Tenue réglementaire	18
Musique des ballets	18
Calendrier de la saison	19
Fiches compétitions régionales	20 à 27

Introduction

Une nouvelle saison démarre dans un contexte sanitaire qui va nous obliger à adapter nos pratiques quotidiennes et sportives.

Cette année 2020 frappée par la pandémie de Coronavirus est très particulière pour la Natation Artistique comme pour toutes les autres disciplines et nécessite, pour toutes et tous, de s'adapter en permanence à l'évolution de la situation sanitaire et de faire preuve de solidarité et d'entraide.

Nous connaissons votre sens de l'engagement et votre passion pour cette discipline. Nous savons que vous, élu(e)s et entraîneur(e)s, êtes capables de créativité et de persévérance pour continuer à proposer à vos nageuses et nageurs des activités gérées par visio si les entraînements sont suspendus.

Nous sommes à vos côtés pour maintenir une dynamique régionale et vous accompagner à travers des actions régionales adaptées aux obligations de l'évolution de la situation sanitaire.

Nous espérons, bien sûr, vous retrouver au plus tôt pour que tous nos jeunes et adultes puissent retrouver le plaisir des entraînements dans l'eau et se confronter lors des échéances régionales, interrégionales et nationales.

Recevez notre soutien, nos encouragements et notre amitié.

Christine KITEGI

Vice-présidente en charge de la Natation Artistique



Pass'compétition NA

cf règlement Ecole de Natation Française

Le pass'compétition est obligatoire pour les garçons et les filles à partir de 9 ans donc pour cette saison né(e)s en 2012 et après.

Un parcours semi-libre, en musique, constitué de l'enchaînement de onze tâches.

Les transitions entre les tâches sont libres mais doivent être en cohérence avec la spécificité de la discipline: Faciliter l'enchaînement d'une tâche à l'autre, permettre la meilleure exécution de chacune d'elles, Répartir les tâches sur une distance d'au moins 25 m, poursuivre la relation avec le public (regard, orientation, hauteur...).

Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité et en musique.

Conditions entraînant l'élimination

Distance parcourue inférieure à 25 m.

Arrêt excessif durant l'exécution du parcours.

Appui sur le mur, le fond, les lignes d'eau.

Une tâche non réalisée.

Non-respect de l'ordre des tâches (l'inversion des tâches 7 et 8 est tolérée).

Temps de réalisation totale du parcours supérieur à 2'30''.

Musique : « MAKEBA » par Jain (à télécharger sur le site de la Ligue Occitanie PM)

Tenue de la nageuse / du nageur

Tenue en maillot noir et bonnet blanc

Le port des lunettes n'est pas autorisé.

Le port du pince-nez est préconisé.



Les Catégories d'âges

<i>pour les filles</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Poussines : 9 ans et moins (2012 et après) • Avenirs : 9 - 12 ans • Jeunes : 12 - 15 ans • Juniors : 15 - 18 ans • Seniors : 19 ans et plus (2002 et avant) • Toutes catégories : 15 ans et plus (2006 et avant)
------------------------	---

<i>pour les garçons</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Poussins : 9 ans et moins (2011 et après) • Avenirs : 9 - 13 ans (2011, 2010, 2009, 2008 et 2007) • Jeunes : 12 - 16 ans (2008, 2007, 2006, 2005 et 2004) • Juniors : 15 - 19 ans (2005, 2004, 2003, 2002 et 2001) • Seniors : 19 ans et plus (2001 et avant). • Toutes catégories : 15 ans et plus (2005 et avant).
-------------------------	---

- Spécificités pour Circuit "challenge" en Inter Région Sud-Ouest

Âges	Naissances	Catégories Circuit "Challenge"	
9 ans	2012	Avenir	Toutes catégories
10 ans	2011		
11 ans	2010		
12 ans	2009	Jeune	
13 ans	2008		
14 ans	2007		
15 ans	2006	Toutes catégories	
16 ans	2005		
17 ans	2004		
18 ans	2003		
19 ans et plus	2002 et avant		

Accès aux différents niveaux et compétitions

ENF (école de natation française)

Toutes les nageuses/nageurs né(es) en 2012 et après doivent être titulaires de l'ensemble des tests de l'ENF pour participer aux diverses compétitions du programme (Challenge compris). Il n'y a pas d'âge minimum pour accéder au pass'compétition.

Les filles et garçons né(e)s en 2011 et avant peuvent accéder à la compétition sans disposer préalablement du Pass'compétition Natation Artistique.

Pour accéder au **programme des Poussin(e)s** (9 ans et moins (2012 et après), les nageur(e)s doivent être titulaires du Sauv'Nage.



Caractéristiques du Synchronat

Le synchronat peut se préparer à n'importe quel moment de la saison. Il permet de valider un niveau d'entrée dans une catégorie, pour un certain niveau de pratique en compétition.

La nageuse garde le bénéfice des épreuves déjà validées, même en cas d'arrêt de pratique.
Pour chaque niveau :

- o 1 épreuve propulsion technique
- o 1 épreuve parcours à sec
- o 1 épreuve technique (correspondant aux figures imposées de la catégorie)

Remarques:

- *Depuis janvier 2019 nouveaux règlements:*
 - o création de la catégorie Avenir en épreuve technique du synchro d'argent
 - o Les épreuves techniques pour les catégories jeune et junior sont modifiées suivant les nouveaux règlements FINA,

Equivalences : concernant les années antérieures à 2015. Les nageuses ayant validé les niveaux ou les épreuves des niveaux ci-dessous auront, de droit, acquis les niveaux ou les épreuves des niveaux ci-joints :

- o Acquisition : synchro découverte
- o Développement : synchro d'argent
- o Formation : synchro d'or

Equivalence Synchro d'OR : toutes les nageuses/eurs de la catégorie JEUNE, ayant obtenu un **minimum de 60 points** au FTI des **championnats de France d'HIVER** Jeune 2020, du championnat de France National 1 Elite Jeune 2021 **ET Titulaire d'un ballet** (Solo, Duo, Equipe, Hight Light Accro) obtiendront le niveau Synchro d'OR.

LES DIFFÉRENTS PROGRAMMES

JE SUIS NÉ(E) EN 2012 et après

Swim Artistic Show

Ecole de Natation Française

Sauv'nage

Pass'sports de l'eau

Pass'compétition

Programme Poussin(e)s

Synchro*
Découverte

Challenge

Championnats régionaux & N2

JE SUIS NÉ(E) EN 2011 ET AVANT

CONDITIONS D'ACCES

PROGRAMMES

Challenger régional & N2

Avenirs - Jeunes - Juniors - Seniors

Swim Artistic Show

Synchro Découverte

Championnats régionaux & N2

Avenirs (9-12 ans)

PASSAGE OBLIGATOIRE

Synchro d'Argent

Championnats régionaux & N2

Jeunes (12-15 ans)

Championnats régionaux & N2

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

PASSAGE OBLIGATOIRE

Synchro d'Or

Championnats Nationale 1 & Élite

Jeunes (12-15 ans)

Championnats Nationale 1 & Elite

Juniors (15-18 ans) / Seniors (19 et plus)



Dispositions communes à toutes les compétitions

1. Conditions d'engagement aux épreuves

Nul ne peut officier ou pratiquer dans un club de la FFN sans être licencié.

2. Positionnement des nageuses/nageurs de début de saison à respecter.

3. Les engagements

3a. Dispositions communes à toutes les compétitions :

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

Ils comprennent :

- l'engagement des nageuses et des ballets
- l'engagement des juges et autres officiels*

Si un club ne s'engage pas pour les compétitions via Extranat, les engagements ne seront pas recevables.

La Ligue vérifiera l'exactitude des engagements.

3b. Procédure

1^{ère} étape – La saisie des engagements*:

- Les clubs saisissent les engagements définitifs, en ligne, sur Extranat

Ils sont modifiables durant toute la période d'ouverture.

Il est donc souhaitable de réaliser les engagements de votre club dès l'ouverture des engagements et rectifier ceux-ci, ensuite, si nécessaire.

S'engager, dès l'ouverture des engagements permet d'avoir le temps nécessaire pour lever une éventuelle difficulté.

*N'oubliez pas d'indiquer sur les engagements au moins **1 autre officiel** (juge ou membre licencié) de votre club, pour la durée de la compétition afin de pourvoir les postes de : secrétariat, lecteur de notes sur atelier de figures techniques imposées, coursier et délégué aux nageuses.

2ème étape – Facturation

- Le club **édite la facture, après clôture des engagements de la compétition** et l'adresse, en pièce jointe, à la Ligue Occitanie de Natation par message électronique: ligue@occitanie.ffn.fr

3ème étape – Le paiement des droits d'engagements

- **Chaque club doit payer ses engagements en suivant la date de clôture des engagements**
 - **par carte bancaire** (*prioritairement*),
 - par virement si pas de carte bancaire,
 - exceptionnellement par chèque bancaire, à l'ordre de **Ligue Occitanie PM de Natation** et l'adresser, accompagné de la facture éditée, à:
Ligue Occitanie PM de Natation
72, rue Riquet – Bat B - BAL 37 31 000 TOULOUSE

4ème étape – Le contrôle des engagements

dans les différentes catégories et épreuves, est effectué **par le juge arbitre** de la compétition.

4. Le programme prévisionnel de chaque compétition

est établi par le **juge arbitre en relation avec la responsable régionale des juges et la déléguée régionale de la compétition** nommée par la ligue Occitanie PM.

Il prendra en compte les horaires d'ouverture de la piscine et les engagements par épreuve.

Il sera envoyé par mail pour validation:

- **pour les compétitions FINA régionales et IRSO**
 - ✦ à la VP de la Ligue OPMN : chris.kitegi@orange.fr
 - ✦ à la cadre technique : maevamorineau@gmail.com

- **pour les Synchronat**

- ✦ zone Est, à l'élue référente: soum_fauveau@aliceadsl.fr
- ✦ zone Ouest, à l'élue référente: stephanie.feullerat@cirter.com

puis **sera diffusé par la Ligue** aux clubs engagés et mis à disposition du public sur le site de la Ligue.

Liste des compétitions et informations engagements

Compétitions 2020-2021	Période de saisie des engagements	Paiement des engagements	Lieu de compétition
Championnat N2 FINA d'Automne 21 et 22 novembre	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	CAHORS
Synchronat Régional Zone Ouest 5 et 6 décembre	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Colomiers
Synchronat Régional Zone Est 6 décembre	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Sète
Synchronat Régional Zone Ouest 30 et 31 janvier	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Montauban
Synchronat Régional Zone Est 31 janvier	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Nîmes
Championnat Occitanie FINA Juniors 27 et 28 février	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Montpellier Cournonterral
Synchronat Régional Zone Ouest 06 et 07 mars	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Toulouse
Synchronat Régional Zone Est 06 mars	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Saint-Cyprien
Championnat N2 été FINA Juniors 13 et 14 mars	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	PERIGUEUX
Championnat Occitanie FINA Jeunes 20 et 21 mars	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Saint-Cyprien
Synchronat Régional Zone Ouest 17 et 18 mars	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Cahors
Synchronat Régional Zone Est 18 mars	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Nîmes
Championnat N2 été FINA Jeunes 10 et 11 avril	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	TOULOUSE LL
Championnat Occitanie FINA Avenir 8 et 9 Mai	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Colomiers

Compétitions 2020-2021	Période de saisie des engagements	Paiement des engagements	Lieu de compétition
Coupe régionale Poussines 9 Mai	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Colomiers
Challenges Occitanie Pool A Avenir, Jeune et toutes catégories 15 et 16 mai	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Perpignan
SAS Swimm Artistic Show 16 mai			Perpignan
Synchronat Régional Zone Est 30 mai	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Perpignan
Championnat N2 été FINA Avenirs 5 et 6 juin	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	PERIGUEUX
Championnat N2 été FINA Seniors et Toutes catégories 5 et 6 juin	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	PERIGUEUX
Challenges interrégionaux Pool A Avenir, Jeune, Toutes Catégories 12 et 13 juin	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	MONTAUBAN
Challenges interrégionaux Pool B Avenir, Jeune, Toutes Catégories 12 et 13 juin	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	MONTAUBAN

**Les clubs dont les engagements ne seront pas saisis, à la date limite,
seront considérés comme étant forfaits.**

Droits d'engagements	par Nageuse engagée à la compétition	par Ballet	Pénalité forfait Officiel *	Pénalité forfait nageuse	Pénalité paiement engagements	Pénalité support musical *	Aide à organisation par demi-journée
Compétition régionale du Socle : par épreuve	3,50 €		200 €	50 €	100 €	50 €	
Championnat régional d'hiver	6,50 €	8,50 €	200 €	50 €	100 €	50 €	250 €
Championnat régional d'été	6,50 €	8,50 €	200 €	50 €	100 €	50 €	250 €
Challenge régional	6,50 €	8,50 €	200 €	50 €	100 €	50 €	250 €
IRSO Championnat N2 Automne	9,00 €	11,00 €	300 €	80 €	100 €	50 €	250 €
IRSO Championnat N2 Eté	9,00 €	11,00 €	300 €	80 €	100 €	50 €	250 €
IRSO Challenge IR	9,00 €	11,00 €	300 €	80 €	100 €	50 €	250 €
Païement engagements par carte bancaire jusqu'à 2 semaines après la fin de la compétition. Passé ce délai une pénalité de 100€ sera appliquée. <i>En cas de non-paiement le club ne pourra pas engager ses nageuses/eurs à la compétition suivante.</i>							
Pénalités FORFAIT NAGEUSE : - si forfait non déclaré - si forfait déclaré après clôture des engagements sur EXTRANAT, sauf si un certificat médical est remis le jour de la compétition ou envoyé à la Ligue Occitanie au plus tard							

dans les 48 heures qui suivent la fin de la compétition.

* paiement obligatoire sur place



Durées des épreuves

Circuit "championnats" FINA : cf règlement FFN

Circuit "challenge" en Inter Région Sud-Ouest (spécificités)

Durée de l'épreuve et par catégorie

Catégorie	Solo libre	Duo libre	Equipe	Combiné
Avenirs		2'	2'30	2'30
Jeunes	1'45	2'15	3'00	3'00
Toutes Catégories	2'	2'30	3'30	3'30

Une tolérance de plus ou moins 15 secondes est accordée sur ces temps de référence.

Jurys

Pour chaque **compétition Synchronat**, un club engageant :

- De **1 à 5 nageuses**, devra engager au minimum **1 officiel** du niveau de la compétition
- (cf Circulaire des Officiels).

- De **6 à 10 nageuses**, devra engager, au minimum, **2 officiels** du niveau de la compétition.
- **Plus de 10 nageuses**, devra engager, au minimum, **2 officiels** du niveau de la compétition plus un autre Officiel (Chronométreur, secrétariat, informatique, délégué licencié).
-

Pour chaque **compétition régionale ou interrégionale**, un club devra mettre à disposition :

- **1 juge du niveau de la compétition**, pour toute la durée de la compétition.
- Un **2^{ème} juge du niveau de la compétition, si le club présente une équipe**, pour toute la durée de la compétition.
- Mettre à disposition **1 personne licenciée pour les autres fonctions** : chronométreur, secrétariat, lecteur de notes, délégué aux nageuses...

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.

En cas de non-respect de ces règles, le club se verra appliquer la pénalité financière conformément au règlement financier de la région.

Le fait de faire forfait pour toutes ses nageuses, le jour de la compétition, ne dispense pas le club engagé à une compétition de la présence du juge prévu pour cette compétition. Dans le cas contraire, il y aura cumul des 2 pénalités (nageuse(s) et juge).

Les juges sont obligatoirement engagés pour toute la durée de la compétition.

Seule exception : possibilité de se relayer entre juges d'un même club sur une compétition durant plusieurs jours.

Chaque juge devra, afin de justifier de sa présence, signer, dès son arrivée sur le lieu de compétition, la liste d'émargement, disponible au secrétariat de la compétition. A défaut d'émargement, la pénalité financière sera appliquée.

Le Jury de chaque compétition doit être conforme à la réglementation en vigueur (cf Circulaire des officiels NA)

Rappel des couleurs des fiches juges en fonction des critères :

Exécution : bleu **Impression Artistique : jaune** **Difficulté : rose**

Si la Ligue régionale qui organise la compétition fait appel à des juges de clubs qui n'ont pas de nageuses engagées à la compétition, les frais (déplacement, repas, hôtel) de ce juge seront pris en charge par la Ligue régionale.

Tenue réglementaire

pour les nageuses/eurs conformément aux règlements FINA:

- **Epreuve de ballets:** maillot et coiffe conformes, bijoux interdits, tatouages couverts,
- **Epreuve de figures techniques imposées** et de **synchronat** : maillot noir, bonnet blanc, bijoux et vernis interdits, tatouages couverts,
- **Epreuve à sec** : tenue près du corps (tenue impersonnelle / pas la tenue du club) et cheveux attachés.

pour les juges (Championnats, Challenges, Synchronats):

Tenue réglementaire de couleur blanche

- o Haut en manches courtes (Polo ou tee-shirt)
- o Pantalon ou pantacourt
- o Chaussures blanches

Chaque juge doit se présenter avec son matériel (stylo, carnet de notation, sifflet pour arbitre).

Musique des ballets

- **La lecture des enregistrements se fera sous format WAV.**
- **Les enregistrements sous format WAV sont à envoyer par « WE Transfer » ou « transfernow » dès la clôture des engagements.**
L'adresse mail vous sera communiquée par la ligue organisatrice de la compétition.

Par **fichier musique** vous devez préciser :

- le nom du club
- la catégorie (Avenir, Jeune, Junior, Senior, TC)
- le type de ballet (Solo, Duo, Equipe, Combiné.....)
- la composition du ballet : nom et prénom de chaque nageuse et pour les équipes les initiales uniquement.

Par sécurité, les clubs devront être en mesure **de mettre à disposition de l'organisateur un support USB le jour de la compétition.**

Calendrier de la saison

2020			2021						
Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	Colomiers (S/D)	4	4	4	4	4	4
5	5	5	Synchronat-Ouest	5	5	Initiale et Continue	(S) Saint-Cyprien	5	5
6	6	6	Synchronat-Est	6	6	Formation	Synchronat Est / Ouest	6	6
7	7	7	Sète (D)	7	7	Juges OPM	Synchronat Ouest	7	7
8	8	8	8	8	8	Montauban (S/D)	(S/D) Toulouse	8	8
9	9	9	9	9	9	Synchronat-Ouest	9	9	9
10	10	10	10	10	10	Synchronat-Est	10	10	10
11	11	11	11	11	11	Synchronat-Est	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

VACANCES SCOLAIRES
 ZONE A = Besançon, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers
 ZONE B = Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg
 ZONE C = Toulouse, Créteil, Montpellier, Paris et Versailles

D.30 mai Perpignan



Fiches compétitions régionales

FICHE REGLEMENT

Les Synchronat

Se référer au calendrier régional pour les différentes dates

Synchro Découverte

cf règlement FFN

Synchro d'Argent

cf règlement FFN

Synchro d'Or

cf règlement FFN

FICHE REGLEMENT #1

Championnat Occitanie Juniors

27 et 28 février 2021 à Montpellier Cournonterral

Avenirs	Jeunes	Juniors	Seniors	Toutes Catégories
---------	--------	----------------	---------	-------------------

cf règlement FFN

FICHE REGLEMENT #2

Championnat Occitanie Jeunes

20-21 mars 2021 à Saint-Cyprien

Avenirs	Jeunes	Juniors	Seniors	Toutes Catégories
---------	---------------	---------	---------	-------------------

cf règlement FFN

FICHE REGLEMENT # 3a

Championnat Occitanie Avenirs

08 et 09 mai 2020 à Colomiers

Avenirs	Jeunes	Juniors	Seniors	Toutes Catégories
----------------	--------	---------	---------	-------------------

cf règlement FFN

Coupe régionale Poussine

Dimanche 9 mai 2021 à Colomiers

Poussines

Nageuses/eurs concerné(e)s

9ans et moins (2012 et après)

Objectif

Proposer un programme avec des contenus adaptés au jeune public pour les préparer au système compétitif.

Conditions d'accès

Etre titulaire du Sauv'nage

Epreuve collective

Ballet libre de 4 à 10 nageuses

Technique	Libre
avec 2 figures obligatoires : - Périlleux arrière groupé - Ballet Leg <i>Ballet leg (avec frites) puis périlleux arrière groupé</i>	avec des éléments imposés : - Kick, - Battements costaux, - Voilier, - 1 cercle - 1 ligne - 1 poussée rétro

1 seul passage avec enchaînement des 2 figures

Distance et durée de l'épreuve libre

25 mètres minimum / 1'30'' (+/- 15 secondes)

Résultats :

- **Technique :**
 - Récompense pour toutes/tous les participant(e)s
- **Ballet :**
 - Prix de la meilleure synchronisation
 - Prix de la plus belle exécution
 - Prix de la chorégraphie la plus originale.

FICHE REGLEMENT #4a

Challenges régionaux Occitanie – Pool A Avenirs, Jeunes et Toutes Catégories

15 et 16 mai 2021 à Perpignan

Avenirs	Jeunes	Juniors	Seniors	Toutes Catégories
---------	--------	---------	---------	-------------------

3 challenges régionaux distincts sont organisés sur ce même week-end, un par catégorie :

- Avenir,
- Jeune,
- Toutes Catégories.

Chaque challenge régional est qualificatif pour le Challenge IRSO.

Nageuses/eurs concerné(e)s

Ces compétitions s'adressent aux nageuses et nageurs :

- qui désirent pratiquer la natation artistique avec moins de contraintes techniques que les programmes FINA,
- qui n'ont pas été engagé(e)s dans un championnat régional et/ou interrégional sur la saison en cours.

Conditions d'accès :

- Etre titulaire du Pass'compétition pour les nageuses nées en 2009 et après.

Particularités IRSO du circuit « Challenge » :

Compétitions régionales MP et IRSO	Epreuves			
	Solos	Duos	Equipes	Combinés
Challenge OPM Pool A AVENIRS				
Challenge OPM Pool A JEUNES				
Challenge OPM Pool A TOUTES CATEGORIES (à partir de 12 ans)				

Durée de l'épreuve et par catégorie

Catégorie	Solo libre	Duo libre féminin/mixte	Equipe libre	Combiné
Avenirs		2'	2'30	2'30
Jeunes	1'45	2'15	3'00	3'00
Toutes Catégories	2'	2'30	3'30	3'30

Une tolérance de plus ou moins 15 secondes est accordée sur ces temps de référence.

Contenu des épreuves

Les éléments préconisés, pour chacune des épreuves, sont les mêmes quelle que soit la catégorie.

COMBINE :

Éléments préconisés, à réaliser par l'ensemble des nageuses en libre placement dans le ballet

- Une ligne
- Un cercle
- Trois formations distinctes
- Trois changements de formation en surface
- Une poussée rétro avec immersion
- Un ou plusieurs portés

EQUIPE de 4 à 8 nageuses :

Éléments préconisés, à réaliser par l'ensemble des nageuses en libre placement dans le ballet

- Une ligne
- Un cercle
- Trois formations distinctes
- Trois changements de formation en surface
- Une poussée rétro avec immersion
- Un ou plusieurs portés

DUO :

Éléments préconisés, à réaliser par l'ensemble des nageuses, libre placement dans le ballet

- Une poussée rétro avec immersion
- Une action connectée
- Un porté

SOLO :

Éléments préconisés :

- Poussée barracuda
- Poussée rétro 1 bras (immersion complète)
- Déplacement rétropédalage 2 bras en l'air
- Verticale jambe pliée, rassemblée à hauteur et descente verticale

Classement et Podiums

Pour chaque catégorie, suivant les épreuves organisées :

- Combiné : 100% ballet / 1 podium
- Equipe : 100% ballet / 1 podium
- Duo : 100% ballet / 1 podium
- Solo : 100% ballet / 1 podium

Mode de qualification pour le challenge IRSO

Le challenge régional permet pour chaque catégorie et chaque épreuve organisée, d'accéder au challenge IRSO selon les conditions suivantes :

- **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.*

Challenges FINA - Pool B

uniquement en IRSO **Jeunes et Juniors**

Avenir	Jeunes	Juniors	Seniors	Toutes Catégories
--------	--------	----------------	---------	-------------------

Nageuses concernées

Cette compétition s'adresse aux nageuses/eurs Jeunes et Juniors qui ont nagé au championnat régional FINA de leur catégorie et qui ne se sont pas qualifié(e)s, dans l'épreuve présentée, pour le championnat N3.

Conditions d'accès

Avoir nagé l'épreuve au championnat régional FINA de sa catégorie et ne pas être qualifié pour le championnat N3. Les nageuses et nageurs Jeunes FINA pourront être engagés dans les mêmes épreuves de ballets que celles nagées en championnat régional FINA.

Les nageuses et nageurs Juniors FINA pourront être engagés dans les mêmes épreuves de ballets libres que celles nagées en championnat régional FINA.

Durée de l'épreuve et par catégorie

Durée FINA (cf règlements FINA par catégorie et épreuves)

Une tolérance de plus ou moins 15 secondes est accordée sur ces temps de référence.

Contenu des épreuves

Jeunes Challenge Pool B : Solos, Duos, Equipes

Juniors Challenge Pool B : Solos, Duos, Equipes, Combinés

Classement et Podiums

Pour chaque catégorie, suivant les épreuves organisées :

- Combiné : 100% ballet / 1 podium
- Equipe : 100% ballet / 1 podium
- Duo : 100% ballet / 1 podium
- Solo : 100% ballet / 1 podium

Mode de qualification pour les challenges IRSO

Le challenge régional de chaque catégorie permet pour chaque épreuve organisée, d'accéder au challenge IRSO selon les conditions suivantes :

- o **si moins de 10 ballets engagés**, alors les **5 premiers ballets seront qualifiés** (9 ballets = 5 qualifiés)
- o **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.*

Les résultats des Challenges FINA Pool B ne seront pas pris en compte dans le classement national des clubs.

Swim Artistic Show régional

Dimanche 16 mai 2021 à Perpignan

Public concerné

Catégories libres / Intergénération possible

A vous de nous surprendre par des mises en scène originales orientées vers le spectacle

Conditions d'accès

- Etre licencié(e) pratiquant(e) à la FFN
- Ouvert à toutes et à tous

CONTENU et durée des ÉPREUVES

- Epreuve collective

de 6 à 20 nageuses/eurs
avec ou sans matériel (pas de palmes)

- **Nombre de ballets par club:** de 1 à 3
- **Nombre de nageuses/eurs:** de 6 à 20

En musique:

- **Durée sur la plage de départ :**
de 30" à 1'00
- **Durée dans l'eau en continu :**
de 2 à 3'00

Remise de prix

- Prix de la meilleure synchronisation
- Prix des plus beaux portés /acrobaties
- Prix de l'originalité
- Prix du meilleur costume