



# **NATATION ARTISTIQUE**

## **ANNUEL REGLEMENT REGIONAL**

### **2021-2022**

# Sommaire

---

## Table des matières

<b>NATATION ARTISTIQUE</b>	1
<b>ANNUEL REGLEMENT REGIONAL 2021-2022</b>	1
Introduction	3
Le Pass'compétition NA	4
Les Catégories d'âges	5
L'accès aux différents niveaux et compétitions	6
Le synchronat	6
Les différents programmes	7
Les dispositions communes à toutes les compétitions	9
Liste des compétitions et informations engagements	12
Durées des épreuves	15
Jurys	15
Tenue réglementaire	16
Musique des ballets	17
Calendrier de la saison	18
Fiches compétitions régionales	19

# Introduction

Une nouvelle saison démarre dans un contexte sanitaire encore compliqué. Cette saison 2021 – 2022 est la 3<sup>ème</sup> saison consécutive frappée par la pandémie de Coronavirus.

Pour la Natation Artistique comme pour toutes les autres disciplines, il a fallu faire preuve de capacités d'adaptation, d'imagination et de solidarité pour continuer à faire vivre la passion de nos nageurs, nageuses, entraîneurs et bénévoles.

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 que cette saison puisse se dérouler dans la sérénité et permettre à tous de retrouver le plaisir des entraînements et des confrontations lors des échéances régionales, interrégionales et nationales.

Ensemble nous sommes plus forts pour traverser cette crise sans précédent.

La ligue de natation Occitanie Pyrénées – Méditerranée et les membres du défi de la Natation Artistique, vous assurent de leur soutien et de leur amitié.

**Magali FAUVEAU**

**Vice-présidente en charge de la Natation Artistique**

# Le 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 2013 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"> <li>• <b>Poussines</b> : 9 ans et moins (2013 et après)</li> <li>• <b>Avenirs</b> : 9 - 12 ans</li> <li>• <b>Jeunes</b> : 12 - 15 ans</li> <li>• <b>Juniors</b> : 15 - 18 ans</li> <li>• <b>Seniors</b> : 19 ans et plus (2003 et avant)</li> <li>• <b>Toutes catégories</b> : 15 ans et plus (2007 et avant)</li> </ul>
------------------------	---

<i>pour les garçons</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Poussins</b> : 9 ans et moins (2012 et après)</li> <li>• <b>Avenirs</b> : 9 - 13 ans (2012, 2011, 2008, 2007 et 2006)</li> <li>• <b>Jeunes</b> : 12 - 16 ans (2009, 2008, 2007, 2006 et 2005)</li> <li>• <b>Juniors</b> : 15 - 19 ans (2006, 2005, 2004, 2003 et 2002)</li> <li>• <b>Seniors</b> : 19 ans et plus (2002 et avant).</li> <li>• <b>Toutes catégories</b> : 15 ans et plus (2006 et avant).</li> </ul>
-------------------------	---

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

Âges	Naissances	Catégories Circuit "Challenge"	
9 ans	2013	Avenir	
10 ans	2012		
11 ans	2011		
12 ans	2010	Jeune	Toutes catégories
13 ans	2009		
14 ans	2008		
15 ans	2007		
16 ans	2006		
17 ans	2005		
18 ans	2004		
19 ans et plus	2003 et avant		

# L'accès aux différents niveaux et compétitions

## ENF (école de natation française)

Toutes les nageuses/nageurs né(es) en 2013 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 nageuses/nageurs peuvent se présenter au Synchro Découverte après validation du pass'sport de l'eau avant, pendant ou après le pass'compétition.

Les filles et garçons né(e)s en 2012 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 : 2013 et après), les nageur(e)s doivent être titulaires du Sauv'Nage.

## Le synchronat

Le synchronat comporte 3 niveaux : découverte, argent et or. Chaque niveau est constitué de 3 épreuves : parcours à sec, parcours technique et technique qui peuvent se préparer à n'importe quel moment de la saison. La validation des différentes épreuves permet de valider un niveau de synchronat qui permet l'accès aux différentes compétitions.

La nageuses / nageurs gardent le bénéfice des épreuves validées même en cas d'arrêt de pratique.

- **Adaptations règlementaires pour la saison 2021 – 2022** : cf règlement FFN
- **Validations des niveaux de synchronat par équivalence pour la saison 2021 - 2022** => cf règlement FFN

### Principe :

La validation par équivalence est réalisée par 2 officiels A de clubs différents désignés par le responsable des officiels, en accord avec le président du défi natation artistique.

### Procédure de validation :

Les clubs devront transmettre les demandes de validation aux deux officiels A, chargés de la validation pour la ligue Occitanie : Tiffany LATORRE et Jacqueline LACAZE.

Seront mis en copie du mail :

- ✓ les responsables des officiels : Noémie KRIPPELER et Gaëlle REIXACH FABRE
- ✓ le responsable informatique : Cyril ROMERA
- ✓ la vice présidente de la ligue chargée de la NA : Magali FAUVEAU
- ✓ la responsable du pôle synchronat pour la ligue : Stéphanie FEUILLERAT

## LES DIFFÉRENTS PROGRAMMES

JE SUIS NÉ(E) EN 2013 et après

Swim Artistic Show

### École 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 2012 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

### Championnats régionaux & N2

Jeunes (12-15 ans)

### Synchro d'Argent

### Championnats régionaux & N2

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

PASSAGE OBLIGATOIRE

### Championnats Nationale 1 & Elite

Jeunes (12-15 ans)

### Synchro d'Or

### Championnats Nationale 1 & Elite

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

**Attention : Les conditions d'accès ont été adaptées pour la saison 2021 - 2022 : cf règlement FFN**

# Les 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<sup>ère</sup> 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**

## **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 à partir d'extranat** (*prioritairement*),
  - par virement si pas de carte bancaire, et dans ce cas le club adresse la facture, en pièce jointe, à la Ligue Occitanie de Natation par message électronique: [ligue@occitanie.ffn.fr](mailto:ligue@occitanie.ffn.fr)
  - 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, il 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 : [magali.fauveau.naoc@gmail.com](mailto:magali.fauveau.naoc@gmail.com)
  - ✦ à la cadre technique : [maevamorineau@gmail.com](mailto:maevamorineau@gmail.com)
  
- **pour les Synchronat**
  - ✦ à l'élue référente: [stephanie.feullerat @cirter.com](mailto: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 2021-2022	Période de saisie des engagements	Paiement des engagements	Lieu de compétition
<b>Championnat N2 FINA d'Automne</b> 13 et 14 novembre	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Toulouse
<b>Synchronat Régional Zone Ouest</b> 20 et 21 novembre	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Colomiers
<b>Synchronat Régional Zone Est</b> 28 novembre	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Sète
<b>Synchronat Régional Zone Ouest</b> 22 et 23 janvier	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Toulouse
<b>Synchronat Régional Zone Est</b> 23 janvier	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Cournonterral
<b>Compétition FINA de figures imposées Jeunes</b> 23 janvier	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Montpellier Cournonterral
<b>Synchronat Régional Zone Est</b> 13 février	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Saint-Cyprien
<b>Championnat Occitanie FINA Juniors</b> 19 et 20 février	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Montpellier Cournonterral
<b>Championnat N2 été FINA Juniors</b> 26 et 27 mars	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	PERIGUEUX
<b>Championnat Occitanie FINA Jeunes</b> 2 et 3 avril	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Saint-Cyprien
<b>Synchronat Régional Zone Ouest</b> 9 et 10 avril	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Cahors
<b>Synchronat Régional Zone Est</b> 10 avril	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Nîmes
<b>Championnat N2 été FINA Jeunes</b> 7 et 8 mai	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Toulouse
<b>Championnat Occitanie FINA Avenir</b> 14 et 15 mai	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Colomiers

Compétitions 2021-2022	Période de saisie des engagements	Paiement des engagements	Lieu de compétition
<b>Coupe régionale Poussines</b> 15 mai	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Colomiers
<b>Challenges Occitanie</b> <b>Pool A</b> <b>Avenir, Jeune et toutes catégories</b> 21 et 22 mai	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Perpignan
<b>SAS Swimm Artistic Show</b> 21 mai			Perpignan
<b>Championnat N2 été FINA Avenirs</b> 4 et 5 juin	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Périgueux
<b>Championnat N2 été FINA</b> <b>Seniors et Toutes catégories</b> 4 et 5 juin	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Périgueux
<b>Synchronat Régional</b> 12 juin	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Narbonne
<b>Challenges interrégionaux</b> <b>Pool A</b> <b>Avenir, Jeune, Toutes Catégories</b> 18 et 19 juin	Consulter EXTRANAT NA	A l'issue de la fermeture d'Extranat	Montauban
<b>Challenges interrégionaux</b> <b>Pool B</b> <b>Avenir, Jeune, Toutes Catégories</b> 18 et 19 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'engagement 2021-2022	Par Nageur (se) engagé (e)	Par ballet	Pénalité officiel *	Pénalité forfait nageur	Pénalité engagements *	Pénalité support musical	Aide à l'organisation par 1/2 journée
Championnat régional d'hiver	3 €	4 €	200 €	50 €	100 €	50 €	250 €
Compétition régionale de figures imposées	3 €		200 €	50 €	100 €	50 €	0 €
Championnat régional d'été	3 €	4 €	200 €	50 €	100 €	50 €	250 €
Challenge régional	3 €	4 €	200 €	50 €	100 €	50 €	250 €
<b>Décision comité directeur de la ligue de natation Occitanie Pyrénées Méditerranée valable uniquement pour la saison 2021 – 2022 : 1/2 tarif des droits d'engagement et gratuité pour le club organisateur</b>							
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 €
<b>Paiement engagements</b> 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>							
<b>Pénalité pour forfait de nageuse / nageur</b> - 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.							
* <b>paiement obligatoire sur place</b>							

# Durée 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 (Chronométrateur, 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<sup>ème</sup> 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** : chronométrateur, 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)

*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**

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

Calendrier saison 2021-2022												VACANCES OCCITANIE									
Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet	
1 M	1 V	1 L		1 M		1 M		1 S		1 M		1 M		1 V		1 D		1 M		1 V	Champ France
2 J	2 S	2 M		2 J	Champ	2 D		2 M		2 M		2 S	régionaux jeunes	2 L		2 J		2 J		2 S	Senior / TC
3 V	3 D	3 M	semaine de rentrée	3 V	France	3 L		3 J		3 J		3 D	St Cyprien	3 M		3 V		3 V		3 D	Bourg en bresse
4 S	4 L	4 J		4 S	Itier	4 M		4 V		4 V		4 L		4 M		4 S		4 S	N2 avenirs	4 L	
5 D	5 M	5 V		5 D	Montcau-les-mines	5 M		5 S		5 S		5 M		5 J		5 D		5 D	Sénior / TC	5 M	
6 L	6 M	6 V		6 L		6 J		6 D	Recyclage des officiels	6 D		6 M		6 V		6 L		6 L		6 V	
7 M	7 J	7 D		7 M		7 V		7 L		7 L		7 J		7 S		7 D	N2 jeunes	7 M		7 J	
8 M	8 V	8 L		8 M		8 S		8 V		8 M		8 M		8 D		8 J	Toulouse	8 M		8 V	
9 J	9 S	9 M		9 J		9 D	formation théorique off B-C	9 M		9 M		9 V	synchrone	9 L		9 D		9 J		9 S	
10 V	10 D	10 M		10 V		10 L		10 J		10 J		10 D	Sénior Alpes	10 M		10 V		10 V		10 D	
11 S	11 L	11 J	formation théorique off JO-D	11 S		11 M		11 V		11 V		11 L		11 M		11 S		11 S		11 L	
12 D	12 M	12 V		12 D		12 M		12 S		12 S		12 M	champ	12 J		12 D	synchrone	12 M		12 V	
13 L	13 M	13 S	JA	13 L		13 J		13 V	synchrone St Cyprien	13 D		13 M	France	13 V		13 L		13 L		13 M	
14 M	14 J	14 D	Toulouse	14 M		14 V		14 L		14 L		14 J	Juniors	14 S	régionaux avenirs	14 M		14 J		14 J	
15 M	15 V	15 L		15 M		15 S		15 M		15 M		15 V	Lieu 1	15 D	Colonniers	15 M		15 V		15 V	
16 J	16 S	16 M		16 J		16 D		16 M		16 M		16 S		16 L		16 J		16 S		16 D	
17 V	17 D	17 M		17 V		17 L		17 J		17 J		17 D		17 M		17 V		17 V		17 D	
18 S	18 L	18 J		18 S		18 M		18 V		18 V		18 L		18 M		18 S	Challenge IRSO	18 L		18 V	
19 D	19 M	19 V		19 D		19 M		19 S	régionaux juniors	19 S		19 M		19 J		19 D	Montauban	19 M		19 V	
20 L	20 M	20 S	synchrone	20 L		20 J		20 D	Montpellier	20 D		20 M		20 V		20 L		20 L		20 M	
21 M	21 J	21 D	Colonniers	21 M		21 V		21 L		21 L		21 J		21 S	régionaux challenge SAS	21 M		21 J		21 V	
22 M	22 V	22 L		22 M		22 S	synchrone Toulouse	22 M		22 M		22 V		22 D	Perpignan	22 M		22 V		22 D	
23 J	23 S	23 M		23 J		23 D	compétif jeunes Montpellier	23 M		23 M		23 S		23 L		23 J		23 S		23 D	
24 V	24 D	24 M		24 V		24 L		24 J		24 J		24 D		24 M	Champ	24 V		24 D		24 D	
25 S	25 L	25 J		25 S		25 M		25 V		25 V		25 L		25 M	France	25 S		25 L		25 V	
26 D	26 M	26 V		26 D		26 M		26 S		26 S	N2 Juniors	26 M		26 J	Jeunes	26 D		26 M		26 D	
27 L	27 M	27 S		27 L		27 J		27 D		27 D	Périgueux	27 M		27 V	Sète	27 L		27 M		27 D	
28 M	28 J	28 D	synchrone Sète	28 M		28 V		28 L		28 L		28 J		28 S		28 M		28 V		28 D	
29 M	29 V	29 L		29 M		29 S	Colloque TTR	29 M		29 M		29 V		29 D		29 M		29 V		29 V	Finale jeunes avenirs
30 J	30 S	30 M		30 J	Recyclage off A	30 D		30 M		30 M		30 S		30 L		30 J		30 S		30 S	Bourg en bresse
31 D	31 M	31 V		31 L		31 J		31 M		31 J		31 V		31 M		31 D		31 M		31 D	

# 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

## Championnat Occitanie Juniors

19 et 20 février 2022 à Montpellier Cournonterral

Avenirs	Jeunes	<b>Juniors</b>	Seniors	Toutes Catégories
---------	--------	----------------	---------	-------------------

cf règlement FFN

FICHE REGLEMENT

## Championnat Occitanie Jeunes

2-3 avril 2022 à Saint-Cyprien

Avenirs	<b>Jeunes</b>	Juniors	Seniors	Toutes Catégories
---------	---------------	---------	---------	-------------------

cf règlement FFN

FICHE REGLEMENT

## Championnat Occitanie Avenirs

14-15 mai 2022 à Colomiers

<b>Avenirs</b>	Jeunes	Juniors	Seniors	Toutes Catégories
----------------	--------	---------	---------	-------------------

cf règlement FFN

# Coupe Occitanie poussins (es)

15 mai 2022 à Colomiers

Poussins (es)

Jeunes

Juniors

Seniors

Toutes Catégories

**Nageuses/eurs concerné(e)s**      **9ans et moins** (2013 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 :	avec des éléments imposés :
- Pêril	- Kick,
- leux arrière groupé	- Battem
- Balle	- ents costaux,
- t Leg	- Voilier,
<i>Ballet leg (avec frites) puis périlleux arrière groupé</i>	- 1 cercle
	- 1 ligne
	- 1
	- poussée rétro

1 seul passage avec enchainement des 2 figures

## Distance et durée de l'épreuve libre

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

## Résultats :

- **Technique et Ballet :**
  - o Principe pour l'épreuve technique : Récompense pour tous les participants
  - o Groupe de réflexion en cours pour déterminer les critères de jugement et la nature des récompenses
  - o Les conclusions de ce groupe seront communiquées ultérieurement

# Challenges régionaux Occitanie – Pool A

## Avenirs, Jeunes et Toutes Catégories

21 et 22 mai 2022 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 FINA sur la saison en cours. Une tolérance de 2 nageuses / nageurs qui ont participé à un championnat FINA maximum par ballet d'équipe ou ballet combiné est admise.

### Conditions d'accès :

- Etre titulaire du Pass'compétition pour les nageuses nées en 2010 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
<b>Avenirs</b>		2'	2'30	2'30
<b>Jeunes</b>	1'45	2'15	3'00	3'00
<b>Toutes Catégories</b>	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, rassemblé 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**

21 et 22 mai 2022 à Perpignan

Avenirs

Jeunes

Juniors

Seniors

Toutes Catégories

## Nageurs concernés

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

21 mai 2022 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

- Groupe de réflexion en cours
- Critères de prix à paraître ultérieurement