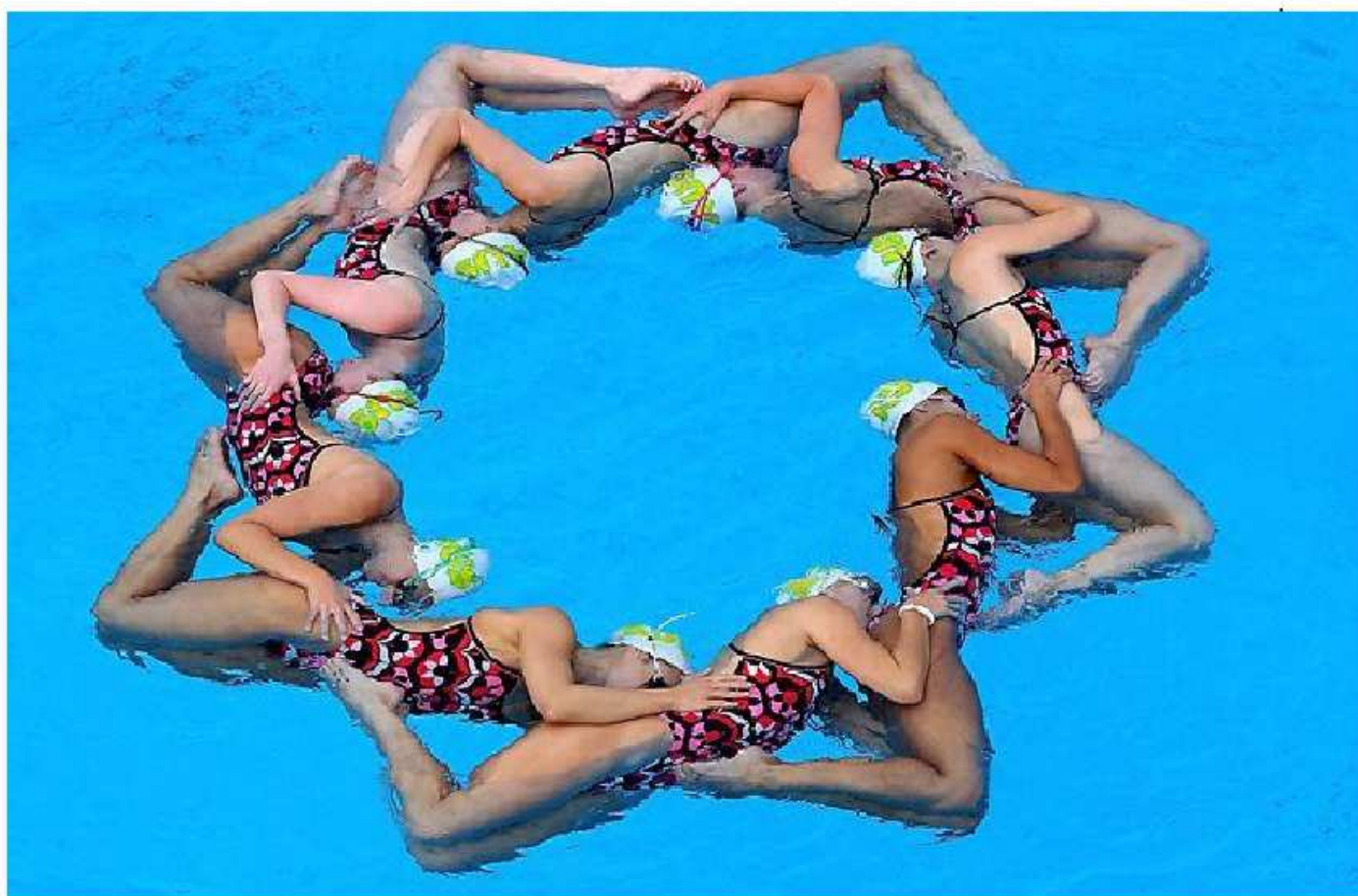


PROGRAMME SPORTIF IRSE

2014 - 2015



Introduction

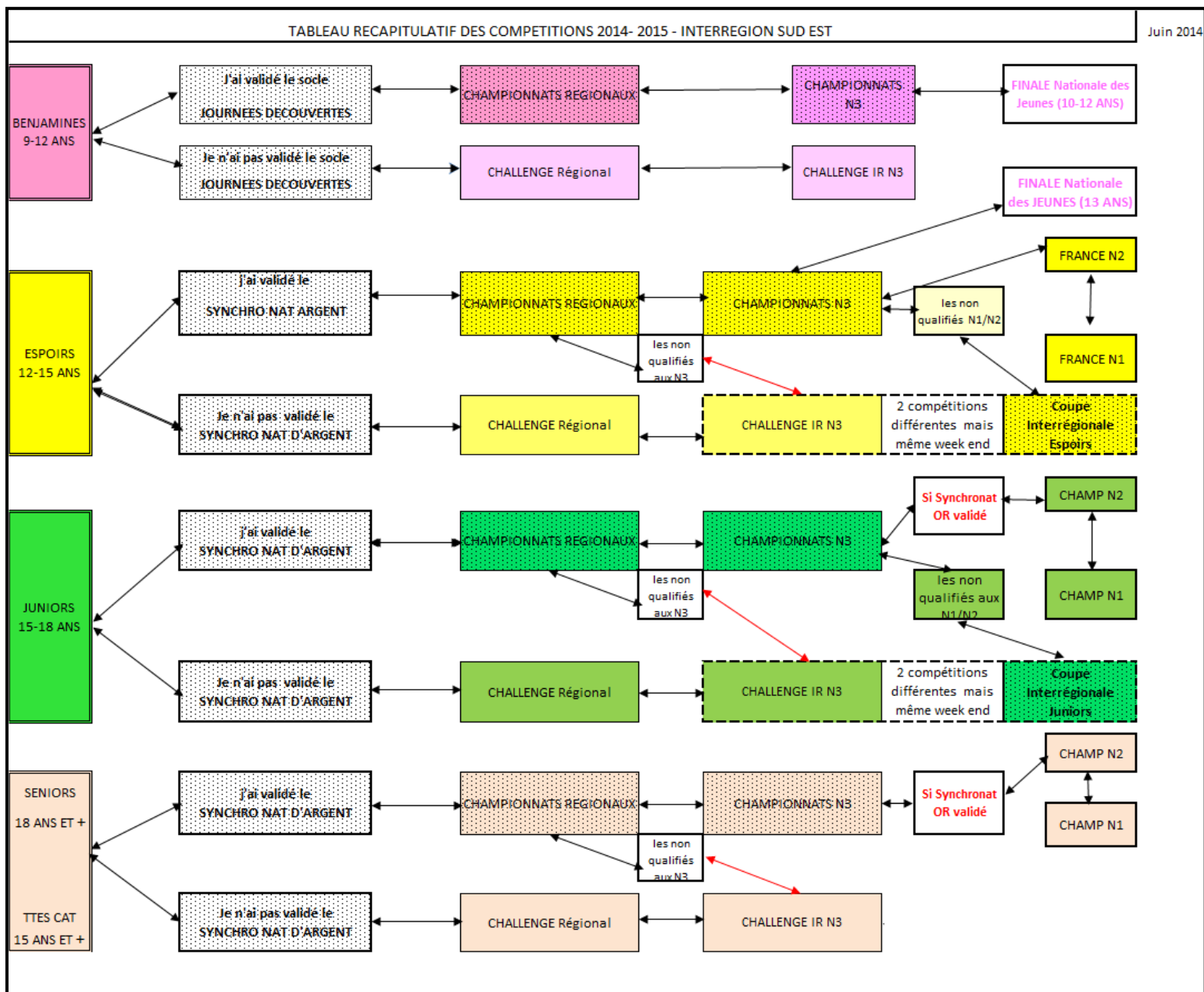
Voici le règlement de l'Inter Région Sud Est (IRSE) pour la saison 2014-2015.

Vous trouverez dans ce document propre à l'Interrégion Sud Est les informations complémentaires aux modifications réglementaires 2014 2015 applicable dès septembre 2014. Nous attirons votre attention sur le fait qu'il n'a pas vocation à remplacer celui-ci !

Il a été conçu dans l'esprit de vous faciliter les choses en reprenant les informations nécessaires et indispensables à chaque événement. Ainsi, vous retrouverez les compétitions organisées sur notre territoire par fiche et par ordre chronologique.

Bonne saison à tous !

IRSE 2014-2015.



BENJAMINES

CHAMPIONNATS N3 BENJAMINES (Années d'âge 2003-2006)

CONTENU	SYSTÈME DE QUALIFICATION-REG VERS N3	DATE ET LIEUX	CLASSEMENT ET PODIUM	TARIFS
Fig Imp /SOLO / DUO / EQUIPE Accès Finale Jeunes pour les nageuses de 10 (2005) et 11 ans (2004) ayant validé Synchro Découverte et Synchro d'Argent - Sont pris en compte les résultats combinées des figures imposées (50%) et du solo (50%), par année d'âge	AU POINT	13 et 14 juin 2015	1 PODIUM FIGURES IMPOSEES	6,00 € par nageuse
	EN ATTENTE DE LA RENTREE DE SEPTEMBRE	PROVENCE	1 PODIUM POUR CHAQUE EPREUVE SCORE COMBINE	6,00 € par ballet

CHALLENGE N3 BENJAMINES (Années d'âge 2003-2006)

CONTENU	SYSTÈME DE QUALIFICATION-REG VERS N3	DATE ET LIEUX	CLASSEMENT ET PODIUM	TARIFS
2 Figures Imposées Obligatoires FINA DUO LIBRE EQUIPE LIBRE	Qualification , sur le classement Score combiné des duos et des équipes : 5 ballets par region ou 50% du Nbre total d'engagement si celui-ci dépasse 10	13 et 14 juin 2015 PROVENCE	1 PODIUM FIGURES IMPOSEES 1 PODIUM DUO SCORE COMBINE 1 PODIUM EQUIPE SCORE COMBINE	6,00 € par nageuse 6,00 € par ballet

ESPOIRS

CHAMPIONNATS N3 ESPOIRS (Années d'âge 2003-2000)

CONTENU	SYSTÈME DE QUALIFICATION-REG VERS N3	DATE ET LIEUX	CLASSEMENT ET PODIUM	TARIFS
Figures Imposées SOLO/DUO/EQUIPE Accès Finale Jeunes pour les nageuses de 12 (2003) et 13 ans (2002) ayant validé Synchro Découverte et Synchro Argent - Sont pris en compte les résultats combinés des figures imposées (50%) et du solo (50%), par année d'âge	AU POINT EN ATTENTE DE LA RENTREE DE SEPTEMBRE	25 ET 26 AVRIL 2015 COTE D'AZUR	1 PODIUM FIGURES IMPOSEES 1 PODIUM POUR CHAQUE EPREUVE SCORE COMBINÉ	9,00 € par nageuse 11,00 € par ballet

COUPE INTERREGIONALE N3 ESPOIRS(Années d'âge 2003-2000)

CONTENU	SYSTÈME DE QUALIFICATION-REG VERS N3	DATE ET LIEUX	CLASSEMENT ET PODIUM	TARIFS
2 Figures Imposées Obligatoires FINA SOLO LIBRE DUO LIBRE EQUIPE LIBRE	Compétition accessible à tous les ballets des Championnats N3 non qualifiés aux N1 et N2	30 et 31 Mai 2015 LANGUEDOC	1 PODIUM FIGURES IMPOSEES 1 PODIUM SOLO SCORE COMBINE 1 PODIUM DUO SCORE COMBINE 1 PODIUM EQUIPE SCORE COMBINE	6,00 € par nageuse 6,00 € par ballet

CHALLENGE N3 ESPOIRS(Années d'âge 2003-2000)

CONTENU	SYSTÈME DE QUALIFICATION-REG VERS N3	DATE ET LIEUX	CLASSEMENT ET PODIUM	TARIFS
2 Figures Imposées Obligatoires FINA SOLO LIBRE DUO LIBRE EQUIPE LIBRE	Qualification , sur le classement Score Combiné du CHALLENGE Régional des solos,des duos et des équipes : 5 ballets par region ou 50% du Nbre total d'engagement si celui-ci dépasse 10 et tous les ballets non qualifiés aux N3	30 et 31 Mai 2015 LANGUEDOC	1 PODIUM FIGURES IMPOSEES 1 PODIUM SOLO SCORE COMBINE 1 PODIUM DUO SCORE COMBINE 1 PODIUM EQUIPE SCORE COMBINE	6,00 € par nageuse 6,00 € par ballet

JUNIORS

CHAMPIONNATS N3 JUNIORS(Années d'âge 2000-1997) ET TTES CATEGORIES

CONTENU	SYSTÈME DE QUALIFICATION-REG VERS N3	DATE ET LIEUX	CLASSEMENT ET PODIUM	TARIFS
FIGURES IMPOSEES SOLO / DUO / EQUIPE/ COMBOS TTES CAT	AU POINT EN ATTENTE DE LA RENTREE DE SEPTEMBRE	21 ET 22 MARS 2015 PROVENCE	1 PODIUM FIGURES IMPOSEES 1 PODIUM POUR CHAQUE EPREUVE SCORE COMBINE 1 PODIUM POUR LE COMBO	9,00 € par nageuse 11,00 € par ballet 36,00 € par combo

COUPE INTERREGIONALE N3 JUNIORS(Années d'âge 2000-1997)

CONTENU	SYSTÈME DE QUALIFICATION-REG VERS N3	DATE ET LIEUX	CLASSEMENT ET PODIUM	TARIFS
2 Figures Imposées Obligatoires FINA SOLO LIBRE DUO LIBRE EQUIPE LIBRE	Compétition accessible à tous les ballets des Championnats N3 non qualifiés aux N1 et N2	09 ET 10 MAI 2015 AUVERGNE	1 PODIUM FIGURES IMPOSEES 1 PODIUM SOLO SCORE COMBINE 1 PODIUM DUO SCORE COMBINE 1 PODIUM EQUIPE SCORE COMBINE	6,00 € par nageuse 6,00 € par ballet

CHALLENGE N3 JUNIORS (Années d'âge 2000-1997)

CONTENU	SYSTÈME DE QUALIFICATION-REG VERS N3	DATE ET LIEUX	CLASSEMENT ET PODIUM	TARIFS
2 Figures Imposées Obligatoires FINA SOLO LIBRE DUO LIBRE EQUIPE LIBRE	Qualification , sur le classement Score Combiné du CHALLENGE Régional des solos,des duos et des équipes : 5 ballets par region ou 50% du nbre total d'engagement si celui-ci dépasse 10 et tous les ballets non qualifiés aux N3	09 ET 10 MAI 2015 AUVERGNE	1 PODIUM FIGURES IMPOSEES 1 PODIUM SOLO SCORE COMBINE 1 PODIUM DUO SCORE COMBINE 1 PODIUM EQUIPE SCORE COMBINE	6,00 € par nageuse 6,00 € par ballet

SENIORS ET TTES CAT

CHAMPIONNATS N3 SENIORS (Années d'âge 1996 et avant) ET TTES CAT (Années d'âge 2000 et avant)

CONTENU	SYSTÈME DE QUALIFICATION-REG VERS N3	DATE ET LIEUX	CLASSEMENT ET PODIUM	TARIFS
SEN :Solos LIBRES / Duos LIBRE ET TECH SEN : Equipes TECH <i>En circuit préparatoire</i> et TTES CAT Highlight <i>En circuit préparatoire</i> Et Highlight <i>Pour les nageuses de niveau N3</i>	AU POINT EN ATTENTE DE LA RENTRÉE DE SEPTEMBRE	06 ET 07 JUIN 2015 DAUPHINE SAVOIE	1 PODIUM POUR CHAQUE EPREUVE	9,00 € par nageuse 11,00 € par ballet 36,00 € par highlight

CHALLENGE N3 SENIORS (Années d'âge 1996 et avant) ET TTES CAT (Années d'âge 2000 et avant)

CONTENU	SYSTÈME DE QUALIFICATION-REG VERS N3	DATE ET LIEUX	CLASSEMENT ET PODIUM	TARIFS
SOLO LIBRE DUO LIBRE HIGHLIGHT ET COMBO	Qualification , sur le classement Score Combiné du CHALLENGE Régional des solos, des duos , des combos et highlight : 5 ballets par region ou 50% du Nbre total d'engagement si celui-ci dépasse 10 et tous les ballets non qualifiés aux N3	09 ET 10 MAI 2015 AUVERGNE	1 PODIUM SOLO 1 PODIUM DUO 1 PODIUM COMBO 1 PODIUM HIGHLIGHT	6,00 € par ballet 36,00 € par highlight et par combo

RECAPITULATIFS DES COMPETITIONS N3			RECAPITULATIFS DES COMPETITIONS REGIONALES		
COMPETITIONS	DATES	LIEUX	COMPETITIONS	DATES BUTOIRS	LIEUX
JOURNEES D'AUTOMNE	22 /23 NOV 2014	LYONNAIS	REGIONAUX JUNIORS	21 ET 22 FEVRIER 2015	
N3 JUNIORS	21 /22 MARS 2015	PROVENCE	REGIONAUX ESPOIRS	04 ET 05 AVRIL 2015	
N3 ESPOIRS	25/26 AVR 2015	COTE D'AZUR	CHALLENGE JUNIORS	18 ET 19 AVRIL 2015	
COUPE INTERREGIONALE N3 JUNIORS ET CHALLENGE N3 JUN/SEN/TTES CAT	09 /10 MAI 2015	AUVERGNE	CHALLENGE SEN ET TTES CAT	18 ET 19 AVRIL 2015	
COUPE INTERREGIONALE N3 ESPOIRS ET CHALLENGE N3 ESPOIRS	30/31 MAI 2015	LANGUEDOC	CHALLENGE ESPOIRS	09 ET 10 MAI 2015	
N3 SEN ET TTES CAT	06/07 JUIN 2015	DAUPHINE SAVOIE	REGIONAUX SENIORS ET TTES CAT	16 ET 17 MAI 2015	
N3 BENJAMINES ET CHALLENGE N3 BENJAMINES	13/14 JUIN 2015	PROVENCE	REGIONAUX BENJAMINES ET CHALLENGE BENJAMINES	23 ET 24 MAI 2015	

Informations générales

Procédures d'engagement aux compétitions inter régionales en 3 temps

1/ Les PRE-ENGAGEMENTS

Les engagements préliminaires sont importants car ils vont permettre aux comités organisateurs de préparer la compétition, et ainsi vous donner un programme prévisionnel pour faciliter vos déplacements.

Ils n'ont aucune valeur officielle. Il est possible de modifier les noms des nageuses ainsi que les épreuves présentées. C'est un prévisionnel.

A envoyer **par mail** au comité organisateur (et à la présidente de la commission régionale) : **Fiche E07**

Compétitions de référence	Dates de pré-engagements	Comité organisateur	Dates des Compétitions
Journées d'Automne	Au 15 OCT 2014	LYONNAIS	22/23 NOV 2014
CHPT de France HIVER E/J/S	Au 30 OCT 2014	FFN	11 au 14 DEC 2014
N3 Juniors et Combos ttes cat	Au 15 JANV 2015	PROVENCE	21 et 22 MARS 2015
CHPT de France Juniors et Combinés TC	Au 15 JANV 2015	FFN	07 au 12 AVRIL 2015
N3 Espoirs et sélection finale des jeunes	Au 15 JANV 2015	COTE D'AZUR	25/26 AVRIL 2015
Coupe Interrégionale N3 Juniors et Challenge N3 J/S/TC	Au 15 JANV 2015	AUVERGNE	09/10 MAI 2015
CHPT de France Espoirs	Au 15 JANV 2015	FFN	12 au 17 MAI 2015
Coupe Interrégionale N3 Espoirs et Challenge N3 Espoirs	Au 15 JANV 2015	LANGUEDOC	30/31 MAI 2015
N3 Séniors et TTES CAT (highlight)	Au 15 JANV 2015	DAUPHINE SAVOIE	06/07 JUIN 2015
N3 Benjamines et sélection finale des jeunes et Challenge Benjamines	Au 30 AVR 2015	PROVENCE	13/14 JUIN 2015
Finale des Jeunes		FFN	02/03 JUILLET 2015
CHPT de France Seniors et Highlight	Au 15 JANV 2015	FFN	03 au 05 JUILLET 2015

2/ LES ENGAGEMENTS DEFINITIFS SUR EXTRANAT :

Attention 2 types de compétitions :

- les IR déclarées par la FFN
- Les IR sous juridiction régionale

Consulter régulièrement Extranat, bien vérifier les dates limites.

3/ LA CONFIRMATION PAR COURRIER :

A adresser au **comité organisateur via son comité d'appartenance** qui valide les documents.

Avec les documents suivants :

- Le **récapitulatif d'engagement édité à partir d'Extranat** et/ou la **fiche E07**.
- La proposition de jury complétée précisément (niveau d'officiel, les officiels en examen, les disponibilités) : **fiche E08**.
- Le **chèque** du montant des engagements à l'ordre du comité organisateur.

Dates d'arrivée au comité organisateur : à J+2 de la date de fermeture d'Extranat.

LES JOURNEES D'AUTOMNE

22 ET 23 NOVEMBRE 2014 - LYONNAIS

Nageuses concernées :

Cette compétition s'adresse aux nageuses :

- Espoir : 12 – 15 ans (2000 à 2003)
- Junior : 15 – 18 ans (1997 à 2000)
- Sénior : 19 et plus (1996 et avant)

- Contenu des épreuves :

JOURNEES D'AUTOMNE	ESPOIR		JUNIOR		SENIOR
	Epreuve Technique	Epreuve de ballet	Epreuve Technique	Epreuve de ballet	Ballet Technique
Epreuves	Figures imposées (les 2 figures obligatoires +1 groupe optionnel)	10 sec pour la plage de départ max Solo Libre 2'15 Tolérance de 15 secondes en plus ou en moins	Figures imposées (les 2 figures obligatoires +1 groupe optionnel)	10 sec pour la plage de départ max Solo Libre 2'30 Tolérance de 15 secondes en plus ou en moins	10 sec pour la plage de départ max Solo Technique 2'00 Tolérance de 15 secondes en plus ou en moins
Résultats	50 % FI + 50% solo libre		50 % FI + 50% solo libre		100 % Solo Technique
Classements & podiums	. 1 classement en Figures Imposées par catégorie d'âge (sans podium). . 1 seul classement et podium par catégorie d'âge (50% FI – 50% Solo libre pour les espoirs et Juniors) et 100% Solo Technique pour les Seniors.				
Accès pour la saison en cours à	Eliminatoires solo du championnat Hiver Elite suivant le quota de l'IR		Eliminatoires solo au Championnat Elite Hiver, suivant les quotas interrégionaux		Finale directe solo technique Du championnat Hiver Elite

INFO :

- Séniors : les solos libres se qualifient à partir des N3 Séniors

Engagements :

Consulter EXTRANAT

Tarifs :

9 € par nageuse (imposées ou ballet technique)

11 € par ballet

N3 JUNIORS ET COMBOS TTES CAT

21 et 22 MARS 2015

Provence

Nageuses concernées :

Cette compétition s'adresse aux nageuses de la catégorie Juniors: 15 ans – 18 ans (1997 à 2000) ayant validé le programme « Synchro Nat d'Argent » au minimum, **ainsi qu'aux ballets ayant réalisé les scores de qualification lors des championnats régionaux.**

Contenu des épreuves :

	EPREUVE TECHNIQUE	EPREUVE LIBRE
Epreuves	2 figures obligatoires + 1 Groupe optionnel	10 sec pour la plage de départ max Solo Libre 2'30 (<u>nageuses concernées :</u> celles qui n'ont pas été qualifiées aux éliminatoires Hiver Elite lors des Journées d'Automne et celles s'étant qualifiées lors des Régionaux) Duo Libre 3'00 Equipe Libre 4'00 Ballet combiné toutes catégories 4'30 Tolérance de 15 secondes en plus ou en moins
Résultats		- 50 % FI + 50% ballet

Engagements :

Consulter EXTRANAT

Tarifs :

9 € par FI

11 € par ballet

36 euros par combo

N3 ESPOIRS et Qualification pour la Finale des Jeunes

25 ET 26 AVRIL 2015

Côte d'Azur

Nageuses concernées :

Cette compétition s'adresse aux nageuses de la catégorie Espoirs: 12 - 15 ans (2000 à 2003) ayant validé le programme « Synchro Nat d'Argent » au minimum, **ainsi qu'aux ballets ayant réalisé les scores de qualification lors des championnats régionaux.**

Accès Finale des Jeunes : sont concernées les nageuses de 12 (2003) et 13 ans (2002) ayant validé Synchro Découverte et Synchro Argent.

Contenu des épreuves :

INTERREGIONAUX ESPOIRS	EPREUVE TECHNIQUE	EPREUVE LIBRE
Epreuves	2 figures obligatoires' + Groupe optionnel	10 sec pour la plage de départ max Solo Libre 2'15 (accès Finale des Jeunes Espoirs 12 ans et 13 ans : 50% FI + 50% solo) Duo Libre 2'45 Equipe Libre 3'30 Tolérance de 15 secondes en plus ou en moins
Résultats	50 % FI + 50% ballet	

Conditions d'accès générales

Avoir validé au minimum les niveaux « Synchro Découverte » et « Synchro d'Argent » pour la catégorie espoir, ainsi que pour les benjamines participant à la qualification pour la Finale des Jeunes.

Ou avoir participé à une compétition interrégionale tous niveaux confondus.

Accès à la Finale des Jeunes pour les nageuses de 12 (2003) et 13 ans (2002)

Pour accéder à la Finale des Jeunes, les résultats combinés des figures imposées (50 %) et du solo (50 %) de la compétition espoirs par année d'âge seront pris en compte.

Attention, une nageuse de 12 ans étant considérée comme « benjamine » et « espoir » devra avoir nagé en solo, en Nationale 3 espoir, pour se qualifier pour la Finale des Jeunes.

Accès à la Finale des Jeunes

Les 6 premières nageuses nées en 2003 de l'interrégion Sud Est sont sélectionnées.

Les 6 premières nageuses nées en 2002 de l'interrégion Sud Est sont sélectionnées.

Engagements :

Consulter EXTRANAT

Tarifs :

11 € par ballet
9 € par FI

COUPE INTERREGIONALE N3 JUNIORS ET CHALLENGE N3 JUNIORS/SENIORS/TTES CAT

9 ET 10 MAI 2015

Auvergne

Nageuses concernées :

Juniors: 15 ans – 18 ans (1997 à 2000),
Seniors 19 ans et + (1996 et avant)
Ttes catégories 15 ans et + (2000 et avant)
Ayant validé le pass compétition.

Coupe interrégionale N3 Juniors : Cette compétition est accessible à tous les ballets des Championnats N3 non qualifiés Aux N1 et N2.

Challenge N3 Juniors/Seniors/Ttes Cat : Cette compétition est accessible à :

- tous les ballets qualifiés sur le classement score combiné des Challenges Régionaux Juniors / Séniors et Ttes Cat
- ainsi qu'à tous les ballets des régionaux non qualifiés aux N3

Contenu des épreuves :

COUPE INTERREGIONALE N3 JUNIORS	EPREUVE TECHNIQUE	EPREUVE LIBRE
Epreuves	2 figures obligatoires FINA	10 sec pour la plage de départ max Solo Libre 2'30 Duo Libre 3'00 Equipe Libre 4'00 Tolérance de 15 secondes en plus ou en moins
CLASSEMENT ET PODIUM	1 PODIUM FIGURES IMPOSEES 1 PODIUM SOLO SCORE COMBINE 1 PODIUM DUO SCORE COMBINE 1 PODIUM EQUIPE SCORE COMBINE	
CHALLENGE N3 JUNIORS	EPREUVE TECHNIQUE	EPREUVE LIBRE
Epreuves	2 figures obligatoires FINA	10 sec pour la plage de départ max Solo Libre 2'30 Duo Libre 3'00 Equipe Libre 4'00 Tolérance de 15 secondes en plus ou en moins
CLASSEMENT ET PODIUM (1 classement challenge et 1 classement championnat)	1 PODIUM FIGURES IMPOSEES 1 PODIUM SOLO SCORE COMBINE 1 PODIUM DUO SCORE COMBINE 1 PODIUM EQUIPE SCORE COMBINE	

CHALLENGE N3 SENIORS/TTES CAT	EPREUVE LIBRE
Epreuves	Solo Libre Duo Libre Highlight et Combos
CLASSEMENT ET PODIUM (1 classement challenge et 1 classement championnat)	1 PODIUM SOLO 1 PODIUM DUO 1 PODIUM COMBO 1 PODIUM HIGHLIGHT

Engagements :

Consulter EXTRANAT

Tarifs :

6 € par F I

6 € par ballet

36 € par highlight et par combo

COUPE INTERREGIONALE N3 ESPOIRS ET CHALLENGE N3 ESPOIRS

30 ET 31 MAI 2015 - LANGUEDOC

Nageuses concernées :

Espoirs: 12 ans – 15 ans (2000 à 2003),

Coupe Interrégionale N3 Espoirs : Cette compétition est accessible à tous les ballets des Championnats N3 non qualifiés aux N1 et N2.

Challenge N3 Espoirs : Cette compétition est accessible à :

- tous les ballets qualifiés sur le classement score combiné des Challenges Régionaux Espoirs
- ainsi qu'à tous les ballets des régionaux non qualifiés aux N3

Contenu des épreuves :

COUPE INTERREGIONALE N3 ESPOIRS	EPREUVE TECHNIQUE	EPREUVE LIBRE
Epreuves	2 figures obligatoires FINA	10 sec pour la plage de départ max Solo Libre 2'15 Duo Libre 2'45 Equipe Libre 3'30 Tolérance de 15 secondes en plus ou en moins
CLASSEMENT ET PODIUM	1 PODIUM FIGURES IMPOSEES 1 PODIUM SOLO SCORE COMBINE 1 PODIUM DUO SCORE COMBINE 1 PODIUM EQUIPE SCORE COMBINE	
CHALLENGE N3 ESPOIRS	EPREUVE TECHNIQUE	EPREUVE LIBRE
Epreuves	2 figures obligatoires FINA	10 sec pour la plage de départ max Solo Libre 2'15 Duo Libre 2'45 Equipe Libre 3'30 Tolérance de 15 secondes en plus ou en moins
CLASSEMENT ET PODIUM (1 classement challenge et 1 classement championnat)	1 PODIUM FIGURES IMPOSEES 1 PODIUM SOLO SCORE COMBINE 1 PODIUM DUO SCORE COMBINE 1 PODIUM EQUIPE SCORE COMBINE	

Engagements :

Consulter EXTRANAT

Tarifs :

6 € par FI
6 € par ballet

N3 SENIORS ET TTC

6 ET 7 JUIN 2015 – DAUPHINE SAVOIE

Nageuses concernées :

Cette compétition s'adresse aux nageuses de la catégorie:

- Séniors: 19 ans et + (1996 et +)
- Ttes Cat : 15 ans et + (2000 et avant)

Ayant validé le et le programme Synchro Nat d'Argent.AU MINIMUM

ainsi qu'aux ballets ayant réalisé les scores de qualification lors des championnats régionaux.

Contenu des épreuves :

INTERREGIONAUX	SENIORS		TOUTES CATEGORIES
	BALLETS TECHNIQUES	BALLETS LIBRES	BALLET LIBRE
Epreuves	Duo technique Equipe Technique Senior <i>En circuit préparatoire</i> et Ttes Cat Highlight <i>En circuit préparatoire</i> Et Highlight <i>pour les nageuses de niveau N3</i>	10 sec pour la plage de départ max Solo Libre 2'30 Duo Libre 3'00 Tolérance de 15 secondes en plus ou en moins	Combiné (de 4 à 10 nageuses) 4'30 Highlight (de 4 à 10 nageuses)
Résultats	100%	100%	100 % Combiné

Engagements :

Consulter EXTRANAT

Tarifs :

9 € par par ballet technique
 11 € par ballet libre
 36 € par highlight

N3 BENJAMINES et Qualification pour la Finale des Jeunes

13 ET 14 JUIN 2015 - PROVENCE

Nageuses concernées :

Cette compétition s'adresse aux nageuses de la catégorie Benjamines: 9 - 12 ans (2003 à 2006) ayant validé le pass compétition et le programme « Journées Découvertes AU MINIMUM », ainsi qu'aux ballets ayant réalisé les scores de qualification lors des championnats régionaux.

Accès Finale des Jeunes : sont concernées les nageuses de 10 (2005) et 11 ans (2004) ayant validé Synchro Découverte et Synchro Argent.

Contenu des épreuves :

INTERREGIONAUX BENJAMINES	EPREUVE TECHNIQUE	EPREUVE LIBRE
Epreuves	2 figures obligatoires' + Groupe optionnel	10 sec pour la plage de départ max Solo Libre 2'00 (accès Finale des Jeunes Benjamines 10 ans et 11 ans : 50% FI + 50% solo) Duo Libre 2'30 Equipe Libre 3'00 Tolérance de 15 secondes en plus ou en moins
Résultats	50 % FI + 50% ballet	

Conditions d'accès générales

Avoir validé au minimum les niveaux « Synchro Découverte » et « Synchro d'Argent »

Ou avoir participé à une compétition interrégionale tous niveaux confondus.

Accès à la Finale des Jeunes pour les nageuses de 10 (2005) et 11 ans (2004)

Pour accéder à la Finale des Jeunes, les résultats combinés des figures imposées (50 %) et du solo (50 %) de la compétition benjamine par année d'âge seront pris en compte.

Accès à la Finale des Jeunes

Les 6 premières nageuses nées en 2005 de l'interrégion Sud Est sont sélectionnées.

Les 6 premières nageuses nées en 2004 de l'interrégion Sud Est sont sélectionnées.

Engagements :

Consulter EXTRANAT

Tarifs :

6 € par FI
6 € par ballet

CHALLENGE N3 BENJAMINES

13 ET 14 JUIN 2015 - PROVENCE

Nageuses concernées :

Benjamines: 9 - 12 ans (2003 à 2006) ayant validé le **passcompétition**.

Cette compétition est accessible à tous les ballets qualifiés sur le classement score combiné des Challenges Régionaux Benjamines.

Contenu des épreuves :

CHALLENGE	EPREUVE TECHNIQUE	EPREUVE LIBRE
N3 BENJAMINES		
Epreuves	2 figures obligatoires FINA'	10 sec pour la plage de départ max Duo Libre 2'30 Equipe Libre 3'00 Tolérance de 15 secondes en plus ou en moins
Classement et Podium (1 classement challenge et 1 classement championnat)	1 PODIUM FIGURES IMPOSEES 1 PODIUM DUO SCORE COMBINE 1 PODIUM EQUIPE SCORE COMBINE	

Engagements :

Consulter EXTRANAT

Tarifs :

6 € par FI
6 € par ballet

**Listing des personnes référentes
en charge des commissions régionales synchro :**

Valérie Merle, comité d'Auvergne : valerie@merle-coste.com

Gisèle Lotito, comité du Dauphiné – Savoie : lotito.gisele@orange.fr

Laure Volginsky, comité du Lyonnais : laure.volginsky@neuf.fr

Alexandra Mondoloni, comité Corse : alexdouillard@yahoo.fr et alexandra.mondoloni@haute-corse.gouv.fr

Michelle Cagnol, comité Côte d'Azur : michelle.cagnol@bbox.fr

Magali Fauveau, comité du Languedoc-Roussillon : soum_fauveau@aliceadsl.fr

Andrée Longevial- Billiet, comité de Provence : andree.longevial-billiet@orange.fr et longevial@gmail.com

Membre de la Commission Fédérale, Rachel Chafes : rachel.lb@hotmail.fr

AUTRES DOCUMENTS PEDAGOGIQUES

Les Figures Imposées

Figures et Eléments Techniques FINA 2013-2017 - version 26 Mai 2014

FIGURES OBLIGATOIRES :**CATEGORIE BENJAMINE**

1.	101.	Ballet leg simple	1.6
2.	301	Barracuda	2.0

GROUPES OPTIONNELS**CATEGORIE BENJAMINE****Groupe 1**

3.	439.	Océanita	1.9
4.	362.	Crevette de surface	1.4

Groupe 2

3.	311.	Coup de pied à la lune	1.8
4.	360.	Promenade avant	2.1

Groupe 3

3.	349.	Tour	1.9
4.	406.	Poisson scie jambe tendue	2.0

FIGURES OBLIGATOIRES :**CATEGORIE ESPOIR**

1.	423.	Ariane	2.2
2.	301 e	Barracuda vrille 360°	2.2

GROUPES OPTIONNELS**CATEGORIE ESPOIR****Groupe 1**

3.	342.	Héron	2.1
4.	115.	Catalina	2.3

Groupe 2

3.	355h.	Marsouin vrille ascendante de 180°	2.2
4.	140.	Flamenco jambe pliée	2.4

Groupe 3

3.	240a.	Albatros ½ tour	2.6
4.	346.	Grand écart facial	2.0

FIGURES OBLIGATOIRES :**CATEGORIE JUNIOR**

1.	308.	Barracuda grand écart aérien	2.8
2.	355g.	Marsouin tour vrillé	2.6

GROUPES OPTIONNELS**CATEGORIE JUNIOR****Groupe 1**

3.	330c.	Aurora spire	3.0
4.	154.	Londres	2.8

Groupe 2

3.	142.	Raie Manta	2.8
4.	343.	Papillon	2.9

Groupe 3

3.	112f.	Ibis vrille continue	2.8
4.	325.	Jupiter	2.8

EXIGENCES GENERALES

1. Sauf précision contraire dans la description de l'élément :
 - Toutes les figures ou parties de figures doivent être exécutées selon les exigences décrites dans les annexes II - IV
 - Tous les éléments doivent être exécutés de manière haute et contrôlée, dans un mouvement uniforme avec chaque partie clairement définie.
2. Les éléments obligatoires n°1 à n°5 doivent être jugés dans les scores des éléments.
3. Les durées de ballet doivent correspondre à la règle SS 14.1
 - Il est fortement recommandé, pour la clarté du jugement que les éléments obligatoires n°1 - n°5 soient séparés par d'autres contenus.

SOLO - ELEMENTS OBLIGATOIRES

Les éléments exigés de 1 à 5 doivent être réalisés dans l'ordre de la liste.

1. De la **Position Verticale**, le corps réalise une rotation de 360° jusqu'à la **Position Grand Ecart**. Exécuter une rotation supplémentaire de 360° dans la même direction en rassemblant les jambes en **Position Verticale**. Exécuter une *Vrille Continue de 1440°* (4 rotations) dans la direction opposée. (DD 2.1)
2. De la **Position Carpée Arrière Immergée**, jambes à la verticale, exécuter une *Poussée Grand Ecart* jusqu'à la **Position Grand Ecart Aérien**. En maintenant un maximum de hauteur, exécuter une *Spire* tandis que les jambes se rassemblent en **Position Verticale** suivie d'une *Descente Verticale* rapide. (DD 2.6)
3. Un déplacement par la tête est autorisé lors de la *Montée d'un Ballet Leg, 150* – Exécuter un *Cavalier*. (DD 3.1)
4. De la **Position Verticale**, exécuter un *Tour Complet* suivi d'une *Vrille Combinée de 1080°* (3 rotations) suivie d'une *Descente Verticale*. (DD 2.4)
5. De la **Position de Carpée Arrière Immergée**, jambes à la verticale, 301^e – Exécuter un *Barracuda Vrille 360°*. (DD 1.9)

DUO - ELEMENTS OBLIGATOIRES

Les éléments exigés de 1 à 5 doivent être réalisés dans l'ordre de la liste.

1. 436 – Exécuter un *Cyclone* jusqu'à la **Position Verticale**. Exécuter un *Tour Complet* tandis qu'une jambe est pliée jusqu'à la **Position Verticale Jambe Pliée**, suivi d'une *Vrille Continue de 1080°* (3 rotations) tandis que la jambe pliée est rassemblée en **Position Verticale**. (DD 3.1)
2. D'une **Position Dorsale**, en déplacement par la tête, une jambe est montée tendue jusqu'à la **Position Ballet Leg**, puis la jambe horizontale jusqu'à la **Position Double Ballet Leg**. En maintenant la **Position Double Ballet Leg**, exécuter une rotation de 360°. Les jambes sont maintenues tendues pendant tout l'élément. (DD 1.9)
3. De la **Position Queue de Poisson** (en maintenant cette position), exécuter deux *Rotations Complètes rapides* (720°). Continuant dans la même direction, la jambe horizontale est levée jusqu'à la **Position Verticale** tandis qu'une *Vrille Continue de 720°* (2 rotations) est exécutée. (DD 2.1)
4. De la **Position Carpée Avant**, lever les jambes en **Position Verticale**. Exécuter un *Demi Tour* suivi d'une rotation supplémentaire de 180° jusqu'à la **Position Grand Ecart**. Exécuter une *Sortie Promenade Avant*. (DD 2.8)
5. De la **Position Carpée Arrière Immérgée**, jambes à la verticale, 301c – Exécuter un *Barracuda Spire*. (DD 2.4)
6. Un porté (ou un éjecté) est obligatoire et peut être placé à n'importe quel moment dans le programme.
7. A l'exception de l'entrée sur le bord et du porté ou éjecté, tous les éléments obligatoires et supplémentaires doivent être exécutés simultanément et dans la même direction. Les actions en miroir ne sont pas autorisées.

EQUIPE - ELEMENTS OBLIGATOIRES

Les éléments exigés de 1 à 5 doivent être réalisés dans l'ordre de la liste.

1. De la **Position Carpée Arrière Immergée**, jambes à la verticale, 301 – Exécuter un *Barracuda*. (DD 1.8)
2. 435 – Exécuter une *Nova* jusqu'à la **Position Cambrée de Surface Jambe Pliée**. Exécuter une rotation de 360° tandis que les jambes sont levées en **Position Verticale**, suivie d'une *Virille Continue de 720°* (2 rotations). (DD 2.4)
3. De la **Position Carpée Avant**, lever les jambes jusqu'à la **Position Verticale**. Exécuter un *Tour Complet*, abaisser les jambes en **Position Grand Ecart**. Exécuter une *Sortie Promenade Avant*. (DD 2.9)
4. De la **Position Carpée Arrière Immergée**, jambes à la verticale, 308 – Exécuter un *Barracuda Grand Ecart Aérien*. (DD 2.5)
5. *Combinaison de Ballet Leg en Déplacement*. De la **Position Dorsale** en déplacement par la tête, exécuter une *Montée de Ballet Leg*, plier une jambe jusqu'à la **Position Flamenco** puis prendre une **Position Double Ballet Leg**. (DD 1.7)
6. Un éjecté par la tête et une Action en Cascade soit en bras soit en jambes sont obligatoires et peuvent être placés à n'importe quel moment dans le programme.
7. A l'exception des mouvements sur le bord, de l'entrée dans l'eau, de l'éjecté et de l'Action en Cascade, les éléments – obligatoires et supplémentaires – doivent être exécutés de manière simultanée et dans la même direction par tous les membres de l'équipe. Les variations dans les propulsions et directions sont permises seulement pendant les changements de formations et les actions sous-marines. Les actions en miroir ne sont pas autorisées.

REGLEMENT DE L'EPREUVE HIGHLIGHT

- SS13 :** Equipe entre 8 et 10 nageuses
- SS14.1 :** Durée : 2 minutes et 30 secondes
- 30 secondes maximum de présentation ;
 - 10 secondes maximum sur le bord ;
 - + ou - 15 secondes de tolérance de musique
- SS17 :** Jugement identique aux ballets libres en 3 jurys

ANNEXE VII (CF HANDBOOK FINA 2013-2017)

Éléments obligatoires :

- 1 – Un minimum de 4 mouvements acrobatiques (porters : plateforme, pyramide, éjecté...)
- 2 – Une action « connectée » ou « entrelacée »
- 3 – Une flottaison donnant un effet kaléidoscopique (minimum deux changements de formations)

Ces 3 éléments peuvent être placés dans un ordre indifférent. Si un des 3 éléments est omis, une pénalité de 2 points sera appliquée.

Des éléments supplémentaires peuvent être rajoutés dans la chorégraphie.