



Validé le 12 Septembre 2015

# REGLEMENT

  

# NATATION

  

# SYNCHRONISEE



**PASS COMPETITION + SYNCHRONAT**  
**DECOUVERTE – ARGENT - OR**  
**Dimanche 08 Novembre 2015 - THIERS**

**Nageuses concernées :****Pass'compétition** : cf. nouveau règlement**Synchronat** : cf. nouveau règlement

Le parcours propulsion ballet découverte est identique au Pass'compétition.

A cette effet, les nageuses ENF devront se positionner sur l'épreuve du Pass'compétition pour valider son épreuve propulsion ballet afin de valider son synchronat découverte.

**Engagements :**

1/ Nous vous invitons à consulter régulièrement votre espace **ExtraNat**.

2/ Par mail à [secretariat.comite@auvergnenatation.fr](mailto:secretariat.comite@auvergnenatation.fr) et [eleovalad@yahoo.fr](mailto:eleovalad@yahoo.fr) avant le

- Remplir la fiche d'engagement Nageuses SYNCHRONAT
- Remplir la fiche d'engagement Jury SYNCHRONAT
- Remplir la fiche d'engagement Nageuses & Evalueurs PC
- Remplir le bordereau financier

**Tirage au sort :**

Propulsion: Lundi 26 Octobre 2015

Technique : Jeudi 05 Novembre 2015

**Epreuves :**

Parcours à sec Synchro découverte

Parcours à sec Synchro d'Argent

Parcours à sec Synchro d'Or

**Epreuves :**

Pass'compétition

Propulsion ballet (Déc / Arg / Or)

Propulsion technique (Déc / Arg / Or)

Technique (Déc / Arg / Or)

**Tenue :**

Maillot de bain noir et bonnet blanc obligatoire

Le port de lunette est interdit pour le Pass'compétition et la propulsion ballet.

**Tenue parcours à sec :**

Tenue qui colle au corps et cheveux attachés

**PASS COMPETITION + SYNCHRONAT**  
**DECOUVERTE – ARGENT - OR**  
**Dimanche 29 Novembre 2015 – SAINT VICTOR (à confirmer)**

**Nageuses concernées :****Pass'compétition** : cf. nouveau règlement**Synchronat** : cf. nouveau règlement

Le parcours propulsion ballet découverte est identique au Pass'compétition.

A cette effet, les nageuses ENF devront se positionner sur l'épreuve du Pass'compétition pour valider son épreuve propulsion ballet afin de valider son synchronat découverte.

**Engagements :**

1/ Nous vous invitons à consulter régulièrement votre espace **ExtraNat**.

2/ Par mail à [secretariat.comite@auvergnenatation.fr](mailto:secretariat.comite@auvergnenatation.fr) et [eleovalad@yahoo.fr](mailto:eleovalad@yahoo.fr) avant le

- Remplir la fiche d'engagement Nageuses SYNCHRONAT
- Remplir la fiche d'engagement Jury SYNCHRONAT
- Remplir la fiche d'engagement Nageuses & Evaluateurs PC
- Remplir le bordereau financier

**Tirage au sort :**

Propulsion: Lundi 16 Novembre 2015

Technique : Jeudi 26 Novembre 2015

**Epreuves :**

Parcours à sec Synchro découverte

Parcours à sec Synchro d'Argent

Parcours à sec Synchro d'Or

**Epreuves :**

Pass'compétition

Propulsion ballet (Déc / Arg / Or)

Propulsion technique (Déc / Arg / Or)

Technique (Déc / Arg / Or)

**Tenue :**

Maillot de bain noir et bonnet blanc obligatoire

Le port de lunette est interdit pour le Pass'compétition et la propulsion ballet.

**Tenue parcours à sec :**

Tenue qui colle au corps et cheveux attachés

**PASS COMPETITION + SYNCHRONAT**  
**DECOUVERTE – ARGENT - OR**  
**Dimanche 13 Décembre 2015 – VIC LE COMTE**

**Nageuses concernées :****Pass'compétition** : cf. nouveau règlement**Synchronat** : cf. nouveau règlement

Le parcours propulsion ballet découverte est identique au Pass'compétition.

A cette effet, les nageuses ENF devront se positionner sur l'épreuve du Pass'compétition pour valider son épreuve propulsion ballet afin de valider son synchronat découverte.

**Engagements :**

1/ Nous vous invitons à consulter régulièrement votre espace **ExtraNat**.

2/ Par mail à [secretariat.comite@auvergnesnatation.fr](mailto:secretariat.comite@auvergnesnatation.fr) et [eleovalad@yahoo.fr](mailto:eleovalad@yahoo.fr) avant le

- Remplir la fiche d'engagement Nageuses SYNCHRONAT
- Remplir la fiche d'engagement Jury SYNCHRONAT
- Remplir la fiche d'engagement Nageuses & Evalueurs PC
- Remplir le bordereau financier

**Tirage au sort :**

Propulsion:                   Lundi 30 Novembre 2015

Technique :                   Jeudi 10 Décembre 2015

**Epreuves :**

Parcours à sec Synchro découverte

Parcours à sec Synchro d'Argent

Parcours à sec Synchro d'Or

**Epreuves :**

Pass'compétition

Propulsion ballet (Déc / Arg / Or)

Propulsion technique (Déc / Arg / Or)

Technique (Déc / Arg / Or)

**Tenue :**

Maillot de bain noir et bonnet blanc obligatoire

Le port de lunette est interdit pour le Pass'compétition et la propulsion ballet.

**Tenue parcours à sec :**

Tenue qui colle au corps et cheveux attachés

**CHAMPIONNATS FINA REGIONAUX  
ESPOIRS / JUNIORS / SENIORS / TC  
Dimanche 28 Février 2016 – RIOM (à confirmer)**

**Nageuses concernées :**

Cette compétition s'adresse aux nageuses de la catégorie Espoirs 12-15 ans (2004 à 2001), Juniors 15-18 ans (2001 à 1998), Séniors 19 ans et plus (1997 et avant), Toutes Catégories 15 ans et + (2001 et avant) ayant validé le programme « **Synchronat d'Argent** » AU MINIMUM.

**Engagements :**

1/ Nous vous invitons à consulter régulièrement votre espace **ExtraNat**.

2/ Par mail à [secretariat.comite@auvergnenatation.fr](mailto:secretariat.comite@auvergnenatation.fr) et [eleovalad@yahoo.fr](mailto:eleovalad@yahoo.fr) avant le

- Remplir la fiche *E07-E08 Bordereaux Récap Engag Nag-Jury*
- Remplir la fiche *NS PSR Bordereau financier COMPET BALLETT*
- Envoyer vos musiques **en MP3** (CLUB.Type ballet. FINA.Catégorie. NOM prénom de la 1<sup>ère</sup> nag.)  
*Cependant, lors de la compétition, vous devez avoir avec vous le CD ou une clé USB.*

**Contenu des épreuves :**

**FIGURES IMPOSEES :** 2 obligatoires + 1 groupe optionnel **pour les espoirs et juniors seulement**  
Tirage au sort le jeudi 25 Février 2016

**BALLETS ESPOIRS :**

Solo libre : 2'15  
Duo libre : 2.45  
Equipe libre: 3'30  
Highlight: 2'30

**BALLETS JUNIORS :**

Solo libre : 2'30  
Duo libre : 3.00  
Equipe libre : 4'00  
Combiné : 4'30

**BALLETS SENIORS:**

Solo libre : 2'30

**BALLETS TC:**

Duo libre :	3'00	Duo technique :	2'20
Equipe libre :	4'00	Equipe technique :	2'50
Combiné :	4'30	Highlight :	2.30

**Récompenses :** PODIUM FI & PODIUM BALLETT

**Qualifications :**

Cette compétition est qualificative pour le Championnat FINA N3 Espoirs, Juniors, Séniors et TC pour les ballets ayant réalisé les scores de qualification. Les non qualifiés aux N3 sont qualifiés au Challenge N3.

**CHALLENGE REGIONAL**  
**ESPOIRS / JUNIORS / SENIORS/ TC**  
**Dimanche 28 Février 2016 - RIOM**

**Nageuses concernées :**

Cette compétition s'adresse aux nageuses de la catégorie Espoirs 12-15 ans (2004 à 2001), Juniors 15-18 ans (2001 à 1998), Séniors 19 et plus (1997 et avant) et Toutes Catégories 15 ans et + (2001 et avant) .

Les nageuses **ne sont pas** titulaires du « **synchronat argent** ».

Les nageuses nées en 2004 doivent être titulaires du « **Pass'compétition** ».

Pour les nageuses nées en 2003 et avant pas de condition de participation.

**Engagements :**

1/ Nous vous invitons à consulter régulièrement votre espace **ExtraNat**.

2/ Par mail à [secretariat.comite@auvergnenatation.fr](mailto:secretariat.comite@auvergnenatation.fr) et [eleovalad@yahoo.fr](mailto:eleovalad@yahoo.fr) avant le

- Remplir la fiche *E07-E08 Bordereaux Récap Engag Nag-Jury*

- Remplir la fiche *NS PSR Bordereau financier COMPET BALLETT*

- Envoyer vos musiques **en MP3** (CLUB.Type ballet. CHALL.Catégorie. NOM prénom de la 1<sup>ère</sup> nageuse).

*Cependant, lors de la compétition, vous devez avoir avec vous le CD ou une clé USB.*

**Contenu des épreuves :**

**FIGURES IMPOSEES :** Technique Synchronat Argent (**Espoirs**) ET Argent ou Or (**Juniors**)  
 Tirage au sort le jeudi 25 Février 2016

**BALLETS ESPOIRS :**

Solo libre : 1'45  
 Duo libre : 2.15  
 Equipe libre : 3'00  
 Combiné: 3'30

**BALLETS JUNIORS :**

Solo libre : 2'00  
 Duo libre : 2.30  
 Equipe libre : 3'30  
 Combiné: 4'00

**BALLETS SENIORS:**

Solo libre : 2'00

**BALLETS TC:**

Duo libre : 2.30  
 Equipe libre : 3'30  
 Combiné: 4'00

**Récompenses :** PODIUM FI & PODIUM BALLETT

**Qualifications :**

Cette compétition est qualificative pour le Challenge N3 Espoirs/Juniors et TC.

Résultats : 100% ballet

Qualification à la place.

**PASS COMPETITION + SYNCHRONAT**  
**DECOUVERTE**  
**Dimanche 03 Avril 2016 – SANT VICTOR**

**Nageuses concernées :**

**Pass'compétition** : cf. nouveau règlement

**Synchronat** : cf. nouveau règlement.

Le parcours propulsion ballet découverte est identique au Pass'compétition.

A cette effet, les nageuses ENF devront se positionner sur l'épreuve du Pass'compétition pour valider son épreuve propulsion ballet afin de valider son synchronat découverte.

**Engagements :**

1/ Nous vous invitons à consulter régulièrement votre espace **ExtraNat**.

2/ Par mail à [secretariat.comite@auvergnenatation.fr](mailto:secretariat.comite@auvergnenatation.fr) et [eleovalad@yahoo.fr](mailto:eleovalad@yahoo.fr) avant

- Remplir la fiche d'engagement Nageuses SYNCHRONAT
- Remplir la fiche d'engagement Jury SYNCHRONAT
- Remplir la fiche d'engagement Nageuses & Evaluateurs PC
- Remplir le bordereau financier

**Tirage au sort :**

Propulsion:                   Lundi 21 Mars 2016

Technique :                   Jeudi 31 Mars 2016

**Epreuves Découverte :**

Parcours à sec  
 Pass'compétition  
 Propulsion ballet  
 Propulsion technique  
 Technique

**Tenue :**

Maillot de bain noir et bonnet blanc obligatoire

Le port de lunette est interdit pour le Pass'compétition et la propulsion ballet.

**Tenue parcours à sec :**

Tenue qui colle au corps et cheveux attachés

## CHAMPIONNATS FINA REGIONAUX BENJAMINES

### Dimanche 03 AVRIL 2016 – SAINT VICTOR

**Nageuses concernées :**

Cette compétition s'adresse aux nageuses de la catégorie Benjamines 09-12 ans (2004 à 2007) ayant validé le programme le « **Pass'compétition** » et « **Synchronat Découverte** » AU MINIMUM.

**Engagements :**

1/ Nous vous invitons à consulter régulièrement votre espace **ExtraNat**.

2/ Par mail à [secretariat.comite@auvergnenatation.fr](mailto:secretariat.comite@auvergnenatation.fr) et [eleovalad@yahoo.fr](mailto:eleovalad@yahoo.fr) avant le

- Remplir la fiche *E07-E08 Bordereaux Récap Engag Nag-Jury*
- Remplir la fiche *NS PSR Bordereau financier COMPET BALLET*
- Envoyer vos musiques **en MP3** (CLUB.Type ballet. FINA.Catégorie. NOM prénom de la 1<sup>ère</sup> nageuse)

*Cependant, lors de la compétition, vous devez avoir avec vous le CD ou une clé USB.*

**Contenu des épreuves :**

**FIGURES IMPOSEES :** 2 obligatoires + 1 groupe optionnel  
Tirage au sort le jeudi 31 Mars 2016

**BALLETS BENJAMINES :**

Solo libre :	2'00
Duo libre :	2.30
Equipe libre :	3'00

**Récompenses :** PODIUM FI & PODIUM BALLET

**Qualifications :**

Cette compétition est qualificative pour le Championnat FINA N3 Benjamines pour les ballets ayant réalisé les scores de qualification. Les non qualifiés aux N3 sont qualifiés au Challenge N3.

## CHALLENGE REGIONAL BENJAMINES

### Dimanche 03 AVRIL 2016 – ST VICTOR

**Nageuses concernées :**

Cette compétition s'adresse aux nageuses de la catégorie Benjamines 09-12 ans (2004 à 2007) **n'ayant pas validé** le programme « **Synchronat Découverte** ».

Les nageuses nées en 2004 et après doivent être titulaires du « **Pass'compétition** ».

**Engagements :**

1/ Nous vous invitons à consulter régulièrement votre espace **ExtraNat**.

2/ Par mail à [secretariat.comite@auvergnenatation.fr](mailto:secretariat.comite@auvergnenatation.fr) et [eleovalad@yahoo.fr](mailto:eleovalad@yahoo.fr) avant le

- Remplir la fiche *E07-E08 Bordereaux Récap Engag Nag-Jury*
- Remplir la fiche *NS PSR Bordereau financier COMPET BALLET*
- Envoyer vos musiques **en MP3** (CLUB.Type ballet. FINA.Catégorie. NOM prénom de la 1<sup>ère</sup> nageuse)

*Cependant, lors de la compétition, vous devez avoir avec vous le CD ou une clé USB.*

**Contenu des épreuves :**

**FIGURES IMPOSEES :** Technique Synchronat Découverte  
Tirage au sort le jeudi 31 Mars 2016

**BALLETS BENJAMINES :**

Solo libre :	1.30
Duo libre :	2.00
Equipe libre :	2'30
Combiné :	3.00

**Récompenses :** PODIUM FI & PODIUM BALLET

**Qualifications :**

Cette compétition est qualificative pour le Challenge N3 Benjamines.

Résultats : 100% ballet

Qualification à la place.

**COUPE D'Auvergne****22 MAI 2016****Nageuses concernées :**

Cette compétition s'adresse à toutes les nageuses de la région Auvergne obligatoirement licenciées à la FFN (les présidents de clubs s'engagent à vérifier au préalable cette condition).

**Engagements :**

1/ Les engagements se font hors **ExtraNat**.

2/ Par mail à [secretariat.comite@auvergnenatation.fr](mailto:secretariat.comite@auvergnenatation.fr) et [eleovalad@yahoo.fr](mailto:eleovalad@yahoo.fr) avant le

- Remplir la fiche *E07-E08 Bordereaux Récap Engag Nag-Jury*
- Remplir la fiche *NS PSR Bordereau financier COMPET BALLET*
- Envoyer vos musiques **en MP3** (CLUB.Type ballet.COUBE.NOM prénom de la 1<sup>ère</sup> nageuse)  
*Cependant, lors de la compétition, vous devez avoir avec vous le CD ou une clé USB.*

**Epreuves :**

Solo	entre 1'30 et 2'30
Duo	entre 2'00 et 3'00
Equipe	entre 2'30 et 4.00
Combiné FINA	entre 3'00 et 4'30
<i>Tolérance de 15 secondes en plus ou en moins</i>	

**Catégorie d'âges :**

Pas de limite d'âge, des catégories seront aménagées en fonction des engagements.

C'est moyenne des âges des nageuses composant le ballet qui déterminera la catégorie d'âge dans laquelle le ballet va concourir.

<b>CATEGORIE A</b>	âges	années
<b>CATEGORIE B</b>	âges	années
<b>CATEGORIE C</b>	âges	années
<b>CATEGORIE D</b>	âges	années

**Résultats :** 100% ballet

**Récompenses :** PODIUM par catégorie