



## Programme sportif 2011- 2012



© PHOTOS: CHRISTIAN ESTEVE

*Natation Synchronisée*

# SOMMAIRE

## Contenu

<b>Programme sportif 2011- 2012</b> .....	<b>1</b>
<b>Les Programmes du SOCLE de formation</b> .....	<b>4</b>
Accès aux programmes du socle de formation (cycle 1) .....	4
Le Pass'compétition de N.S. : programme INITIATION.....	4
Les cycles et programmes du socle .....	5
Les épreuves et temps de validation d'un programme.....	5
<b>L'accès aux autres programmes</b> .....	<b>9</b>
Conditions d'accès .....	10
<b>Le programme « PROMOTION » régional</b> .....	<b>10</b>
Règlement et contenu des épreuves .....	10
<b>Les REGLES COMMUNES aux COMPETITIONS FINA et PERFORMANCE</b> .....	<b>11</b>
Les CATEGORIES d'AGE .....	11
Les ENGAGEMENTS .....	11
Conditions d'engagement : rappels et précisions .....	12
Dispositif de qualification dans l'année de l'épreuve .....	12
<b>Durée des épreuves</b> .....	<b>13</b>
Durées des épreuves d'automne et d'hiver .....	13
Durées des épreuves d'été .....	13
<b>Calendrier et périodes d'engagements</b> .....	<b>14</b>
<b>Les fiches des compétitions régionales</b> .....	<b>19</b>
FICHE COMPETITION N° 1 .....	19
FICHE COMPETITION N°2 : .....	19
FICHE COMPETITION N°3 : .....	21
FICHE COMPETITION N°4 : .....	22



## *Les Programmes du SOCLE de formation*

### Accès aux programmes du socle de formation (cycle 1)

**L'obtention du « Pass'Compétition » est nécessaire au premier engagement d'une nageuse dans le Cycle 1, programme ACQUISITION.**

La nageuse peut s'engager dans le socle, cycle 1, en cours de saison après l'obtention de son « Pass'Compétition » dans les conditions définies ci-dessous :

- nageuses nées en 2004 et après (8 ans et moins) : obligation de valider les 2 tests Sauv'nage et Pass'sport avant d'accéder au Pass'compétition.

A partir de la saison 2012-2013 tous les enfants (garçons et filles) nés en 2004 et après (2005, 2006, ...) devront être titulaires de l'ensemble des tests de l'ENF pour participer aux diverses compétitions du programme.

### Le Pass'compétition de N.S. : programme INITIATION

Cinq épreuves sont planifiées lors de chaque compétition du SOCLE, de

Cette épreuve individuelle est un parcours, en musique, constitué **de 11 tâches réparties sur une distance d'au moins 25 m.**

- Présentation hors de l'eau
- Entrée dans l'eau
- Rotation longitudinale
- Rotation arrière
- Elever le corps pour sortir au moins un bras
- Se déplacer en rétropédalage, épaules hors de l'eau, avec mouvement expressif
- Lever la jambe gauche le plus haut possible
- Lever la jambe droite le plus haut possible
- Se renverser vers la verticale
- Déplacement dorsal par la tête
- Conclure le parcours par un salut.

Les transitions entre les tâches sont libres mais doivent être en cohérence avec la spécificité de la discipline .Elles doivent faciliter l'enchaînement d'une tâche à l'autre, permettre la meilleure exécution de chacune d'elles. Veiller à l'expression, à la relation avec le public (regard, orientation, hauteur...)

## Les cycles et programmes du socle

### Cycle 1

- **Le programme «Acquisition»** est adapté à la nageuse qui débute pour acquérir un capital de base dans toutes les dimensions de la discipline. Ce capital lui permettra de choisir ensuite le programme le plus adapté à son niveau et à ses conditions de pratique.

### Cycle 2

- **Le programme «Développement»** vise à augmenter et renforcer les capacités de la nageuse pour lui permettre de poursuivre son projet de compétition.

- **Le programme «Formation»** est très exigeant car il garantit que la nageuse dispose de tous les outils nécessaires pour se confronter au programme FINA et s'adapter tout au long de sa carrière à son évolution.

## Les épreuves et temps de validation d'un programme

### ➤ Les épreuves d'un programme

Cinq épreuves dans chaque programme :

- Epreuve n° 1 : DANSE
- Epreuve n° 2 : PROPULSION
- Epreuve n° 3 : TECHNIQUE
- Epreuve n° 4 : IMPROVISATION
- Epreuve n° 5 : BALLET

La confrontation régulière permet à la nageuse de développer ses compétences. A ce niveau, c'est une condition essentielle pour progresser.

### ➤ Durée d'une saison sportive

du 15 septembre au 14 septembre de l'année suivante.

L'engagement dans une des épreuves des programmes du socle, pour envisager l'intégration dans un nouveau programme du Socle, est possible jusqu'au 31 décembre de la saison en cours.

**CYCLE 1 : Programme ACQUISITION**

Au maximum 2 saisons consécutives.

Pour cette saison seules les épreuves réussies en 2010-2011 sont conservées.

Si validation du Cycle 1 avant le 31 décembre 2011 l'intégration est possible en Cycle 2, programme Développement, au 1er janvier 2012.

Cycle 1 Programme "ACQUISITION"	
<p>Chaque nageuses doit participer à 2 épreuves des n° 1 à n° 4 pour pouvoir être engagée</p> <p>à la compétition <b>des ballets combinés (épreuve n° 5) 4 à 10 nageuses sans remplaçante</b></p>	<p>Validation du programme</p> <p>5 épreuves réussies dans la saison ou sur 2 saisons</p>
<p>Accès possibles après validation du programme "Acquisition" :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soit Programme "Développement" et / ou "Formation"</li> <li>- soit Circuit « PROMOTION » à partir de 13 ans</li> </ul>	

Ballet de 3' / Catégorie d'âge	MOYENNE d'âge de l'équipe
A1	Moins de 12 ans
A2	12 ans et plus

Pour décider de l'ordre de passage des équipes engagées, un tirage au sort, par catégorie d'âge, sera effectué.

- **Qualification pour la compétition IRSO** : les trois premiers ballets (podiums) du classement de chaque catégorie d'âge.

**CYCLE 2 : Programme DEVELOPPEMENT**

au maximum 2 saisons, du 15 septembre 2010 au 14 septembre 2012.

Si validation de ce programme avant le 31 décembre 2011, la nageuse peut poursuivre son évolution en Cycle 2, programme Formation, à partir du 1er janvier 2012 ou intégrer le programme Performance, au 1er janvier 2012, si elle répond aux conditions d'âge.

*Pour l'épreuve « Propulsion » des programmes « Acquisition » et « Développement », **uniquement**, la nageuse conserve la partie validée durant les 2 saisons. Les 2 parties de l'épreuve : « propulsion » peuvent être organisées sur des compétitions différentes.*

<b>Cycle 2</b>	<b>Condition d'accès Cycle 2 Programme "Développement"</b>	<b>Condition de participation au ballet (épreuve n° 5)</b>	<b>Validation du programme</b>
	Avoir validé le programme "Acquisition"	Chaque nageuses doit participer à 2 épreuves des n° 1 à n° 4 pour pouvoir être engagée en <b>ballet combiné "Développement"</b> et /ou "Formation" *) <b>4 à 10 nageuses sans remplaçante</b>	5 épreuves des programmes Développement et / ou "Formation" réussies dans la saison ou sur 2 saisons.
	<p>* Exemple : une nageuse peut participer à l'épreuve "danse" et "propulsion" du programme "Formation" et à l'épreuve technique et improvisation du niveau "Développement" ou inversement.</p> <p><b>Accès possibles après validation de ce programme "Développement" :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soit Programme "Formation"</li> <li>- soit Programme "Performance", si nageuse âgée l'année suivante de 15 ans et plus</li> <li>- soit Programme "Promotion" à partir de 13 ans</li> </ul>		

Ballet de 3'30" / Catégorie d'âge	MOYENNE d'âge de l'équipe
D 1	Moins de 13 ans
D 2	13 ans et plus

Pour décider de l'ordre de passage des équipes engagées, un tirage au sort par catégorie d'âge sera effectué.

- **Qualification pour la compétition IRSO** : les deux premiers ballets du classement de chaque catégorie d'âge.

**CYCLE 2 : Programme FORMATION**

Durée : une saison, c'est à dire du 15 septembre 2011 au 14 septembre 2012, avec possibilité de dérogation

**Dérogation** : afin de terminer la validation du programme formation une nageuse **peut valider un seul type d'épreuve manquant** jusqu'au 31 décembre de la saison suivante après accord du Comité régional.

Cette demande de dérogation devra être rédigée sur papier libre avec exposé des motifs. Une copie sera envoyée au Comité départemental.

Cycle 2	<b>Condition d'accès</b>	<b>Condition de participation au ballet (épreuve n° 5)</b>	<b>Validation du programme</b>
	Avoir validé le programme "Acquisition"	Participation, dans la saison, à 2 types d'épreuve (1 à 4) du programme Développement et/ou Formation*  <b>Ballet de 3'30" composé de 4 à 10 nageuses sans remplaçante</b>	5 épreuves du programme "Formation" obligatoirement <b>réussis dans la saison</b>

\* Exemple : une nageuse peut participer à l'épreuve "danse" et "propulsion" du programme "Formation" et à l'épreuve technique et improvisation du niveau "Développement" ou inversement

- **Qualification pour la compétition IRSO** : les deux premiers ballets du classement
- **Accès possibles après validation de ce programme "Formation"** :
  - soit Programme "FINA Espoirs\*" si nageuse âgée de 12 à 15 ans l'année suivante
  - soit Programme "Performance", si nageuse âgée de 15 ans et plus l'année suivante
  - soit Programme "Promotion" à partir de 13 ans

Une nageuse peut rester dans le socle autant qu'elle le souhaite, même après l'avoir validé.

\*L'âge minimum de 12 ans pour accéder au programme "FINA Espoirs", 12-15 ans, implique de poursuivre sa pratique de compétition dans le SOCLE jusqu'à l'âge de 11 ans.



## *L'accès aux autres programmes*

**Les programmes du socle permettent d'accéder aux différents programmes de compétitions** en fonction des années d'âge suivantes :

- Programme régionale "Promotion " : deux programmes en fonction de l'âge de la nageuse (Moins de 13 ans et 13 ans et plus (programme FFN) )
- Programme FFN FINA : espoir (12-15 ans).
- Programme FFN «Performance» : 15 ans et plus.
- Programme FFN - FINA : Junior (15 -18 ans).
- Programme FFN - FINA: Senior (19 ans et plus) et 18 ans et plus pour le duo libre (1994 et avant)
- Programme FFN - FINA : Toutes Catégories (15 ans et plus)

# Le programme « PROMOTION » régional

## Conditions d'accès

Le programme Promotion est accessible aux nageuses :

- **titulaire du Pass'compétition**
- **âgées de moins de 13 ans** (nageuses nées en 1999 et après)
- **âgées de 13 ans et plus** (nageuses nées en 1998 et avant)

Une nageuse engagée dans le programme Promotion peut participer, conjointement dans la saison, aux épreuves individuelles n° 1, 2, 3, et 4 du socle mais ne pourra pas participer à l'épreuve 5 « ballet »

## Règlement et contenu des épreuves

### Pour les nageuses âgées de moins de 13 ans

**Ballet COMBINE** composé de 4 à 12 nageuses **Durée : 2'30''**

dont partie « Groupe » de 1 minute minimum placé au début du ballet. Possibilité de commencer le ballet par un porté.

Inclure dans le ballet, 4 éléments imposés et 4 propulsions.

*Règlement identique au règlement de l'épreuve 5 (ballet combiné) du cycle 2 du Socle.*

### Pour les nageuses âgées de 13 ans et plus

3 types d'épreuves, ballet combiné, duo et trio, accessibles aux nageuses nées en 1999 et avant.

**a / Ballet COMBINE composé de 4 à 12 nageuses** **Durée : 3'00''**

dont partie « Groupe » de 1 minute minimum placé au début du ballet. Possibilité de commencer le ballet par un porté.

Inclure dans le ballet, éléments imposés et 4 propulsions, minimum 2 longueurs de 25 m.

*Règlement identique au règlement de l'épreuve 5 (ballet combiné) du cycle 2 du Socle*

**b / DUO : Durée : 2' 30''**

**Eléments imposés :** *identiques pour Duo et Trio*

- 1/ Enchaînement de ballet leg avec deux flamencos obligatoires
- 2/ Poussée rétro simple (immersion complète)
- 3/ Déplacement rétropédalage 1 bras en l'air
- 4/ Albatros

**c / TRIO : Durée: 2' 30''**

**Eléments imposés:**

- 1/ Enchaînement de ballet leg avec deux flamencos obligatoire
- 2/ Poussée rétro simple (immersion complète)
- 3/ Déplacement rétropédalage 1 bras en l'air
- 4/ Albatros

# Les REGLES COMMUNES aux COMPETITIONS FINA et PERFORMANCE

## Les CATEGORIES d'AGE

- **ESPOIR : 12-15 ans** (2000, 1999, 1998, 1997)
- **JUNIOR : 15-18 ans** (1997, 1996, 1995, 1994)
- **SENIOR :**
  - 19 ans et plus (1993 et avant) en solo et duo technique,
  - 18 et plus (1994 et avant) en duo libre.
- **TOUTES CATEGORIES :** 15 ans et plus.

## Les ENGAGEMENTS (voir tableau page 80 - 81 et page 231-232 de l'Annuel Règlements FFN)

Pour toutes les compétitions relevant de la Fédération Française de Natation et du comité Midi-Pyrénées, les engagements se font en ligne sur Extranat pour les Compétitions N3 et Nationales et sur fiche informatisée EO8 plus fiche engagement du jury pour les compétitions régionales. (Suppression des fiches EO1 et EO2)

Ils désignent :

- les noms et prénoms des nageuses (solistes, duettistes et équipières),
- les noms et prénoms des remplaçantes,
- les noms et prénoms des officiels.

***L'engagement dans une compétition n'est possible que pour les nageurs(ses) licenciés(ées) à la Fédération Française de Natation pour la saison en cours.***

***Aucune modification ne peut être effectuée à l'issue de la date butoir des engagements.***

Le comité Midi-Pyrénées ou la Fédération Française de Natation pour les compétitions nationales vérifie l'exactitude des engagements et la qualification des ballets.

Les engagements se font en deux temps :

- **Premier temps : les engagements préliminaires**

Les engagements préliminaires se font sur fiche récapitulative d'engagement (téléchargement sur site fédéral) transmise par messagerie électronique à la FFN, avec copie au comité Midi-Pyrénées et à la présidente de la commission NS MP (chris.kitegi@orange.fr) au plus tard à la date butoir :

- le 30 octobre 2011 pour les compétitions d'HIVER
- le 15 janvier 2012 pour les compétitions d'ETE.

### - Deuxième temps : les engagements définitifs

Les engagements définitifs se font en ligne sur ExtraNat (Compétitions N3 et Nationales), ou sur fiche EO8 pour les compétitions régionales), dans les temps impartis selon les tableaux d'engagement (joint pour la région et l'IRSO et pages 231 et 232 de l' « Annuel règlements FFN » pour les compétitions gérées par la fédération). Les engagements « papier » doivent être validés par le Comité régional et transmis par mail à la FFN pendant la période d'engagement.

*Les engagements seront validés après règlement des frais auprès du comité Midi-Pyrénées, ou du comité organisateur pour les compétitions de l'IRSO, ou de la FFN pour les championnats de France.*

Les dates limites d'engagement sont définies pour chaque compétition par le Comité Midi-Pyrénées ou la FFN. Les clubs dont les engagements ne seront pas saisis à la date limite seront considérés comme étant forfaits (cf tableau périodes d'ENGAGEMENTS)

## Conditions d'engagement : rappels et précisions

Selon sa qualification dans les différentes épreuves de NS, une nageuse peut être engagée sur les deux niveaux : "Élite" et "National", « National » et « Performance ».

- Une nageuse ne peut être engagée qu'une seule fois dans une épreuve donnée quel que soit le niveau de programme où elle est qualifiée : FINA Élite ou FINA National ou Performance.

Pour chaque saison, les nageuses sont identifiées dans un niveau donné qui correspond à leur engagement dans les épreuves pour lesquelles elles sont qualifiées au niveau le plus élevé.

➤ Une nageuse est engagée dans les épreuves de sa catégorie d'âge exclusivement, exception faite :  
- d'une nageuse âgée de 15 ans qui peut choisir l'une ou l'autre catégorie dans une épreuve donnée.

- d'une nageuse âgée de 18 ans qui peut choisir la catégorie junior ou senior dans l'épreuve de duo libre.

➤ Quel que soit son niveau, une nageuse de catégorie junior (15 à 18 ans) doit être obligatoirement engagée dans une épreuve spécifique de sa catégorie (solo, duo ou équipe et figures imposées).

➤ Les épreuves « Toutes catégories » (15 ans et plus) concernent les ballets combinés (8 nageuses minimum).

Ils peuvent être composées soit de Juniors et de Seniors, soit de Juniors exclusivement, soit de Seniors exclusivement.

## Dispositif de qualification dans l'année de l'épreuve

➤ **SOLO** pour les trois catégories d'âge :

Les journées d'automne Espoirs, Juniors, Seniors (cf annuel règlements FFN, pages 208 à 209)

*La qualification et l'engagement en solo est nominatif et sans remplaçante.*

➤ **DUO** pour les championnats de France d'été toutes catégories :

Le tournoi interrégional de qualification (TIRQ) (cf annuel règlements FFN, pages 209 à 211)

*Les duos engagés et non qualifiés au championnat de France pourront nager au championnat N3 Eté Performance.*

## Durée des épreuves

### *Durées des épreuves d'automne et d'hiver*

#### Championnat d'AUTOMNE et HIVER FINA et Performance

N.S.	Durée de l'épreuve par catégorie			
Catégorie	SOLO technique	partie du SOLO libre	DUO technique	partie du DUO libre
ESPOIR		1'30"		1'45"
JUNIOR		1'30"		
SENIOR	2'00"			
TC /Ttes catégories				

### *Durées des épreuves d'été*

#### Championnat d'ETE FINA et Performance

N.S.	Durée de l'épreuve par catégorie					
Catégorie	SOLO technique	SOLO libre	DUO technique	DUO libre	EQUIPE	COMBINE
ESPOIR		2'30"		3'	3'30"	
JUNIOR		3'		3'30"	4'	
SENIOR	2'	3'	2'20"	3'30"		
TC /Ttes catégories						4'30"

# Calendrier et périodes d'engagements

2011 - 2012 Natation Synchronisée Comité Midi - Pyrénées						
Pass' compétition		Compétitions du SOCLE				
SOCLE NS	Date compétition	Epreuves	Date limite engagement et de règlement	Lieu sous réserve de confirmation	Logistique	
Compétition M.Pyrénées	SOCLE 26 et 27 novembre	PC/ 1 - 2 - 3 - 4	13 novembre	Toulouse AM	Toulouse NS	
Compétition M.Pyrénées	SOCLE 21 et 22 janvier	PC/ 1 - 2 - 3	08 janvier	Toulouse AM	Colomiers NS	
Compétition M.Pyrénées	SOCLE 11 et 12 février	PC/ 1 - 2 - 3	29 janvier	Montauban	Montauban N82	
Compétition M.Pyrénées	SOCLE 24 et 25 mars	PC/ 1 - 2 - 3	11 mars	Cahors	Cahors N	
Compétition M.Pyrénées	SOCLE 28 et 29 avril	PC/ 1 - 2 - 3 - 4	15 avril	Montauban	Montauban N82	
Compétition M.Pyrénées Ballets	SOCLE 26 et 27 mai	5	13 mai	Colomiers	Colomiers NS	
Compétition Ballets	SOCLE I.R.S.O. 25 et 26 juin	5	10 juin	Limoges	Comité LIMOUSIN	
Finale I.R.S.O. (suivi jeunes Cycle 2)	07 et 08 avril	Programme Formation	25 mars	Toulouse AM	Colomiers NS	
Journées d'Automne IRSO SOLOS						
19 et 20 Novembre		FINA	05 novembre		Comité AQUITAINE	
Championnats d'HIVER Catégories Espoirs, Juniors et Seniors						
Championnat Midi-Pyrénées Open	14 et 15 janvier	Performance FINA	01 janvier	Montauban	Montauban N82	
Championnat N3 Journées techniques d'HIVER	04 et 05 février		22 janvier		Comité AQUITAINE	

**ÉTÉ Catégorie ESPOIRS**

Challenge Midi-Pyrénées Open	07 et 08 avril	FINA	25 mars	Toulouse A.Minville	Colomiers NS
Challenge IRSO N3	12 et 13 mai	FINA	29 avril	Toulouse AM	Comité M.Pyrénées

**ÉTÉ JUNIORS et TOUTES CATEGORIES(Juniors et Seniors)**

	Date compétition	Epreuves	Date limite engagement et de règlement	Lieu*	Logistique
Championnat Midi- PyrénéesOpen	17 et 18 mars	J /S / TC FINA et PERFORMANCE	04 mars	Toulouse AM	Toulouse NS
Championnat N3 été Tournoi IR de qualification (TIRQ) <b>DUOS</b>	07 et 08 avril	FINA	25 mars	Toulouse AM	Colomiers NS
Championnat N3 été	12 et 13 mai	PERFORMANCE	Extranat 16 au 30 avril	Toulouse AM	Comité M.Pyrénées
Challenge PROMOTION Open	26 et 27 mai	Duos, trios, combinés	13 mai	Colomiers	Colomiers NS

**Compétitions nationales** cf« Engagements » pages 231 et 232 de l'annuel REGLEMENTS 2011-2012

2011-2012 Natation Synchronisée Comité Midi-Pyrénées

NS 2011							
septembre		octobre		novembre		décembre	
1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3		3		3	
4		4		4		4	
5		5		5		5	
6		6		6		6	
7		7		7		7	
8		8		8		8	
9		9		9		9	
10		10		10		10	Chp France HIVER ELITE
11		11		11	Congrès FFN	11	
12		12		12	des clubs	12	
13		13		13	Reims	13	
14		14		14		14	
15		15	FORMATION JUGES	15		15	
16		16		16		16	
17		17	ERFAN CMPN	17		17	
18		18		18	AQUITAINE	18	
19		19		19	IRSO Journées d'AUTOMNE	19	
20		20		20		20	
21		21		21		21	
22		22		22		22	
23		23		23		23	
24	Formation Techniciens	24		24		24	
25	ERFAN CMPN	25		25		25	
26		26		26	Comp. Rég SOCLE	26	
27		27		27	1-2 3-4 / PC	27	
28		28	Engagts prélim.HIVER	28	TOULOUSE AM	28	
29		29		29		29	



# 2011-2012 Natation Synchronisée Comité Midi-Pyrénées

NS 2012							
janvier		février		mars		avril	
1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3	AQUITAINE	3		3	
4		4	N3 Journées techniques d'HIVER	4		4	
5		5		5		5	
6		6		6		6	TOULOUSE AM
7		7		7		7	FINALE JEUNES / TIRQ
8		8		8		8	N3 ÉTÉ FINA
9		9		9		9	Chalge rég. ESPOIRS
10		10	MONTAUBAN	10		10	
11		11	Comp. Rég SOCLE	11		11	
12		12	1-2 3-4 / PC	12		12	
13	Engagts prélim. ETE	13		13		13	
14	Chp Rég. HIVER	14	STAGE MP	14		14	AG FFN
15		15	ESOIRS + Cycle2	15		15	
16	MONTAUBAN	16		16		16	
17	-	17	-	17	Chp Rég. ÉTÉ J.S.TC	17	-
18		18		18	FINA et PERF.	18	
19		19		19	TOULOUSE AM	19	
20		20		20		20	
21	Comp. Rég SOCLE	21		21		21	
22	1-2 3 / PC	22		22		22	
23	TOULOUSE AM	23		23		23	
24		24		24	Comp. Rég SOCLE	24	
25	OPEN de France MAKE UP FOR EVER Formation IRSO	25		25	1-2 3/ PC	25	
26	Make Up For Ever	26		26	CAHORS	26	
27	Paris Montreuil	27		27		27	MONTAUBAN
28	Formation IRSO	28		28		28	Comp. Rég SOCLE
29		29		29		29	1-2 3-4 / PC
30				30		30	
31				31			

# 2011-2012 Natation Synchronisée Comité Midi-Pyrénées

NS 2012							
mai		juin		juillet		août	
1		1		1		1	
2		2	ELITE ESPOIRS	2		2	
3		3		3		3	
4	NATIONAUX TC	4	ANGERS	4		4	
5		5		5		5	
6		6		6		6	
7		7		7	TNQ		7
8		8		8		8	
9		9		9		9	
10		10		10		10	
11	TOULOUSE AM	11		11		11	
12	N3 ÉTÉ PERFORMANCE	12		12		12	
13	Challenge N3 ESPOIRS	13		13		13	
14		14		14		14	
15		15	NATIONAUX ESPOIRS	15	STAGE ÉTÉ Sélection Jeunes IRSO ?	15	
16		16		16		16	
17	ELITE TC	17		17		17	
18		18	TOULOUSE	18		18	
19		19		19		19	
20		20		20		20	
21		21		21		21	
22		22	LIMOUSIN Limoges	22		22	
23		23	Ballets SOCLE	23		23	
24		24	Compét.IRSO	24		24	
25	Ballets S.5	25		25		25	
26	Comp. Rég SOCLE	26		26		26	
27	Challenge PROMOTION	27		27		27	
28	COLOMIERS	28		28		28	
29		29		29		29	
30		30		30		30	
31				31		31	

# Les fiches des compétitions régionales

## FICHE COMPETITION N° 1

**Championnat d'Hiver Midi-Pyrénées 14 et 15 janvier 2012 - Montauban**

### NAGEUSES CONCERNEES

Toutes les nageuses Espoirs, Juniors et Seniors

### CONTENU DES EPREUVES

L'engagement dans l'une ou l'autre de ces épreuves est libre. Il s'agit d'une étape hivernale de préparation des nageuses, en vue des championnats d'été.

#### ➤ ESPOIRS

- **Figures imposées (FINA) :**

- 2 figures obligatoires : Promenade arrière (420) et Marsouin vrille de 360° (355e)
- le groupe optionnel N°1 : Héron (342) et Coup de pied à la lune demi-tour (311a)

**Solo :** partie de solo (1'30)      **Duo :** partie de duo (1'45)

*A noter : la plage est limitée à 10 secondes. Temps limite du ballet plus ou moins 5 secondes*

#### ➤ JUNIORS

**Figures imposées : AU CHOIX**

- Une épreuve de 4 figures imposées FINA pour les nageuses préparant les échéances nationales : le groupe obligatoire + groupe 1

**OU**

- Une épreuve de 4 figures imposées « simplifiées » pour les nageuses performance : le groupe obligatoire simplifié :

- 312 – coef 2.4 - coup de pied à la lune grand écart
- 112 – coeff 2.3 – Ibis

le groupe 1 simplifié :

- 335 – coeff 2.7 - Gavotte
- 436 – coeff 2.7 - Cyclone

**Solo :** partie de solo (1'30)      **Duo :** partie de duo (1'45)

*A noter : la plage est limitée à 10 secondes. Temps limite du ballet plus ou moins 5 secondes*

➤ **SENIORS**      **Solo :** partie de solo (1'30)      **Duo :** partie de duo (1'45)

*A noter : la plage est limitée à 10 secondes. Temps limite du ballet plus ou moins 5 secondes*

### CLASSEMENT ET PODIUM

ESPOIRS et JUNIORS	SENIORS
Figures imposées (FINA) : 100% - Podium	Solo : 100% / 1 podium
Solo : 50% FI – 50% ballet libre / 1 podium	Duo : 100% / 1 podium
Duo : 50% FI – 50% ballet libre / 1 podium	

## FICHE COMPETITION N°2 :

## Championnat régional FINA Midi-Pyrénées 17 et 18 mars 2012 - Toulouse AM

### NAGEUSES CONCERNEES

Cette compétition s'adresse **aux nageuses Juniors et Seniors du programme FINA.**

*Elle intégrera le championnat régional Performance Midi-Pyrénées.*

### CONTENU DES EPREUVES

#### JUNIORS (FINA)

L'engagement dans 1 épreuve de ballet implique de fait la participation à l'épreuve technique.

#### - Figures imposées :

- 2 figures obligatoires : Coup de pied à la lune grand écart fermé à 180° (313) et Ibis vrille continue (112f)
- 1 groupe optionnel tiré au sort parmi les 3 suivants :
  - o Groupe 1 : Gavotte ouverture à 180° (336) et Cyclone (436)
  - o Groupe 2 : Marsouin 1 tour (355b) et Cavalier (150)
  - o Groupe 3 : Poisson volant (307) et Catalina spire (115c)

Solo libre : 3'00

Duolibre : 3'30

Equipe libre : 4'00

#### SENIORS (FINA)

Les épreuves seniors sont indépendantes les unes des autres. L'engagement est donc libre.

Solo technique : 2'00

Solo libre : 3'00

Duo technique : 2'20

Duo libre : 3'30

TOUTES CATEGORIES (FINA) Combiné libre : 4'30

### CLASSEMENT ET PODIUM

JUNIORS	SENIORS
Figures imposées : 100% / 1 podium	Solo technique : 100% / 1 podium
Solo : 50% FI – 50% ballet libre / 1 podium	Solo libre : 100% / 1 podium
Duo : 50% FI – 50% ballet libre / 1 podium	Duo technique : 100% / 1 podium
Equipe libre : 50% FI – 50% ballet libre / 1 Podium	Duo libre : 100% / 1 podium
	<u>TOUTES CATEGORIES</u>
	Combiné libre : 100% / 1 podium

## FICHE COMPETITION N°3 :

### Championnats régional Performance Midi-Pyrénées

17 et 18 mars 2012 - Toulouse AM

#### NAGEUSES CONCERNEES

Cette compétition s'adresse aux **nageuses Juniors et Seniors du programme Performance**

Elle sera couplée au championnat Juniors / Seniors FINA Midi-Pyrénées

#### CONTENU DES EPREUVES

##### JUNIORS (Performance)

L'engagement dans 1 épreuve de ballet implique de fait la participation à l'épreuve technique.

##### - Figures imposées :

- 2 figures obligatoires : Coup de pied à la lune grand écart fermé à 180° (313) et Ibis vrille continue (112f)
- 1 groupe optionnel tiré au sort parmi les 2 suivants :
  - o Groupe 1 : Gavotte ouverte à 180° (336) et Cyclone (436)
  - o Groupe 2 : Marsouin 1 tour (355b) et Cavalier (150)

Solo libre : 3'00

Duo libre : 3'30

Equipe libre : 4'00

##### SENIORS (Performance)

Solo libre : 3'00

Duolibre : 3'30

##### TOUTES CATEGORIES (Performance)

Combiné libre : 4'30

#### CLASSEMENT ET PODIUM

##### JUNIORS

Figures imposées : 100% / 1 podium

Solo : 50% FI – 50% ballet libre / 1 podium

Duo : 50% FI – 50% ballet libre / 1 podium

Equipe libre : 50% FI – 50% ballet libre / 1 Podium

##### SENIORS

Solo libre : 100% ballet libre / 1 podium

Duo libre : 100% ballet libre / 1 podium

##### TOUTES CATEGORIES

Combiné libre : 100% / 1 podium

## *FICHE COMPETITION N°4 :*

### Challenge régional Espoirs Midi-Pyrénées 7 et 8 avril 2012 - Toulouse AM

#### NAGEUSES CONCERNEES

Cette compétition s'adresse aux **nageuses Espoirs, préparant une compétition FINA** dans la saison ou ultérieurement (projet de formation de la nageuse) .

#### CONTENU DES EPREUVES

L'engagement dans 1 épreuve de ballet implique de fait la participation à l'épreuve technique.

##### - Figures imposées FINA :

- 2 figures obligatoires : Promenade arrière (420) et Marsouin vrille de 360° (355e)
  - 1 groupe optionnel tiré au sort 72 heures avant la compétition, parmi les 3 :
    - Groupe 1 : Héron (342) et Coup de pied à la lune demi-tour (311a)
    - Groupe 2 : Albatros (240) et Catalina renversé (345)
    - Groupe 3 : Barracuda vrille de 180° (310d) et Flamenco jambe pliée (140)
- Solo (2'30)  
- Duo (3')  
- Equipe (3'30)

#### CLASSEMENT ET PODIUM

- Figures : 100% - podium
- Solo : 50% FI + 50% solo libre / 1 podium
- Duo : 50% FI + 50% duo libre / 1 podium
- Equipe : 50% FI + 50% équipe libre / 1 podium