

## RECAPITULATIF ANNEES D'AGE / EPREUVES

Années d'âge	Saison 2017-2018	Synchro Découverte	Synchronat	Challenge Régional et N3	Régionaux N3 Avenirs	Régionaux N3, N2 N1-Élite Jeunes	Régionaux N3, N2 N1-Élite Juniors	Régionaux N3, N2 N1-Élite Seniors	Régionaux N3, N2 N1-Élite toutes catégories	Finale des Avenirs	Finale des Jeunes
8 ans et -	2010 et avant	X									
9, 10, 11 ans	2009 à 2007		X	X	X					X	
12 ans	2006		X	X	X	X				X	
13 ans	2005		X	X		X					X
14 ans	2004		X	X		X					X
15 ans	2003		X	X		X	X	X	X		
16 ans	2002		X	X			X	X	X		
17 ans	2001		X	X			X	X	X		
18 ans	2000		X	X			X	X	X		
19 ans et +	1999 et avant		X	X				X	X		

## RECAPITULATIF DES TEMPS DES BALLETS ET DES POINTS D'ACCES AUX COMPETITIONS

	AVENIRS			JEUNES				JUNIORS			
	Solo	Duo	Equipe	Solo	Duo	Equipe	Highlight	Solo tech	Solo libre	Duo tech	Duo libre
Temps des ballets	2.00	2.30	3.00	2.15	2.45	3.30	2.30	2.00	2.30	2.20	3.00
ACCES N3	116	114	112	120	118	116	60	58	61	57	60
ACCES N2				126	124	122	63	61	64	60	63
ACCES N1 élite				130	128	126	65	63	66	62	65

	JUNIORS			SENIORS et TTES CATRGORIES							
	Equipe tech	Equipe libre	Combin	Solo tech	Solo libre	Duo tech	Duo libre	Equipe tech	Equipe libre	Combin	High light
Temps des ballets	2.50	4.00	4.00	2.00	2.30	2.20	3.00	2.50	4.00	4.30	2.30
ACCES N3	56	59	61	61	62	60	61	61	62	63	62
ACCES N2	59	62	64								
ACCES N1 ELITE	61	64	66	65	66	64	65	65	66	67	66

## CHALLENGE : CONTENU DES EPREUVES ET TEMPS DES BALLETS

CATEGORIE	EPREUVES	DUREE
AVENIR	Solo	1.30 (+ou - 15 sec)
	Duo	2.00 (+ou - 15 sec)
	Equipe	2.30 (+ou - 15 sec)
	Ballet combiné	2.30 (+ou - 15 sec)
JEUNE	Solo	1.45 (+ou - 15 sec)
	Duo	2.15 (+ou - 15 sec)
	Equipe	3.00 (+ou - 15 sec)
	Ballet combiné	3.00 (+ou - 15 sec)
JUNIOR / SENIOR/ TTES CATEGORIES	Solo	2.00 (+ou - 15 sec)
	Duo	2.30 (+ou - 15 sec)
	Equipe	3.30 (+ou - 15 sec)
	Ballet combiné	3.30 (+ou - 15 sec)

La région et l'IRSE proposent parmi ces quatre épreuves celle(s) adaptée(s) à leurs besoins et aux attentes des populations de clubs, ainsi que les catégories. Les durées de ballets libres ont été réduites de 30 secondes dans chaque catégorie par rapport aux règlements FINA.

Ces épreuves sont proposées par la FFN, mais pour l'IRSE vous trouverez les épreuves choisies dans les fiches Challenge. **En région vous pouvez rajouter ou supprimer des épreuves. Pour les épreuves rajoutées il est à signaler qu'il n'y aura pas de qualification aux N3**

## QUOTAS DE PLACES ET POINTS D'ACCÈS AUX COMPÉTITIONS

Outre les ballets qualifiés par N-1, la qualification aux compétitions prend en compte 2 conditions :

- un minima de points à réaliser (score additionnel)
- un quota de places

Ces points sont un résultat additionnel (figures imposées + ballets libres) lorsqu'il s'agit d'épreuves impliquant la participation en figures imposées. Ils ne tiennent pas compte des pénalités de nageuses manquantes en équipe.

Lors des championnats N3, les ballets classés premiers ne réalisant pas les minimas pour les championnats N1-Elite, seront sélectionnés pour les championnats N2, s'ils réalisent les minimas de points pour N2. Ces minimas de points ne tiennent pas compte des pénalités de nageuses manquantes en équipe.

**Les ballets ne réalisant pas les minimas de points lors des éliminatoires championnats N2 et N1-Elite ne pourront pas se sélectionner pour les finales N2 et N1-Elite.**

**Les ballets ne réalisant pas les minimas de points des N1-Elite lors des finales championnats N2 ne pourront pas se sélectionner pour les championnats N1-Elite.**

### CHAMPIONNATS DE FRANCE HIVER

CHAMPIONNATS DE FRANCE HIVER	EPREUVES		SOLO JEUNE (Fig Imp + solo)	JUNIOR SOLO libre + SOLO tech	SOLO TECHNIQUE SENIOR
	SCORE ADDITIONNEL		<b>128</b>	<b>130</b>	<b>65</b>
	QUOTAS	Ile de France	6	6	3
		Nord-Est	6	6	3
		Ouest	6	6	3
		Sud-Est	9	9	4
		Sud-Ouest	11	11	4
	Epreuve qualificative		<b>24</b> 12 (4 solos à partir de la 3 <sup>ème</sup> place de chaque IR IDF, NE, O,) + 5 solos à partir de la 5 <sup>ème</sup> place de l'IR SE + 7 solos à partir de la 5 <sup>ème</sup> place de l'IR SO des journées d'automne de la saison en cours à condition d'avoir réalisé les points		
	Eliminatoires		<b>22</b> 14 solos (2 premiers des IR IDF, NE et O + 4 premiers des l'IR SE et SO) des journées d'automne de la saison en cours + 8 premiers solos de l'étape qualificative à condition d'avoir réalisé les points		
	Finale		<b>12</b>		<b>17</b>

## CHAMPIONNATS DE FRANCE ETE

<b>JEUNES</b>	<b>QUOTAS &amp; POINTS POUR ACCES AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE</b>	<b>EPREUVES</b>	<b>SOLO</b>	<b>DUO</b>	<b>EQUIPE</b>	<b>HIGHLIGHT</b>	
		<b>SCORE ADDITIONNEL N2</b>	<b>126</b>	<b>124</b>	<b>122</b>	<b>63</b>	
		<b>SCORE ADDITIONNEL N1</b>	<b>130</b>	<b>128</b>	<b>126</b>	<b>65</b>	
		<b>QUOTAS</b>	<b>Ile de France</b>	2	4	4	4
			<b>Nord-Est</b>	2	4	4	4
			<b>Ouest</b>	2	4	4	4
			<b>Sud-Est</b>	2	4	4	4
	<b>Sud-Ouest</b>		4	7	7	7	
	<b>Championnats de France N2</b>	<b>Eliminatoires</b>		<b>18</b> A partir de la 2 <sup>ème</sup> place de chaque N3	<b>18</b> A partir de la 2 <sup>ème</sup> place de chaque N3	<b>18</b> A partir de la 2 <sup>ème</sup> place de chaque N3	
		<b>Finale</b>	<b>16</b> 12 des N3 + de la 9 à la 12 des Chpts Hiver à condition d'avoir réalisé 126 points	<b>12</b> à condition d'avoir réalisé 124 points	<b>12</b> à condition d'avoir réalisé 122 points	<b>12</b> à condition d'avoir réalisé 63 points	
<b>Championnats de France N1 Elite</b>	<b>Eliminatoires</b>	<b>16</b> 8 premières des Championnats d' Hiver à condition d'avoir réalisé 130 points  + 8 premières des N2 de la saison en cours à condition d'avoir réalisé 130 points	<b>16</b> 6 premiers Duos des N1-Elite de la saison précédente + 5 (le premier Duo de chaque N3 de la saison en cours à condition d'avoir réalisé 128 points) + 5 premiers Duos des N2 de la saison en cours à condition d'avoir réalisé 128 points	<b>16</b> 6 premières Equipes des N1-Elite de la saison précédente + 5 (la première Equipe de chaque N3 de la saison en cours à condition d'avoir réalisé 126 points) + 5 premières Equipes des N2 de la saison en cours à condition d'avoir réalisé 126	<b>16</b> 6 premières Highlights des N1-Elite de la saison précédente + 5 (le premier Highlight de chaque N3 de la saison en cours à condition d'avoir réalisé 65 points) + 5 premiers Highlights des N2 de la saison en cours à condition d'avoir réalisé 65 points		
	<b>Finale</b>	<b>12</b> à condition d'avoir réalisé 130 points	<b>12</b> à condition d'avoir réalisé 128 points	<b>12</b> à condition d'avoir réalisé 126 points	<b>12</b> à condition d'avoir réalisé 65 points		

<b>SENIORS / TOUTES CATEGORIES</b>	<b>QUOTAS &amp; POINTS POUR ACCES AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE</b>	<b>EPREUVES</b>	<b>SOLO LIBRE</b>	<b>DUO TECHNIQUE</b>	<b>DUO LIBRE</b>	<b>EQUIPE TECHNIQUE</b>	<b>HIGHLIGHT</b>	<b>COMBINES</b>	<b>EQUIPE LIBRE</b>
		<b>POINTS</b>	66	64	65	65	66	67	66
		<b>Ile de France</b>	3	2	2	2	2	2	2
		<b>Nord-Est</b>	3	2	2	2	2	2	2
		<b>Ouest</b>	3	2	2	2	2	2	2
		<b>Sud-Est</b>	4	2	2	2	2	2	2
		<b>Sud-Ouest</b>	4	2	2	2	2	2	2
	<b>Finale directe</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
	10+6 de la saison précédente à condition d'avoir réalisé les points								

## FICHE N° 13 - CHAMPIONNAT INTERREGIONAL N3 JUNIOR

- ❖ Avoir validé le niveau Synchro d'Argent et avoir obtenu les points requis aux championnats régionaux
- ❖ Les ballets n'ayant pas validé le niveau Synchro d'Or ne pourront pas se qualifier pour les Championnats de France N2 Juniors. Ils pourront bénéficier d'un double classement N3 et des récompenses adéquates. Cependant, ils rentrent dans le classement général pour définir les places des qualifiés aux championnats de France N2.
- ❖ Compétition préparatoire pour les ballets qualifiés en N-1 sans remettre en jeu leur qualification. Ces ballets feront l'objet d'un double classement.
- ❖ Les nageuses âgées de 15 ans (2003) considérées comme « Jeunes » et « Juniors » peuvent nager dans les deux catégories à condition de ne pas nager la même épreuve dans les deux catégories. **Elles peuvent nager l'équipe technique en Junior tout en nageant l'équipe libre en Jeune**
- ❖ Equipe (4 à 8 nageuses + 2 remplaçantes) Ballet Combiné (8 à 10 nageuses + 2 remplaçantes)
- ❖ Score de qualification sans tenir compte des pénalités de nageuses manquantes

EPREUVES TECHNIQUES				EPREUVES LIBRES			
EPREUVE	TEMPS (+ou- 15 sec)	SCORE DE QUALIF	RESULTAT	EPREUVE	TEMPS (+ou- 15 sec)	SCORE DE QUALIF	RESULTAT
Solo technique	2'00	Seront définis à l'issue de la Commission fédérale de novembre 2017	100%	Solo libre	2'30	64 (N2)	100%
Duo technique	2'20		100%	Duo libre	3'00	63 (N2) 65 (N1)	100%
Equipe technique	2'50		100%	Equipe libre	4'00	62 (N2) 64 (N1)	100%
				Ballet Combiné	4'00	64 (N2) 66 (N1)	100%



**INSEP**  
Institut National du Sport et de l'Éducation Physique

NOUVEAUX RÈGLEMENTS FINA & ADAPTATIONS 2017-2021

9  
F.Lefranc

### FICHE N°13 – CHAMPIONNAT INTERREGIONAL N3 JUNIOR (2)

Solos libres	❖ <b>Douze (12) solos en N2</b> : les deux (2) premiers des IR : O, IDF, NE, SE et les trois (3) premiers solos des IR SE et SO,
Solos techniques	❖ <b>Douze (12) solos en N2</b> : les deux (2) premiers des IR : O, IDF, NE, SE et les trois (3) premiers solos des IR SE et SO,
Duos libres	❖ <b>Dix-huit (18) en N2</b> : les trois (3) classés 2ème à 4ème place des IR : O, IDF, NE, SE les cinq (5) classés 2ème à la 6ème place de l'IR SE et les six (6) classés 2ème à la 7ème place de l'IR SO ❖ <b>Cinq (5) en N1-Elite</b> : chaque champion interrégional N3
Duo techniques	❖ <b>Dix-huit (18) en N2</b> : les trois (3) classés 2ème à 4ème place des IR : O, IDF, NE, SE les cinq (5) duos classés 2ème à la 6ème place de l'IR SE et les six (6) duos classés 2ème à la 7ème place de l'IR SO en N2 ❖ <b>Cinq (5) en N1-Elite</b> : chaque champion interrégional N3
Equipes libres	❖ <b>Dix-huit (18) en N2</b> : (les trois (3) équipes classées de la 2ème à la 4ème place des IR : O, IDF, NE, SE et les six (6) équipes classées 2ème à la 7ème de l'IR SO en N2 ❖ <b>Cinq (5) en N1-Elite</b> : chaque championne interrégionale N3
Equipes techniques	❖ <b>Dix-huit (18) en N2</b> : les trois (3) classées de la 2ème à la 4ème place des IR : O, IDF, NE, SE et les six (6) équipes classées 2ème à la 7ème de l'IR SO ❖ <b>Cinq (5) en N1-Elite</b> : chaque championne interrégionale N3
Combiné	❖ <b>Dix-huit (18) en N2</b> : (les trois (3) ballets combinés classés de la 2ème à la 4ème place des IR : O, IDF, NE, SE et les six (6) ballets combinés classés 2ème à 7ème de l'IR SO ❖ <b>Cinq (5) en N1-Elite</b> : chaque champion interrégional N3

## Fiche n°16 - QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE ETÉ N2 JUNIOR

### ➤ En solos techniques seront qualifiés :

- Les **quatre** (4) solos techniques classés de la 9ème à la 12ème place du championnat de France d'hiver junior 2017 et **douze** (12) solos techniques des N3 2018, les deux (2) premiers des IR : O, IDF, NE, SE et les trois (3) premiers des IR et SO.

Les scores de qualification seront définis à l'issue de la Commission fédérale de novembre 2017

### ➤ En solos libres seront qualifiés :

- Les **quatre** (4) solos libres classés de la 9ème à la 12ème place du championnat de France d'hiver junior 2017 et **douze** (12) solos libres des N3 2018, les deux (2) premiers des IR : O, IDF, NE, SE et les trois (3) premiers des IR et SO ayant obtenu **64 points**.

### ➤ En programmes techniques duos et équipes :

- **La qualification est à l'identique des programmes libres.**

Les scores de qualification seront définis à l'issue de la Commission fédérale de novembre 2017

❖ **Le passage de la N2 à la N1-Elite reste inchangé**



## Fiche n°18 - QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE ETÉ N1-ELITE JUNIOR

### ➤ En solos techniques seront qualifiés :

- Les **huit** (8) premiers solos techniques du championnat de France d'hiver junior 2017 et les **huit** (8) premiers solos techniques du championnat de France N2 junior 2018

Les scores de qualification seront définis à l'issue de la Commission fédérale de novembre 2017

### ➤ En solos libres seront qualifiés :

- Les **huit** (8) premiers solos libres du championnat de France d'hiver junior 2017 et les **huit** (8) premiers solos libres du championnat de France N2 junior 2018 ayant obtenu **66 points**.

### ➤ En programmes techniques duos et équipes :

- **La qualification est à l'identique des programmes libres.**

Les scores de qualification seront définis à l'issue de la Commission fédérale de novembre 2017

❖ **Les clubs positionnés N-1 en programme libre le sont de droit en programme technique.**

## RECAPITULATIF DU NOMBRE DE BALLETS EN ELIMINATOIRES ET FINALES DIRECTES AUX COMPETITIONS NATIONALES

	JEUNES				JUNIORS			
	Solo	Duo	Equipe	Highlight	Solo (L+T)	Duo(L+T)	Equipe(L+T)	Combiné
<b>Championnats de France Hiver</b>	22				22			
<b>Championnats de France N2</b>	16 <i>(finale directe)</i>	18	18	18	16 <i>(finale directe)</i>	18	18	18
<b>Championnats de France N1-Elite</b>	16	16	16	16	16	16	16	16

	SENIORS/TOUTES CATEGORIES							
	Solo tech	Solo libre	Duo tech	Duo libre	Equipe tech	Equipe libre	Combiné	Highlight
<b>Championnats de France Hiver (finale directe)</b>	17							
<b>Championnats de France (finale directe)</b>		17	16	16	16	16	16	16

Les chiffres ne tiennent pas compte des quotas des podiums N-1, des Dom Tom ni des dérogations DTN ainsi que des ballets n'ayant pas obtenu les minima pour passer directement en N1-Elite.



# JOURNEES D'AUTOMNE – 25 et 26 Novembre 2017 – VENELLES (PACA ouest)

## PUBLIC CONCERNE

Les solistes déjà qualifiées aux championnats d'hiver lors de la saison N-1 peuvent participer à cette compétition sans pour autant remettre en cause leur qualification. Ces nageuses feront l'objet d'un double classement.

## CATEGORIES D'AGE

<b>JEUNE</b>	12, 13, 14, 15 ans (2006, 2005, 2004, 2003)
<b>JUNIOR</b>	15, 16, 17, 18 ans (2003, 2002, 2001, 2000)
<b>SENIOR</b>	19 et ans plus (99 et avant)

## CONDITIONS D'ACCES

- Avoir validé au minimum le niveau Synchro d'Argent pour les catégories jeune, juniors et seniors.
- Avoir validé le niveau Synchro d'Or pour les catégories juniors et seniors pour pouvoir être sélectionnées aux championnats de France d'hiver.

## CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES		
<b>JEUNE</b>	<b>2 figures obligatoires :</b> +1 groupe tiré au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	Solo	2'15 (+ou- 15 sec)	Conformément à la réglementation FINA, l'engagement dans l'épreuve de solo libre implique de fait la participation en figures imposées.
<b>JUNIOR – 3 Epreuves</b>	<b>1 Epreuve individuelle Junior 100%</b>  <b>cinq (5) éléments du Programme Technique Equipe Junior, nagés en ateliers de figures imposées - épreuve proposée qui n'est pas une étape de sélection pour le Championnat de France Hiver Junior - étape de préparation pour les nageuses positionnées et pour les nageuses retenue pour la 1ère étape de sélection de l'Equipe de France junior.</b>	<b>Solo Tech</b> 50% <b>Solo Libre</b> 50%		<b>Le résultat additionnel permet la qualification au Championnat de France Hiver Junior.</b>
<b>SENIOR</b>		Solo technique	2'00 (+ou- 15 sec)	

## ACCES DANS LA SAISON EN COURS

<b>JEUNE &amp; JUNIOR</b>	<p>Les Journées d'Automne permettront à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>vingt-quatre(24) solos (quatre (4) solos des IR O, IDF, NE classés de la 3<sup>ème</sup> à la 6<sup>ème</sup> place, cinq (5) solos de l'IR SE classés de la 5<sup>ème</sup> à la 9<sup>ème</sup> place et sept (7) solos de l'IR SO classés de la 5<sup>ème</sup> à la 11<sup>ème</sup> place) de se sélectionner pour accéder à la phase qualificative solos Jeunes ou Juniors des championnats d'hiver 2017, à condition d'avoir réalisé 128 points en Jeunes et 130 points en Juniors.</li> <li>quatorze (14) solos (les deux (2) premiers solos des IR : O, IDF, NE et les quatre (4) premiers solos des IR SE et SO) de se sélectionner à l'épreuve des éliminatoires solos Jeunes ou Juniors des championnats d'hiver 2017, à condition d'avoir réalisé 128 points en Jeunes et 130 points en Juniors.</li> </ul> <p>En cas de désistement, les solos classés au-delà ne pourront pas prendre la place même s'ils ont obtenu les points requis.</p>
<b>SENIOR</b>	<p>Les Journées d'Automne 2017 permettront à 17 nageuses (les trois (3) premiers solos des IR : O, IDF, NE et les quatre (4) premiers solos des IR SE et SO) de se sélectionner pour accéder à la finale directe des solos techniques seniors des championnats d'hiver 2017 à condition d'avoir réalisé 65 points. En cas de désistement, les solos classés au-delà ne pourront pas prendre la place même s'ils ont obtenu les points requis</p> <p><i>La qualification pour l'épreuve de solo libre pour les championnats de France d'été Seniors 2018 se fera lors de la compétition N3 d'été senior 2018.</i></p>

## CLASSEMENT ET PODIUMS

<b>JEUNE</b>	50% Figures Imposées + 50% Solo Libre
<b>JUNIOR</b>	<b>50% Solo Technique – 50% Solo Libre</b> <b>100% Elements Techniques</b>
<b>SENIOR</b>	100% Solo Technique

L'interrégion peut décider des récompenses attribuées

Application de la règle SS 7 FINA pour les éliminatoires et finales. Cependant, en raison des problèmes de logistique de piscine au niveau interrégional, il est possible d'organiser une finale directe.

# CHAMPIONNATS INTERRÉGIONAUX N3 JUNIORS – 17 et 18 Mars 2018 – St Etienne - Grouchy ( AURA )

## PUBLIC CONCERNE

<b>JUNIOR</b>	15, 16, 17, 18 ans (2003, 2002, 2001, 2000)
---------------	---

## CONDITIONS D'ACCES

- Avoir validé le niveau Synchro d'Argent
  - Avoir obtenu les points requis aux championnats régionaux
- IMPORTANT - Les ballets n'ayant pas validé le niveau Synchro d'Or ne pourront pas se qualifier pour les Championnats de France N2 Juniors. Ils pourront bénéficier d'un double classement N3 et des récompenses adéquates. Cependant, ils rentrent dans le classement général pour définir les places des qualifiés aux championnats de France N2.** Les nageuses âgées de 15 ans (2002) considérées comme « Jeunes » et « Juniors » peuvent nager dans les deux catégories à condition de ne pas nager la même épreuve dans les deux catégories.
- Ces Championnats peuvent servir de compétitions préparatoires pour les ballets qualifiés en N-1 sans remettre en jeu leur qualification. Ces ballets feront l'objet d'un double classement.
- Les équipes ont un effectif de quatre (4) à (8) nageuses et deux (2) remplaçantes.
- Les ballets combinés ont un effectif de huit (8) à (10) nageuses et deux (2) remplaçantes.

## CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIE	EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES		
<b>JUNIOR</b>	<b>Attention plus de Figures Imposées</b>	Solo Libre	2'30 (+ou- 15 sec)	Conformément à la réglementation FINA, l'engagement dans les épreuves de ballets libres juniors implique de fait la participation en figures imposées.
		<b>Solo Technique</b>	<b>2.00</b> (+ou- 15 sec)	
		Duo Libre	3'00 (+ou- 15 sec)	
		<b>Duo Technique</b>	<b>2.20</b> (+ou- 15 sec)	
	Equipe Libre (4 à 8 nageuses + 2 remplaçantes)	4'00 (+ou- 15 sec)		
	<b>Equipe Technique</b> (4 à 8 nageuses +	<b>2'50</b> (+ou- 15 sec)		
	Ballet Combiné (8 à 10 nageuses + 2 remplaçantes)	<b>4'00</b> (+ou- 15 sec)	100% Ballet Combiné	

**ACCES DANS LA SAISON EN COURS – Voir tableau précédent.**

## CLASSEMENT & PODIUMS

Application de la règle SS 7 FINA pour les éliminatoires et finales.  
 Résultats additionnels solo, duo, équipe : 50 % ballet libre + 50 % figures imposées.  
 Ballet combiné : 100% ballet.

# CHAMPIONNATS INTERRÉGIONAUX N3 JEUNES – 05 et 06 MAI 2017 – ISTRES (PACA Ouest )

## PUBLIC CONCERNE

<b>JEUNE</b>	12, 13, 14, 15 ans (2006, 2005, 2004, 2003)
--------------	---

## CONDITIONS D'ACCES

- Avoir validé le niveau Synchro d'Argent
  - Avoir obtenu les points requis aux championnats régionaux
  - Les nageuses âgées de 12 ans (2006) considérées comme « Avenirs » et « Jeunes » et les nageuses âgées de 15 ans (2003) considérées comme « Jeunes » et « Juniors » peuvent nager dans les deux catégories à condition de ne pas nager la même épreuve dans les deux catégories.
- Ces Championnats peuvent servir de compétitions préparatoires pour les ballets qualifiés en N-1 sans remettre en jeu leur qualification.  
**Ces ballets feront l'objet d'un double classement.**  
 Les équipes ont un effectif de quatre (4) à (8) nageuses et deux (2) remplaçantes.  
 Les highlights ont un effectif de huit (8) à (10) nageuses et deux (2) remplaçantes.

## CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIE	EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES		
<b>JEUNE</b>	<b>2 figures obligatoires :</b> +1 groupe tiré au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	Solo	2'15 (+ou- 15 sec)	Conformément à la réglementation FINA, l'engagement dans les épreuves de ballets libres jeunes implique de fait la participation en figures imposées.
		Duo	2'45 (+ou- 15 sec)	
		Equipe (4 à 8 nageuses + 2 remplaçantes)	3'30 (+ou- 15 sec)	
	Highlight (8 à 10 nageuses + 2 remplaçantes)	2'30 (+ou- 15 sec)	100% Highlight	

## ACCES DANS LA SAISON EN COURS

Les Championnats interrégionaux Nationale 3 sont qualificatifs pour le Championnat National 2 et N1-Elite. Ils permettent à tous les ballets qui n'ont pas obtenu de qualification sur la saison N-1 d'accéder au Championnat National 2 qualificatif pour le Championnat National 1-Elite à condition d'avoir obtenu les points requis.

Les ballets (duos, équipes, highlights) classés 1<sup>er</sup> de chaque N3 n'obtenant pas les minima de points pour accéder à la N1-Elite mais obtenant ceux pour accéder à la N2 seront qualifiés pour la N2 et se rajouteront au nombre de ballets qualifiés en N2

Les championnats N3 servent de phases qualificatives pour la Finale nationale des avenir et jeunes 2018 pour les nageuses nées en 2005 et 2004.

<b>Solo</b>	Le championnat interrégional N3 2018 permettra à douze (12) solos, les deux (2) premiers solos des IR : O, IDF, NE, SE et les trois (3) premiers solos de l'IR SO d'accéder à l'épreuve éliminatoire de solo lors du championnat National 2 Jeune à condition d'avoir obtenu 126 points.
<b>Duo</b>	Le championnat interrégional N3 2018 permettra à <ul style="list-style-type: none"> <li>• dix-huit (18) duos (les trois (3) duos classés 2<sup>ème</sup> à la 4<sup>ème</sup> place des IR : O, IDF, NE, SE et les six (6) duos classés 2<sup>ème</sup> à 7<sup>ème</sup> de l'IR SO) d'accéder à l'épreuve éliminatoire de duo lors du championnat National 2 Jeune à condition d'avoir obtenu 124 points. En cas de désistement, les duos classés au-delà ne pourront pas prendre la place même s'ils ont obtenu 124 points.</li> <li>• cinq (5) duos (chaque duo champion interrégional N3) d'accéder à l'épreuve éliminatoire de duo lors du championnat National 1-Elite Jeune à condition d'avoir obtenu 128 points. En cas de désistement, les duos classés au-delà ne pourront pas prendre la place même s'ils ont obtenu 128 points.</li> </ul>
<b>Equipe</b>	Le championnat interrégional N3 2018 permettra à <ul style="list-style-type: none"> <li>• dix-huit (18) équipes (les trois (3) équipes classées de la 2<sup>ème</sup> à la 4<sup>ème</sup> place des IR : O, IDF, NE, SE et les six (6) équipes classées 2<sup>ème</sup> à la 7<sup>ème</sup> de l'IR SO) d'accéder à l'épreuve éliminatoire équipe lors du championnat National 2 Jeune à condition d'avoir obtenu 122 points. En cas de désistement, les équipes classées au-delà ne pourront pas prendre la place même si elles ont obtenu 122 points.</li> <li>• cinq (5) équipes (chaque équipe championne interrégionale N3) d'accéder à l'épreuve éliminatoire équipe lors du championnat National 1-Elite Jeune à condition d'avoir obtenu 126 points. En cas de désistement, équipes classées au-delà ne pourront pas prendre la place même si elles ont obtenu les 126 points.</li> </ul>
<b>Highlight</b>	Le championnat interrégional N3 2018 permettra à <ul style="list-style-type: none"> <li>• dix-huit (18) highlights minimum (les trois (3) highlights classés de la 2<sup>ème</sup> à la 4<sup>ème</sup> place des IR : O, IDF, NE, SE et les six (6) highlights classés 2<sup>ème</sup> à 7<sup>ème</sup> de l'IR SO) d'accéder à l'épreuve éliminatoire de highlights lors du championnat National 2 Jeune à condition d'avoir obtenu 63 points. En cas de désistement, les highlights classés au-delà ne pourront pas prendre la place même s'ils ont obtenu 63 points.</li> <li>• cinq (5) highlights (chaque highlight champion interrégional N3) d'accéder à l'épreuve éliminatoire highlight lors du championnat National 1-Elite Jeune à condition d'avoir obtenu 65 points. En cas de désistement, les highlights classés au-delà ne pourront pas prendre la place même s'ils ont obtenu 65 points.</li> </ul>

## CLASSEMENT & PODIUMS

Application de la règle SS 7 FINA pour les éliminatoires et finales.

Résultats additionnels solo, duo, équipe : 50 % ballet libre + 50 % figures imposées.

Highlight : 100%

Les nageuses participant à la Finale Avenirs et Jeunes doivent bénéficier d'un double classement

# CHAMPIONNATS INTERRÉGIONAUX N3 SENIORS & TOUTES CATEGORIES

## -02 et 03 JUIN 2018 – ECHIROLLES (AURA)

### PUBLIC CONCERNE

<b>TOUTES CATEGORIES</b>	15 ans et plus (2003 et avant)
<b>SENIOR</b>	19 ans et plus (1999 et avant)

### CONDITIONS D'ACCES

- Avoir validé le niveau Synchro d'Argent
- Avoir obtenu les points requis aux championnats régionaux

**IMPORTANT - Les ballets n'ayant pas validé le niveau Synchro d'Or ne pourront pas se qualifier pour les Championnats de France Seniors-Toutes Catégories. Ils pourront bénéficier d'un double classement N3 et des récompenses adéquates. Cependant, ils rentrent dans le classement général pour définir les places des qualifiés aux championnats de France.** Les nageuses juniors peuvent nager les épreuves libres (duo, équipe et ballet combiné) même si elles ont nagé dans la même épreuve en catégorie Junior, sous condition, que, la majorité pour un nombre impair et au moins la moitié pour un nombre pair de nageuses nageant le ballet soient des nageuses seniors (19 ans et plus). Le duo libre doit être composé d'au moins une nageuse senior nageant. Ces ballets ne pourront pas participer si le nombre de nageuses seniors titulaires n'est pas respecté.

Les nageuses juniors de 15, 16, 17 et 18 ans ne peuvent pas participer en solo libre seniors.

Pour les épreuves techniques (duo et équipe) et le highlight, en toutes catégories, les ballets peuvent être composés exclusivement de nageuses juniors. Le highlight peut être composé de nageuses jeunes ayant déjà nagé cette épreuve dans leur catégorie.

Ces Championnats peuvent servir de compétitions préparatoires pour les ballets qualifiés en N-1 sans remettre en jeu leur qualification. Ces ballets feront l'objet d'un double classement.

Les équipes techniques et libres ont un effectif de quatre (4) à (8) nageuses et deux (2) remplaçantes.

Les highlights et ballets combinés ont un effectif de huit (8) à (10) nageuses et deux (2) remplaçantes.

### CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES	
<b>SENIOR</b>	Solo libre	2'30 (+ou-15 sec)
<b>TOUTES CATEGORIES</b>	Duo technique	2'20 (+ou-15 sec)
	Duo libre	3'00 (+ou-15 sec)
	Equipe technique (4 à 8 nageuses + 2 remplaçantes)	2'50 (+ou-15 sec)
	Equipe libre (4 à 8 nageuses + 2 remplaçantes)	4'00 (+ou-15 sec)
	Ballet combiné (8 à 10 nageuses + 2 remplaçantes)	<b>4'00</b> (+ou-15 sec)
	Highlight (8 à 10 nageuses + 2 remplaçantes)	2'30 (+ou-15 sec)

### ACCES DANS LA SAISON EN COURS

Les Championnats interrégionaux Nationale 3 sont qualificatifs pour le Championnat de France. Ils permettent à tous les ballets qui n'ont pas obtenu de qualification sur la saison N-1 d'accéder au Championnat de France.

<b>Solo</b>	La qualification dans l'épreuve « solo » est nominative et sans remplaçante. Le championnat interrégional N3 2018 permettra à dix-sept (17) solos, les trois (3) premiers solos des IR : O, IDF, NE et les quatre (4) premiers solos des IR SE et SO, d'accéder à la finale directe solo lors du championnat de France Senior à condition d'avoir obtenu 66 points. En cas de désistement, les solos classés au-delà ne pourront pas prendre la place même s'ils ont obtenu 66 points et que les solos précédents ne sont pas titulaires du synchro d'or.
<b>Duo technique</b>	Le championnat interrégional N3 2018 permettra à dix (10) duos techniques, les deux (2) premiers duos techniques de chaque IR d'accéder à la finale directe duo technique lors du championnat de France seniors-toutes catégories à condition d'avoir obtenu 64 points. En cas de désistement, les duos techniques classés au-delà ne pourront pas prendre la place même s'ils ont obtenu 64 points et que les duos techniques précédents ne sont pas titulaires du synchro d'or.
<b>Duo libre</b>	Le championnat interrégional N3 2018 permettra dix (10) duos libres, les deux (2) premiers duos libres de chaque IR d'accéder à la finale directe duo libre lors du championnat de France seniors-toutes catégories à condition d'avoir obtenu 65 points. En cas de désistement, les duos libres classés au-delà ne pourront pas prendre la place même si elles ont obtenu 65 points et que les duos libres précédents ne sont pas titulaires du synchro d'or.
<b>Equipe technique</b>	Le championnat interrégional N3 2018 permettra à dix (10) équipes techniques, les deux (2) premières équipes techniques de chaque IR d'accéder à la finale directe équipe technique lors du championnat senior-toutes catégories à condition d'avoir obtenu 65 points. En cas de désistement, les équipes techniques classées au-delà ne pourront pas prendre la place même si elles ont obtenu 65 points et que les équipes techniques précédentes ne sont pas titulaires du synchro d'or.
<b>Equipe libre</b>	Le championnat interrégional N3 2018 permettra à dix (10) équipes libres, les deux (2) premières équipes libres de chaque IR d'accéder à la finale directe équipe libre du championnat de France senior-toutes catégories à condition d'avoir obtenu 66 points. En cas de désistement, les équipes libres classées au-delà ne pourront pas prendre la place même si elles ont obtenu 66 points et que les équipes libres précédentes ne sont pas titulaires du synchro d'or.
<b>Combiné</b>	Le championnat interrégional N3 2018 permettra à dix (10) ballets combinés, les deux (2) premiers ballets combinés de chaque IR d'accéder à la finale directe ballet combiné du championnat National senior-toutes catégories à condition d'avoir obtenu 67 points. En cas de désistement, les ballets combinés classés au-delà ne pourront pas prendre la place même s'ils ont obtenu 67 points et que les ballets combinés précédents ne sont pas titulaires du synchro d'or.
<b>Highlight</b>	Le championnat interrégional N3 2018 permettra à dix (10) highlights, les deux (2) premiers highlights de chaque IR d'accéder à la finale directe highlight lors du championnat National senior-toutes catégories à condition d'avoir obtenu 66 points. En cas de désistement, les highlights classés au-delà ne pourront pas prendre la place même s'ils ont obtenu 66 points et que les highlights précédents ne sont pas titulaires du synchro d'or.

### CLASSEMENT & PODIUMS

Résultats des éliminatoires : 100% ballet

## - CHALLENGE INTERRÉGIONAL N3 – 02 et 03 JUIN 2018 – ECHIROLLES ( AURA )

### PUBLIC CONCERNE

Cette compétition est destinée aux nageuses des clubs désirant pratiquer la Natation Synchronisée avec moins de contraintes techniques. Elle doit garder un aspect promotionnel et attractif de la discipline.

-Une nageuse engagée en Challenge peut participer conjointement dans la même saison aux épreuves du Synchronat, à la Finale Avenirs et Jeunes **et aux championnats régionaux à condition de ne pas nager la même épreuve dans les deux niveaux de compétition (challenge et championnat).**

-Les ballets non qualifiés en N3 et en N2 pourront nager au Challenge Interrégional à condition de respecter les règlements du Challenge.

- Pour les ballets toutes catégories, les nageuses juniors peuvent nager les épreuves libres, même si elles ont nagé dans la même épreuve en catégorie Junior.

#### Deux catégories pour les Interrégionaux :

-une **catégorie A** avec des nageuses qui n'ont pas participé aux Régionaux et/ou aux N3 dans la saison (possibilité d'avoir un collectif avec deux nageuses au maximum qui ont fait les Régionaux et/ou les N3).

-une **catégorie B** avec des ballets qui ont participé aux Régionaux et/ou aux N3 non qualifiés en N2.

<b>JEUNE</b>	12, 13, 14, 15 ans (2006, 2005, 2004, 2003)
<b>JUNIOR</b>	15, 16, 17, 18 ans (2003, 2002, 2001, 2000)
<b>SENIOR</b>	19 et ans plus (99 et avant)
<b>TOUTES CATEGORIES</b>	15 ans et plus (2003 et avant))

### CONDITIONS D'ACCES

Pour les nageuses nées en 2004 et après elle est accessible aux titulaires du Pass'compétition. Pour les nageuses nées en 2003 et avant il n'y a pas de condition de participation.

### CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES	DUREE
		Les durées de ballets libres sont réduites de 30 secondes dans chaque catégorie par rapport aux règlements FINA
<b>JEUNE</b>	Solo/ <b>uniquement cat B</b>	1'45 (+ou- 15 sec)
	Duo	2'15 (+ou- 15 sec)
	Equipe libre	3'00 (+ou- 15 sec)
<b>JUNIORS</b>	<b>Solo uniquement cat B</b>	2'00 (+ou- 15 sec)
<b>JUNIOR/SENIOR TOUTES CATEGORIES</b>	Solo Senior	2'00 (+ou- 15 sec)
	Duo ( <b>Junior et senior</b> )	2'30 (+ou- 15 sec)
	Equipe libre ( <b>Juniors et ttes cat</b> )	3'30 (+ou- 15 sec)
	Ballet combine ( <b>Ttes Cat</b> )	<b>3'30</b> (+ou- 15 sec)

La région ou interrégion propose parmi ces quatre épreuves de ballets libres celle(s) adaptée(s) à ses besoins et aux attentes des populations de clubs, ainsi que les catégories. Il n'y a pas d'épreuve de figures imposées.

La qualification en interrégion ne tient pas compte des pénalités de nageuses manquantes en équipe libre.

**La région ou interrégion pourra aussi limiter le nombre de ballets par club**

### CLASSEMENT & PODIUMS

En interrégion : deux classements et deux podiums dont :

- un classement pour la catégorie A avec des nageuses qui n'ont pas participé aux Championnats Régionaux et/ou N3 dans la saison (possibilité d'avoir un collectif avec deux nageuses au maximum qui ont fait les Régionaux et/ou les N3).
- un classement pour la catégorie B avec des nageuses qui ont participé aux Régionaux et/ou aux N3 non qualifiés en N2. (**Attention: la catégorie B ne donnera pas de points au Classement National des Clubs.**)

Classement : 100% ballet

Podium : à l'initiative du conseil de l'interrégion.

## - CHAMPIONNATS INTERRÉGIONAUX N3 AVENIRS – 09 et 10 JUIN 2018 – NICE ( PACA Est )

### PUBLIC CONCERNE

<b>AVENIR</b>	9-12 ans (2009, 2008, 2007 et 2006)
---------------	-------------------------------------

### CONDITIONS D'ACCES

- Avoir validé au minimum le niveau Découverte et le pass'compétition.
- Avoir obtenu les points requis aux championnats régionaux

Les nageuses âgées de 12 ans (2006) considérées comme « Avenirs » et « Jeunes » peuvent nager dans les deux catégories à condition de ne pas nager la même épreuve dans les deux catégories.

### CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIE	EPREUVES TECHNIQUES	EPREUVES		
<b>AVENIR</b>	<b>2 figures obligatoires :</b> +1 groupe tiré au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	Solo	2'00 (+ou- 15 sec)	Conformément à la réglementation FINA, l'engagement dans les épreuves de ballets libres avenir implique de fait la participation en figures imposées.
		Duo	2'30 (+ou- 15 sec)	
		Equipe(4 à 8 nageuses + 2 remplaçantes)	3'00 (+ou- 15 sec)	

### ACCES DANS LA SAISON EN COURS

Les Championnats National 3 avenir 2018 serviront de phases qualificatives pour la Finale nationale des avenir et jeunes 2018 pour les nageuses nées en 2006 et 2007.

### CLASSEMENT & PODIUMS

Application de la règle SS 7 FINA pour les éliminatoires et finales.  
Cependant, en raison des problèmes de logistique il est possible d'organiser une finale directe.  
Résultats additionnels: 50 % ballet libre + 50 % figures imposées.  
Les nageuses participant à la Finale Avenir et Jeunes doivent bénéficier d'un double classement.

## - CHALLENGE N3 AVENIRS – 09 et 10 JUIN 2018 – NICE ( PACA Est )

### PUBLIC CONCERNE

<b>AVENIR</b>	9-12 ans (2009, 2008, 2007 et 2006)
<p>Cette compétition est destinée aux nageuses des clubs désirant pratiquer la Natation Synchronisée avec moins de contraintes techniques. Elle doit garder un aspect promotionnel et attractif de la discipline.</p> <p>-Une nageuse engagée en Challenge peut participer conjointement dans la même saison aux épreuves du Synchronat, à la Finale Avenir et Jeunes <b>et aux championnats régionaux à condition de ne pas nager la même épreuve dans les deux niveaux de compétition (challenge et championnat).</b></p> <p>-Les ballets non qualifiés en N3 pourront nager au Challenge Interrégional à condition de respecter les règlements du Challenge.</p> <p><b>Deux catégories pour les Interrégionaux :</b></p> <p>-une <b>catégorie A</b> avec des nageuses qui n'ont pas participé aux Régionaux et/ou aux N3 dans la saison (possibilité d'avoir un collectif avec deux nageuses au maximum qui ont fait les Régionaux et/ou les N3).</p> <p>-une <b>catégorie B</b> avec des ballets qui ont participé aux Régionaux et/ou non qualifiés aux N3.</p>	

### CONTENU DES EPREUVES

CATEGORIES	EPREUVES	DUREE
		Les durées de ballets libres sont réduites de 30 secondes dans chaque catégorie par rapport aux règlements FINA
<b>AVENIR</b>	Solo ( <b>Cat B</b> )	1'30 (+ou- 15 sec)
	Duo	2'00 (+ou- 15 sec)
	Equipe libre	2'30 (+ou- 15 sec)

### CLASSEMENT & PODIUMS

En interrégion : deux classements et deux podiums dont :

- un classement pour la catégorie A avec des nageuses qui n'ont pas participé aux Championnats Régionaux et/ou N3 dans la saison (possibilité d'avoir un collectif avec deux nageuses au maximum qui ont fait les Régionaux et/ou les N3).
  - un classement pour la catégorie B avec des nageuses qui ont participé aux Régionaux et/ou aux N3 non qualifiés en N2.
- (Attention: la catégorie B ne donnera pas de points au Classement National des Clubs).**

Classement : 100% ballet  
Podium : à l'initiative du conseil de l'interrégion.

# LA FINALE AVENIRS ET JEUNES

## PUBLIC CONCERNE

<b>AVENIR</b>	10 ans - 11 ans – 12 ans (2008-2007 et 2006)
<b>JEUNE</b>	13 ans – 14 ans (2005 et 2004)

## CONDITIONS D'ACCES

Les Championnats Nationale 3 avenir 2018 et les Championnats Nationale 3 jeunes 2018 serviront de phases qualificatives pour la Finale nationale des avenir et jeunes 2018. Les nageuses ne participant qu'à la Finale Avenir et Jeunes n'ont pas l'obligation de participer aux régionaux. Avoir validé au minimum le niveau « Synchro d'Argent ».

Remplir les conditions d'accès générales à la compétition pour toutes les nageuses. La qualification dans l'épreuve « solo » est nominative et sans remplaçante

Avenir	Jeune
Pour accéder à la Finale Avenir et Jeunes, les résultats combinés des figures imposées (50 %) et du solo (50 %) des N3 avenir par année d'âge seront pris en compte :  les 3 premières nageuses des IR NE, IDF, et O et les 4 premières nageuses des IR SE et SO nées en 2007, les 3 premières nageuses des IR NE, IDF, et O et les 4 premières nageuses des IR SE et SO nées en en 2006 sont sélectionnées.	Pour accéder à la Finale Avenir et Jeunes, les résultats combinés des figures imposées (50 %) et du solo (50 %) des N3 jeunes seront pris en compte.  les 3 premières nageuses des IR NE, IDF, et O et les 4 premières nageuses des IR SE et SO nées en 2005, les 3 premières nageuses des IR NE, IDF, et O et les 4 premières nageuses des IR SE et SO nées en 2004 sont sélectionnées.

## ACCES DANS LA SAISON EN COURS

### ETAPE 1

CATEGORIES	EPREUVES	
<b>Avenir</b>	<b>2 figures obligatoires</b> +1 groupe tiré au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	Parcours à sec du Synchro Or
<b>Jeune</b>	<b>2 figures obligatoires</b> +1 groupe tiré au sort selon les 3 groupes optionnels FINA	

### CLASSEMENT

100% figures imposées et bonus parcours à sec

**A l'issue de cette première étape 40 nageuses sont qualifiées à l'étape 2 :**

les **10 premières** nageuses avenir nées en 2007, les **10 premières** nageuses avenir nées en 2006, les **10 premières** nageuses jeunes nées en 2005 et les **10 premières** nageuses jeunes nées en 2004

### ETAPE 2

CATEGORIES	EPREUVES	
<b>Avenir</b>	Solo	2'00 (+ou- 15 sec)
<b>Jeune</b>	Solo	2'15 (+ou- 15 sec)

## CLASSEMENT ET PODIUMS

<b>Avenir</b>	Classement et podium : 100 % figures imposées Un podium est organisé pour les nageuses de 11 ans nées en 2007. Un podium est organisé pour les nageuses de 12 ans nées en 2006.  Classement et podium des trois (3) épreuves de la Finale Avenir et Jeunes : 50 % (figures imposées + bonus Parcours à sec Synchro d'Or) + 50 % solo libre Un podium est organisé pour les nageuses de 11 ans nées en 2007 et un titre de vainqueur de la Finale Avenir et Jeunes est décerné. Un podium est organisé pour les nageuses de 12 ans nées en 2006 et un titre de vainqueur de la Finale Avenir et Jeunes est décerné.  Parcours à sec Synchro d'Or : suivant le résultat du Parcours Synchro d'Or celui-ci sera validé définitivement pour la nageuse.
<b>Jeune</b>	Classement et podium 100 % figures imposées Un podium est organisé pour les nageuses de 13 ans nées en 2005. Un podium est organisé pour les nageuses de 14 ans nées en 2004.  Classement et podium des trois (3) épreuves de la Finale Avenir et Jeunes : 50 % (figures imposées + bonus Parcours à sec Synchro d'Or) + 50 % solo libre Un podium est organisé pour les nageuses de 13 ans nées en 2005 et un titre de vainqueur de la Finale Avenir et Jeunes est décerné. Un podium est organisé pour les nageuses de 14 ans nées en 2004 et un titre de vainqueur de la Finale Avenir et Jeunes est décerné.  Parcours à sec Synchro d'Or : suivant le résultat du Parcours Synchro d'Or celui-ci sera validé définitivement pour la nageuse.

Les chiffres ne tiennent pas compte des quotas des Dom-Tom.

## PRECISIONS FFN

### FINALE NATIONALE DES AVENIRS ET DES JEUNES

**Rappel : Une année d'âge supplémentaire en Jeune : 2004, 2005, 2006, 2007, 2008.**

#### **Pratique masculine**

**Accès possible avec le synchro découverte, sans qualification préalable.**

**Face au besoin de passer des caps significatifs de progression sur la souplesse :  
Modification de l'épreuve au sol pour les Jeunes nés en 2004 et 2005.**

**2004-2005:Tests de souplesse (membres inférieurs, dos, ...)**

**2006-2007-2008 : parcours à sec synchro Or**

