

Championnats REGIONAUX JEUNES 2026



14 & 15 mars 2026
Complexe aquatique
de Hyères

RÈGLES GENERALES

LE PUBLIC CONCERNÉ

Filles : 12, 13, 14, 15 ans (2014, 2013, 2012 et 2011)

Garçons : 12, 13, 14, 15, 16 ans (2014, 2013, 2012, 2011 et 2010)

CONDITIONS D'ACCÈS

- Avoir validé le niveau Synchro d'Argent
- **Pour accéder au Championnat N2** : avoir obtenu les points requis en figures imposées en solos, duos, duos mixtes, équipes et avoir nagé le ballet combiné en Championnat régional

ÉPREUVES

FIGURES IMPOSÉES suivant règlement World Aquatics	SOLOS LIBRES 2'00 (+ ou - 05 sec)
DUOS LIBRES 2'30 (+ ou - 05 sec)	DUOS MIXTES LIBRES 2'30 (+ ou - 05 sec)
ÉQUIPES LIBRES 3'00 (+ ou - 05 sec)	COMBINÉS 3'00 (+ ou - 05 sec)

Les ballets combinés ont un effectif de quatre (4) à dix (10) nageuses/nageurs et deux (2) remplaçant(e)s.

CLASSEMENTS ET PODIUMS

- Figures imposées + Épreuves libres

- 100% ballets combinés

En N1 : 1 classement général et 1 structures non labellisées CAF

En Elite : 1 classement général et 1 pour les structures non CNAHN

• solos libres : aux championnats de France N1 ou Elite Jeunes, 1 place supplémentaire est attribuée à chaque IR, réservée aux nageuses/nageurs nés en 2013 quelque soit le classement en N2. Un podium est organisé.

• 100% Figures imposées : un podium général est organisé et un titre en figures imposées Jeune est attribué. Un deuxième podium est organisé pour les athlètes plus jeunes (né(e)s en 2014 et 2013).

RÈGLES GÉNÉRALES

Hybride : Combinaison de 5 mouvements ou plus. Tête sous les hanches.

Transition : Combinaison de 4 mouvements ou moins.

L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets (excepté les connexions en solo) est applicable dans les épreuves libres seulement. Les temps d'apnée sont à respecter.

Épreuves	Temps +/- 5 sec	Nombre Elts	Éléments
Solo libre	2'00	5	5 hybrides libres
Duo libre	2'30	6	5 hybrides libres 1 acrobatie à deux
Duo mixte libre	2'30	5	3 hybrides libres 2 acrobaties différentes à deux + minimum 3 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
Équipe libre	3'00	8	5 hybrides libres 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes)
Ballet combiné	3'00	9	4 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) 1 hybride en solo avec DD, 1 hybride en duo avec DD et 2 hybrides en équipe avec DD (minimum 4 athlètes requis). L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets peut être inclus dans les hybrides avec DD du solo, du duo ou de l'équipe 1 hybride chorégraphique d'équipe (« ChoHy ») sans DD (minimum 4 athlètes requis) Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple : une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo)

Acrobaties limitées pour la sécurité des athlètes		Acrobaties degrés de difficulté DD	Plus notes de base (BM)	Total maximum des degrés de difficulté (DD)
JEUNES	Groupe A	2.2	0.5	2.7
	Groupe B	2.3	0.5	2.8
	Groupe C	2.3	0.5	2.8
	Groupe P	2.5	0.5	3.0

Épreuves	Nombre d'hybrides libres	Temps d'apnée maximum pour la totalité des hybrides libres	Temps règlementaire Épreuve
JEUNE			
Solo libre	5	01:19	02:00
Duo libre mixte	3	01:15	02:30
Duo libre	5	01:35	02:30
Équipe libre	5	01:35	03:00
Ballet combiné	5	01:35	03:00

Une pénalité de **8 points** est appliquée au score final des ballets ne respectant le temps maximum d'apnée requis pour l'ensemble des hybrides. Le temps d'apnée est calculé de respiration à respiration. Une **tolérance de plus de cinq (+5) secondes** est autorisée.

Dans le cas où une hybride est combinée avec une acrobatie, directement après le plongeon de la voltige, le temps d'apnée sera calculé du premier mouvement de l'hybride à la respiration en fin d'hybride.

Si une hybride est suivie directement d'une acrobatie, le temps d'apnée sera calculé de la respiration en début d'hybride au dernier mouvement de l'hybride.

Si les athlètes commencent et finissent l'hybride séparément, le temps d'apnée sera calculé à partir du moment où les premiers athlètes commencent l'hybride jusqu'à ce que les derniers athlètes finissent l'hybride. Ceci est applicable pour les cascades et autres 4/4 ou 2/2/2/2, etc.

Note d'information de la FFN en date de novembre 2025 sur la limitation des temps d'apnée :

Définition du temps d'apnée

- Le temps d'apnée pour les hybrides libres est mesuré **à partir de la dernière respiration précédant l'entrée en hybride, jusqu'à la reprise de la respiration en surface à la sortie de celle-ci.**
- En cas d'acrobatie en amont ou de plongeon d'entrée, la mesure débute **au premier mouvement de l'hybride et se termine à la respiration en surface.**
- Dans les configurations en cascade (4/4, 2+/2/2/2, etc.), le temps d'apnée est mesuré **de la respiration précédant l'entrée en hybride des premiers athlètes jusqu'à la respiration en surface des derniers.**

Temps d'apnée maximum autorisé par catégorie

Catégorie JEUNE : 21 secondes maximum

En cas de dépassement du temps d'apnée maximum, **une note de base (BM)** sera attribuée à l'élément concerné.

Procédure de suivi des temps d'apnée

- Les entraîneurs doivent saisir dans la Coach Card, les différentes parties de la chorégraphie ainsi que la durée de chacune. Le temps d'apnée « de respiration à respiration » de chaque hybride libre y est donc déjà indiqué.
- Les chronométreurs peuvent s'appuyer sur la Coach card pour effectuer une pré vérification des temps d'apnée de chaque hybride libre.

RÈGLES CHAMPIONNAT REGIONAL

Le Championnat Régional est qualificatif pour le Championnat National 2.

- Il peut servir de compétition préparatoire pour les ballets qualifiés, sans remettre en jeu leur qualification. Ces ballets feront l'objet d'un double classement.

Engagement des ballets Hors Classement : tous les clubs ayant des ballets HC devront obligatoirement le signaler par mail au juge arbitre et au responsable informatique de la compétition à la fin des engagements extranat.

ÉPREUVES		
FIGURES IMPOSÉES : 2 groupes tirés au sort parmi les groupes 1, 2 et 5		
GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 5
1. Poisson volant, vrille 360° (307e)	1. Barracuda grand écart aérien, vrille ascendante 180° (308h)	1. Flamenco jambe pliée, vrille combinée (360°+360°) (140j)
2. Cyclone ouvert 180° (437)	2. Espadon jambes tendues rotation ariane (407)	2. Promenade arrière fermée à 360° (421)

SOLOS LIBRES	DUOS LIBRES
DUOS LIBRES MIXTES	ÉQUIPES LIBRES
BALLETS COMBINÉS	

ACCÈS AU CHAMPIONNAT NATIONAL 2 JEUNE	
SOLOS LIBRES 2013 et 2014	si 58 points en imposées
SOLOS LIBRES 2011 et 2012	si 60 points en imposées
DUOS LIBRES	si 59 points en imposées
DUOS LIBRES MIXTES	si 59 points en imposées
ÉQUIPES LIBRES	si 57 points en imposées
BALLETS COMBINÉS	si participation

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

Samedi 14 mars 2026

- 13h** Ouverture des portes.
Accueil des clubs et annonce des forfaits
- 13h15** Échauffement des figures imposées
- 14h00** Réunion du jury suivie de la compétition des figures imposées
- 17h00** Échauffement des équipes libres
- 18h00** Réunion du jury suivie de la compétition des équipes libres

Dimanche 15 mars 2026

- 9h** Ouverture des portes
- 9h15** Échauffement des solos libres
- 10h00** Réunion du jury suivie de la compétition des solos libres
- 12h00** Échauffement des ballets combinés
- 12h45** Réunion du jury suivie de la compétition des ballets combinés
- 14h00** Échauffement des duos libres et duos mixtes
- 14h45** Réunion du jury suivie de la compétition des duos libres et duos mixtes

L'organisation se réserve le droit de modifier le jour même les horaires de la compétition en fonction du déroulement des épreuves, du nombre de nageurs engagés ainsi que les officiels présents.

COACH CARDS

Les Coach Card sont à envoyer par mail **au plus tard le dimanche 8 mars 2026**,

Sur le mail suivant : chantalmoschetti223@hotmail.com

Utiliser le tableur Excel fourni par la FFN

Envoyer uniquement la version PRINT, et non le dossier Excel en entier

Si l'entraîneur veut changer sa coach card, il pourra le faire sous condition :

- Faire 4 photocopies du document
- Le donner au secrétariat pendant les échauffements de l'épreuve concernée

MUSIQUES

Les musiques devront être envoyées en MP3 obligatoirement par lien entre lundi 9 et jeudi 12 mars 2026,

Sur le mail : competition.hyeres@gmail.com

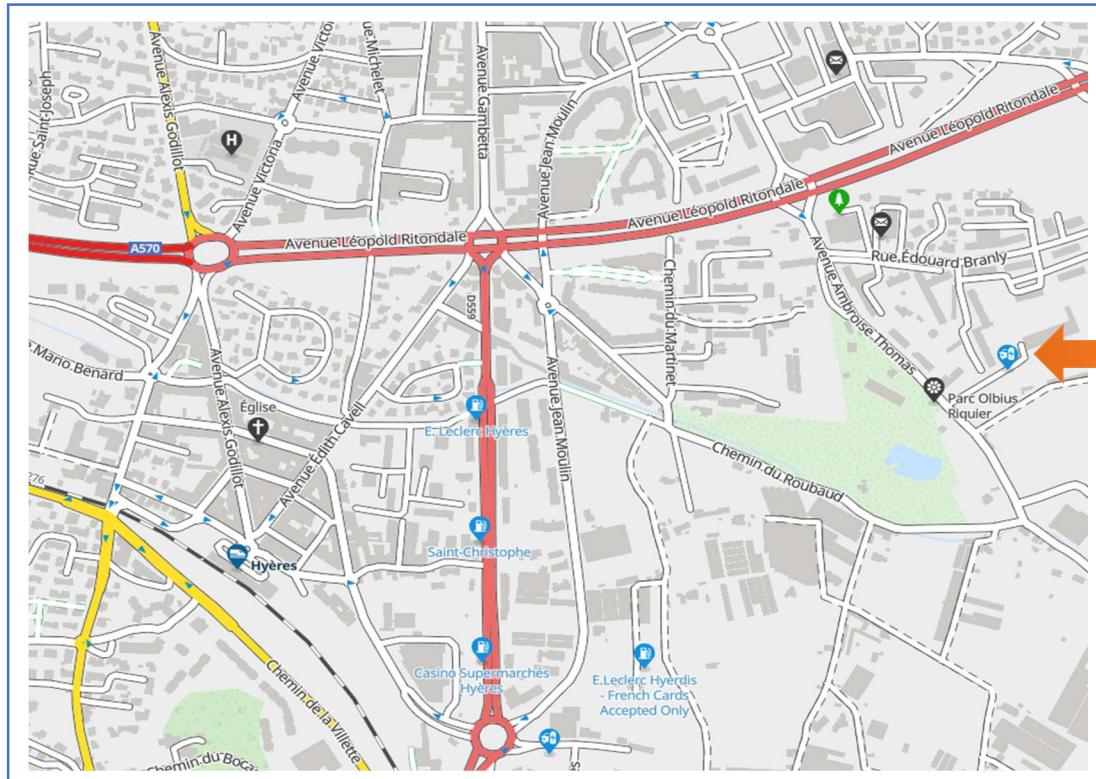
ATTENTION : Ne pas oublier de mettre en nom de fichier :

Nom & Prénom de l'athlète-Nom du club-épreuve

Prévoir une clé USB pour le jour de la compétition

ACCES A LA PISCINE

Complexe aquatique de Hyères
35 avenue Ambroise Thomas
83400 HYERES



♦ EN VOITURE

En provenance de Nice : autoroute A8 direction Marseille puis A57 direction Toulon/Hyères

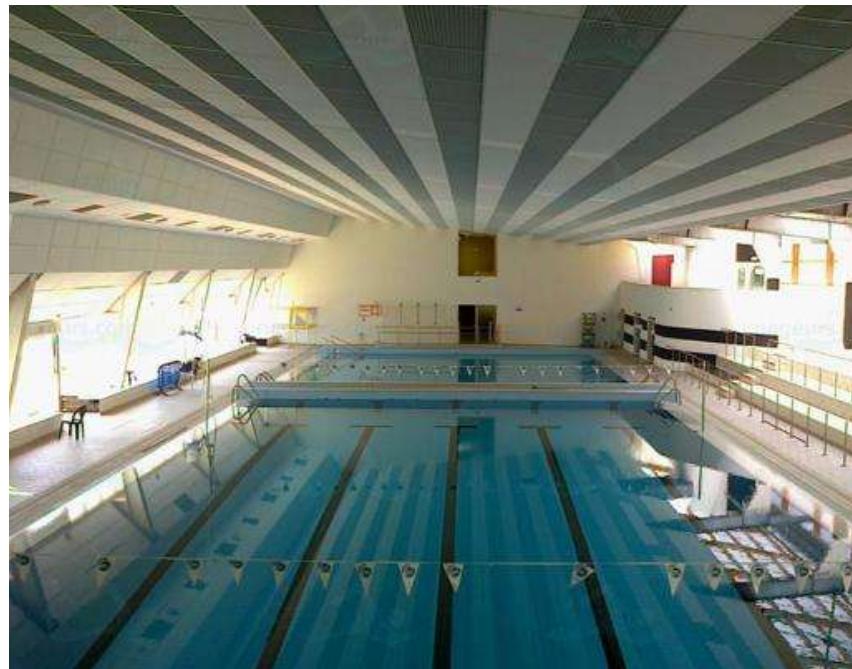
En provenance de Aix/Marseille : autoroute A8 direction Nice puis A52 et A50 direction Toulon et A57 direction Hyères

En provenance de Gap : direction Aix puis suivre les indications sus-décris.

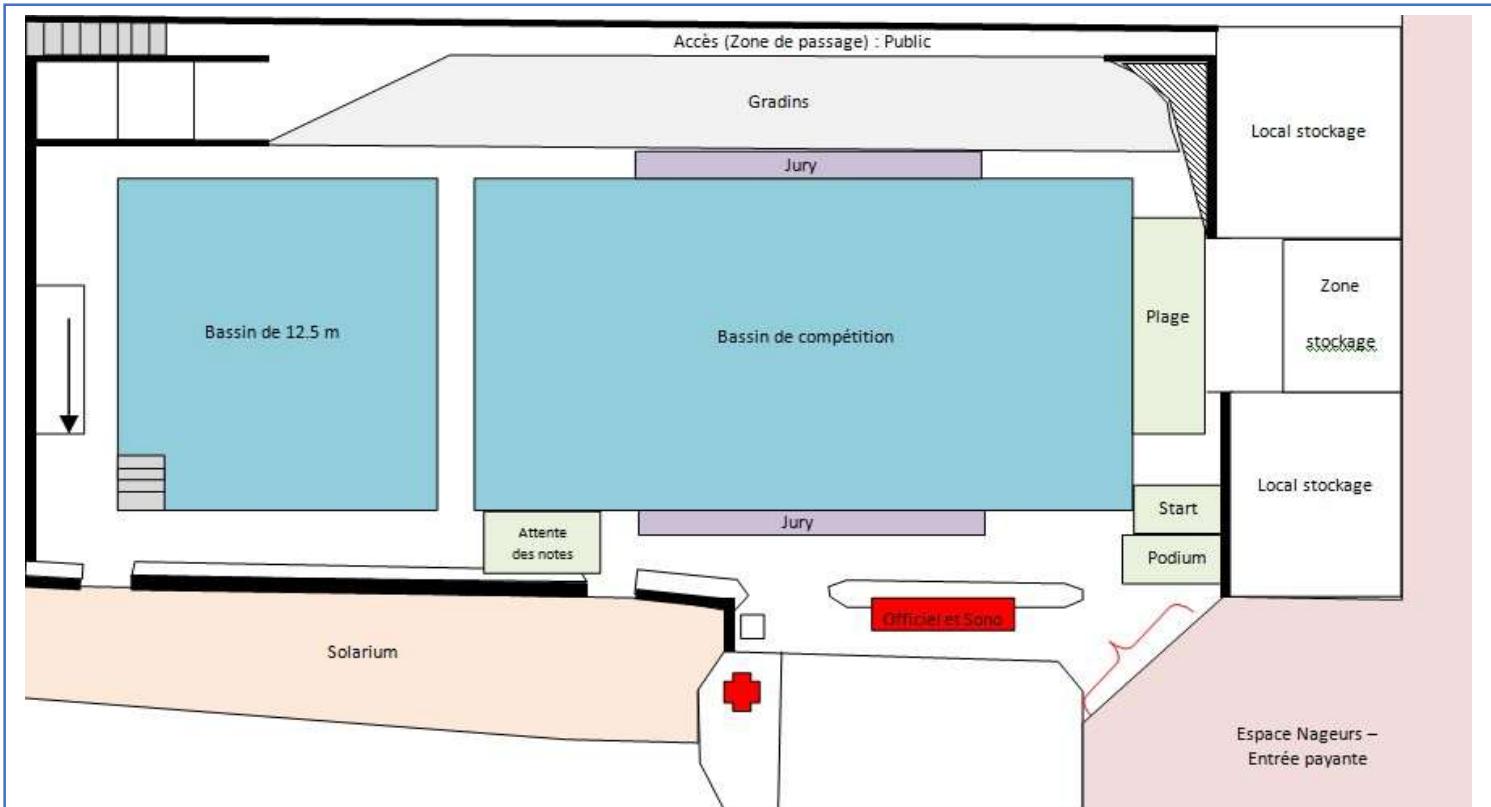
♦ EN TRAIN Gare de Hyères - à 6 minutes en voiture et 25 minutes à pied

ORGANISATION DU BASSIN

Hyères Natation Artistique vous accueille



Plan du bassin



INFOS DIVERSES

RESPECT DES LIEUX

- ≈ Chaussures interdites au bord de la piscine et dans les vestiaires sauf chaussures spécifiques piscine.
- ≈ Nourriture et boissons interdites dans les gradins et les vestiaires.
- ≈ Nous demandons à tous les entraîneurs et responsable de club de bien vouloir respecter les différentes zones mises à disposition pour les athlètes.

Zone de déchaussage.

Zone réservée à la gélatine

- ≈ Ainsi que vérifier qu'à la fin de compétition tous les vestiaires soient propres, des poubelles seront mises à disposition dans toute la zone des vestiaires, de la gélatine ainsi que dans les gradins.

REPAS

Des paniers-repas sont disponibles, comprenant « plat+dessert+boisson » au prix de 14€.
Couverts et serviettes sont fournis.

SALADE COMPOSÉE	DESSERT	BOISSON
<i>Poke bowl : salade riz, poulet, légumes de saison, sauce curry crémeux</i>	Cookie maxi cacahuète chocolat	Eau plate
<i>Salade Italienne : pâtes, pesto maison, mozzarella fior di latte, jambon cru, olives</i>	Fondant au chocolat	
<i>Salade Végé : taboulé, thon, œufs, salade et légumes de saison, sauce aux herbes fraîches citron et huile d'olive</i>	Crumble pommes amande	Eau gazeuse

Les commandes et le règlement se feront via le lien ci-dessous avant le dimanche 8 mars 2026 :

<https://www.helloasso.com/associations/hyeres-natation-artistique/boutiques/panier-repas-sportif-des-19-et-20-avril-2>

HEBERGEMENTS

A proximité :

- Hôtel Mercure Hyères Centre - 19 avenue Ambroise Thomas 83400 HYERES
- Hôtel Ibis Hyères Centre - 770 avenue Jean Moulin 83400 HYERES
- B&B Hôtel Hyères - 45 avenue Victoria 83400 HYERES

Consulter le site www.hyeres-tourisme.com pour l'ensemble des hébergements

LES RÉSULTATS

Les résultats seront affichés dans la piscine à l'issue des épreuves, puis à consulter en ligne et télécharger après homologation sur le site de la FFN.

Un groupe WhatsApp sera créer pour chaque compétition : informations générales (jurys, ordre de passage, résultats...)

CONTACT

Pour tous renseignements complémentaires

LIGUE PACA NATATION

Chez Wereso – Gare Saint Charles – Esplanade Saint Charles

Halle Honnorat 13001 MARSEILLE

www.natation-paca.org Tél : (+33) 4 91 49 77

Rejoignez-nous sur Facebook @LiguePACANatation

Pour INFOS et ENGAGEMENTS

HYERES NATATION ARTISTIQUE hns.secretariat@gmail.com ou competition.hyeres@gmail.com

Juge Arbitre : MOSCHETTI Chantal chantalmoschetti223@hotmail.com 06.07.14.49.64