

Règlements Sportifs 2025-2026

NATATION ARTISTIQUE





Dans le cadre de la structuration du Plan de Performance Fédéral (PPF), il apparaît indispensable de faire évoluer le cadre des championnats de France Avenir et Jeune. Cette évolution vise à clarifier les modalités de participations aux compétitions nationales, en distinguant les structures labellisées PPF (CAF - Centre d'Accession et de Formation) des structures non-labellisées.

Notre objectif est d'adapter le niveau de compétition aux dynamiques d'entraînement propres à chaque type de structure. Il s'agit ainsi de garantir à chaque athlète un cadre compétitif cohérent avec son projet d'entraînement, tout en rendant la filière de compétition plus lisible et structurée.

Cette réforme n'a pas vocation à exclure, mais à mieux répartir les niveaux de compétition en fonction des moyens, des ambitions et des finalités des différentes structures.

Les structures PPF ont pour mission de préparer des athlètes aux exigences du haut niveau. Leur participation en épreuves collectives au niveau Elite s'inscrit dans une logique de montée en exigence, essentielle à leur progression. Ces structures auront la possibilité d'intégrer, au sein de leurs collectifs, des partenaires d'entraînement non CAF. Cela permettra de renforcer les équipes, d'offrir une expérience compétitive enrichissante à ces partenaires, et de favoriser une intégration progressive dans la filière PPF.

A ce titre, les clubs supports CAF bénéficient automatiquement d'une place en collectif (équipe libre et ballet combiné) aux Championnats Elite Avenir et Jeune.

La séparation des filières et des podiums entre le niveau Elite et National 1 permettra de retrouver une cohérence compétitive :

- Les clubs non labellisés évolueront entre structures comparables
- Les clubs PPF seront confrontés à des structures aux ambitions équivalentes.

Cette organisation renforcera la motivation des athlètes et valorisera les performances à tous les niveaux, tout en évitant des confrontations déséquilibrées. Elle affirme également la reconnaissance de l'engagement de tous les clubs, labellisés ou non.

C'est dans ce contexte que voit le jour le Championnat de France Elite Avenir.

Par ailleurs, les épreuves des catégories Jeune et Avenir s'alignent désormais sur le modèle international de World Aquatics et European Aquatics. L'épreuve acrobatique est remplacée par l'épreuve combinée en catégorie Avenir et ne sera plus disputée en catégorie Jeune.

Bonne lecture à toutes et à tous

Dominique CUPILLARD

Secrétaire Générale
Présidente du Cercle de Compétences
Natation Artistique

Florence LEFRANC

Conseillère Technique Sportive
En charge des Règlements
Natation Artistique



➔ LA LICENCE	5
◇ Récapitulatif des licences	5
➔ LE PARCOURS SPORTIF	6
◇ Poussin(e)s, Avenirs, Jeunes	7
◇ Juniors, Seniors	7
◇ Récapitulatif du parcours sportif	7
➔ LE SYNCHRONAT	8
◇ Présentation	8
◇ Épreuves	8
◇ Equivalences	9
◇ Caractéristiques	9
◇ Engagements	10
◇ Organisation territoriale	10
◇ Mise à jour des différents niveaux dans Extranat	10
➔ LES COMPÉTITIONS	11
◇ Conditions d'engagement dans les épreuves	11
◇ Catégories d'âge	11
◇ Nouveautés	11
◇ Temps de ballets	12
◇ Année charnière	12
◇ Epreuve de solo au Championnat de France Senior	12
◇ Exemption des championnats régionaux	13
◇ Participation des athlètes du CNE/CNR	13
◇ Participation des athlètes étrangers	13
◇ Dispositifs Ile de la Réunion	13
◇ Dispositifs territoires Ultra-Marins	14
◇ Dispositifs Ligue Corse	14
◇ Dispositifs CNAHN et CNE	14
◇ Sélections collectifs des Équipes de France	14
◇ Podiums et résultats	14
◇ Officiels et licenciés	14
◇ Demande de dérogation pour quotas manquants à titre exceptionnel	15
◇ Principes de qualification	15
➔ ACCÈS AUX DIFFÉRENTS CHAMPIONNATS	16
◇ Accès aux Championnats N2	16
◇ Accès aux Championnats de France d'hiver Jeune & Junior	16
◇ Accès aux Championnats de France d'été N1 & Élite Avenir	17
◇ Accès aux Championnats de France d'été N1 & Élite Jeune	17
◇ Accès aux Championnats de France d'été N1 & Élite Junior	18
◇ Accès aux Championnats de France d'été Senior	18
➔ LE PROGRAMME « POUSSINS/POUSSINES »	19



→ LA CATÉGORIE AVENIR	20
◇ Championnat de France d'hiver Avenir	21
◇ Championnat Régional Avenir	22
◇ Championnat Nationale 2 Avenir	23
◇ Championnats de France d'été Nationale 1 Avenir	24
◇ Championnat de France d'été Élite Avenir	25
→ LA CATÉGORIE JEUNE	26
◇ Journées d'Automne Jeune	27
◇ Épreuve qualificative du Championnat de France d'hiver Jeune	28
◇ Championnat de France d'hiver Jeune	29
◇ Championnat Régional Jeune	30
◇ Championnat Nationale 2 Jeune	31
◇ Championnat de France d'été Nationale 1 Jeune	32
◇ Championnat de France d'été Élite Open Jeune	33
→ LA CATÉGORIE JUNIOR	34
◇ Journées d'Automne Junior	35
◇ Épreuve qualificative du Championnat de France d'hiver Junior	36
◇ Championnat de France d'hiver Junior	37
◇ Championnat Régional Junior	38
◇ Championnat Nationale 2 Junior	39
◇ Championnat de France d'été Nationale 1 Junior	40
◇ Championnat de France d'été Élite Open Junior	41
→ LA CATÉGORIE SENIOR	42
◇ Championnat Régional & Nationale 2 Senior	43
◇ Championnat de France d'été Senior	44
→ LES AUTRES COMPÉTITIONS ET PROGRAMMES	45
◇ Challenge Régional et Challenge Interrégional	45
◇ Swim Artistic Show	46
◇ Autres compétitions	46
→ PROCÉDURES D'ENGAGEMENTS SUR LES DIFFÉRENTES COMPÉTITIONS	47
ANNEXES	
→ ◇ Annexe 1 : Figures imposées Avenirs et Jeunes	48
→ ◇ Annexe 2a : Éléments solos techniques Juniors	49
→ ◇ Annexe 2b : Éléments duos techniques Juniors	50
→ ◇ Annexe 2c : Éléments duos mixtes techniques Juniors	51
→ ◇ Annexe 2d : Éléments équipes techniques Juniors	52
→ ◇ Annexe 3a : Nombre d'éléments pour les ballets Avenirs et Jeunes	53
→ ◇ Annexe 3b : Nombre d'éléments pour les ballets Juniors et Seniors	54
→ ◇ Annexe 3c : Nombre d'éléments pour les ballets Challenge	55
→ ◇ Annexe 4 : Éléments obligatoires pour les ballets acrobatiques Juniors	56
→ ◇ Annexe 5 : Éléments obligatoires pour les ballets combines Avenirs/Jeunes	57
→ ◇ Annexe 6 : Temps d'apnées règlementaires	58
→ ◇ Annexe 7 : Calendrier Sportif	59



RÉCAPITULATIF DES LICENCES

	COMPETITION 11 ans et moins	COMPETITION 12 ans et plus	NATATION POUR TOUS 15 ans et moins	NATATION POUR TOUS 16 ans et plus
POUSSINS/ POUSSINES 2017 et après	• SYNCHRO NAT ARGENT & OR • CHALLENGE • CHAMPIONNATS REGIONAUX • CHAMPIONNATS N2, N1, ELITE		• SYNCHRO DECOUVERTE • PROGRAMME POUSSINS/ ES • SWIM ARTISTIC SHOW	
AVENIRS 2014 et après	• SYNCHRO NAT ARGENT & OR • CHALLENGE • CHAMPIONNATS REGIONAUX • CHAMPIONNATS N2, N1, ELITE	• SYNCHRO NAT ARGENT & OR • CHALLENGE • CHAMPIONNATS REGIONAUX • CHAMPIONNATS N2, N1, ELITE	• SYNCHRO DECOUVERTE • SWIM ARTISTIC SHOW	
JEUNES FILLES 2014 à 2011 JEUNES GARÇONS 2014 à 2010		• SYNCHRO NAT ARGENT & OR • CHALLENGE • CHAMPIONNATS REGIONAUX • CHAMPIONNATS N2, N1, ELITE	• SYNCHRO DECOUVERTE • SWIM ARTISTIC SHOW	
JUNIORS FILLES 2011 à 2007 JUNIORS GARÇONS 2011 à 2006		• SYNCHRO NAT ARGENT & OR • CHALLENGE • CHAMPIONNATS REGIONAUX • CHAMPIONNATS N2, N1, ELITE	• SYNCHRO DECOUVERTE • SWIM ARTISTIC SHOW	
SENIORS 2011 et avant		• SYNCHRO NAT ARGENT & OR • CHALLENGE • CHAMPIONNATS REGIONAUX • CHAMPIONNATS N2 • CHAMPIONNATS DE France		• SYNCHRO DECOUVERTE • SWIM ARTISTIC SHOW

J'ai 9 et moins • 2017 et après • Je suis « **POUSSIN(E)** »

Je peux nager

- ◆ Le savoir nager en sécurité (SNS)
- ◆ La compétition Poussine sous condition d'avoir le SNS
- ◆ Le Synchro Découverte sous condition d'avoir le SNS
- ◆ Le niveau Synchro d'Argent sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- ◆ Le Challenge Régional et N2 sous condition d'avoir le SNS
- ◆ Le Championnat Régional Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- ◆ Le Championnat Interrégional N2 Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- ◆ Le Championnat de France N1 Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- ◆ Le Championnat de France Elite Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- ◆ Le Swim Artistic Show

J'ai 12 ans et moins • 2014 et après • Je suis « **AVENIR** »

Je peux nager

- ◆ Le savoir nager en sécurité (SNS) pour les 2017 et après
- ◆ Le Synchro Découverte sous condition d'avoir le SNS
- ◆ Le niveau Synchro d'Argent sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- ◆ Le niveau Synchro d'Or sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Challenge Régional et N2 sous condition d'avoir le SNS
- ◆ Le Championnat Régional Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- ◆ Le Championnat Interrégional N2 Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- ◆ Le Championnat de France N1 Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- ◆ Le Championnat de France Elite Avenir sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- ◆ Le Championnat Régional Jeune si j'ai 12 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Championnat Interrégional N2 Jeune si j'ai 12 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Championnat de France N1 Jeune si j'ai 12 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Championnat de France Élite Jeune si j'ai 12 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent

J'ai 12, 13, 14 ou 15 ans (et 16 ans pour les garçons) • 2014, 2013, 2012, 2011 (et 2010 pour les garçons) • Je suis « **JEUNE** »

Je peux nager

- ◆ Le Synchro Découverte
- ◆ Le Synchro d'Argent sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- ◆ Le Synchro d'Or sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Challenge Régional et N2
- ◆ Le Championnat Régional Jeune sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Championnat Interrégional N2 Jeune sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Championnat de France N1 Jeune sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Championnat de France Élite Jeune sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Championnat Régional Junior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Championnat Interrégional N2 Junior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Championnat de France N1 Junior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Or
- ◆ Le Championnat de France Élite Junior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Or
- ◆ Le Championnat Régional Senior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Championnat Interrégional N2 Senior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Championnat de France Senior si j'ai 15 ans et sous condition d'avoir le Synchro d'Or.
- ◆ Le Swim Artistic Show



LE PARCOURS SPORTIF



J'ai 15, 16, 17, 18 ou 19 ans (et 20 ans pour les garçons) • 2011, 2010, 2009, 2008, 2007, (et 2006 pour les garçons) • Je suis « JUNIOR »

Je peux nager

- ◆ Le Synchro Découverte
- ◆ Le Synchro d'Argent sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- ◆ Le Synchro d'Or sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Challenge Régional et N2
- ◆ Le Championnat Régional Junior sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Championnat Interrégional N2 Junior sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Championnat de France N1 Junior sous condition d'avoir le Synchro d'Or
- ◆ Le Championnat de France Élite Junior sous condition d'avoir le Synchro d'Or
- ◆ Le Championnat Régional Senior sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Championnat Interrégional N2 Senior sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Championnat de France Senior sous condition d'avoir le Synchro d'Or
- ◆ Le Swim Artistic Show

J'ai 15 ans et plus • 2011 et avant • Je suis « SENIOR »

Je peux nager

- ◆ Le Synchro Découverte
- ◆ Le Synchro d'Argent sous condition d'avoir le Synchro Découverte
- ◆ Le Synchro d'Or sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Challenge Régional et N2
- ◆ Le Championnat Régional Senior sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Championnat Interrégional N2 Senior sous condition d'avoir le Synchro d'Argent
- ◆ Le Championnat de France Senior sous condition d'avoir le Synchro d'Or
- ◆ Le Swim Artistic Show

RÉCAPITULATIF DU PARCOURS SPORTIF

AGE	ANNÉES D'ÂGE	Poussin(e)	Synchronat	Challenge Régional & N2	Régionaux N2, N1 & Élite Avenir	Régionaux N2, N1 & Élite Jeune	Régionaux N2, N1 & Élite Junior	Régionaux, N2 et Chpts Senior
9 ans et -	2017 et après	X	X	X	X			
11 ans et -	2015 et après		X	X	X			
12 ans	2014		X	X	X	X		
13 ans	2013		X	X		X		
14 ans	2012		X	X		X		
15 ans et +	2011 et avant		X	X		X	X	X
16 ans et +	2010 et avant		X	X		Garçons seulement	X	X
19 ans et +	2007 et avant						Garçons seulement	X

Tous les athlètes nés en 2017 et après, doivent être titulaires du savoir nager en sécurité (SNS) pour participer à toutes les compétitions.

Les règlements Synchronat pourront faire l'objet de quelques ajustements au cours de la saison, se reporter aux fiches Synchronats.

PRÉSENTATION

Le Synchronat se poursuit pendant toute la carrière de l'athlète. Ce programme permet d'acquérir les bases et les niveaux requis pour les compétitions en natation artistique sans qu'il y ait forcément d'objectif de compétition dans le programme lui-même.

Le Synchronat comprend trois niveaux obligatoires :

- **Synchro Découverte** qui est un niveau de sensibilisation et d'encouragement à la poursuite de l'activité
- **Synchro d'Argent**
- **Synchro d'Or**

Toutes les épreuves sont acquises de façon définitive.

Tout athlète qui souhaite obtenir le niveau Synchro d'Or devra, au préalable, obtenir les niveaux sous-jacents, à savoir les niveaux Synchro Découverte et Synchro d'Argent.

ÉPREUVES

Chaque niveau comprend 3 types d'épreuves dont le détail est proposé dans les fiches «ÉPREUVES Synchronat» :

- **Épreuve n° 1 : Parcours à sec** : proposé à chaque niveau et contenant des éléments incontournables liés aux objectifs visés en fin de Synchronat.
- **Épreuve n° 2 : Propulsion technique** : comportant les appuis de base en déplacement et technique de ballet.
- **Épreuve n° 3 : Technique** : composée de mouvements de base et de figures en rapport avec le niveau de compétition correspondant.

Pour le niveau Synchro d'Argent trois catégories sont proposées, l'athlète ne devra en valider qu'une seule pour valider son épreuve « technique » niveau Synchro d'Argent.

- ♦ soit, une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Avenir pour les athlètes nés en 2014 et après;
- ♦ soit, une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Jeune pour les athlètes nés de 2011 (2010 nageurs seulement) à 2014;
- ♦ soit, une épreuve en corrélation avec les éléments techniques de la catégorie Junior pour les athlètes nés en 2011 et avant,

Pour le niveau Synchro d'Or, deux catégories sont proposées, l'athlète ne devra en valider qu'une seule pour valider son épreuve « technique » niveau Synchro d'Or.

- ♦ soit, une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Jeune pour les athlètes nés en 2011 et après (2010 et après nageurs seulement);
- ♦ soit, une épreuve en corrélation avec les éléments techniques de la catégorie Junior pour les athlètes nées en 2011 et avant).

Le choix de l'organisation de cette dernière épreuve pour le synchro d'argent et le synchro d'or est laissé à l'initiative des Ligues.





Si la Ligue décide de ne pas organiser d'épreuve en corrélation avec les éléments techniques, les athlètes de la catégorie Junior passeront l'épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie Jeune.

IMPORTANT: les athlètes nés en années charnières pourront choisir leur catégorie.

La validation de l'épreuve est définitive et l'athlète ayant validé la technique en corrélation avec une catégorie d'âge ne devra pas repasser la technique en corrélation avec la catégorie d'âge supérieure.

À l'issue de la validation de ces trois épreuves individuelles, l'athlète aura obtenu le niveau du Synchronat correspondant et pourra alors s'engager dans le niveau supérieur.

ÉQUIVALENCE SYNCHRO ARGENT ET OR DANS SA TOTALITÉ

A partir de la saison 2025-2026, le résultat obtenu aux figures imposées, servira d'équivalence pour obtenir un niveau synchronat. Les athlètes ayant obtenu :

- un minimum de 68 points en figures imposées Avenirs lors des N2 ou Championnat de France obtiendront le niveau Synchro Argent.
- un minimum de 70 points en figures imposées Jeunes lors des N2 ou Championnat de France obtiendront le niveau Synchro d'Or.

ÉQUIVALENCE EPREUVE TECHNIQUE ARGENT ET OR

A partir de la saison 2025-2026, le résultat obtenu aux figures imposées, servira d'équivalence pour obtenir l'épreuve n°3 Technique d'un niveau synchronat. Les athlètes ayant obtenu :

- un minimum de 62 points en figures imposées Avenir lors des N2 ou Championnats de France obtiendront l'épreuve n°3 Technique du niveau Synchro Argent.
- un minimum de 64 points en figures imposées Jeune lors des N2 ou Championnats de France obtiendront l'épreuve n°3 Technique du niveau Synchro d'Or.

Les athlètes devront passer l'épreuve n° 1 : Parcours à sec et l'épreuve n° 2 : Propulsion technique pour obtenir un niveau synchronat complet.

En cas d'arrêt de pratique, l'athlète gardera le bénéfice des épreuves déjà validées.

L'équivalence pour le niveau Synchro Découverte peut être effectuée et validée par deux officiels A de Natation Artistique au minimum de deux clubs différents, désignés par le Responsable des Officiels Natation Artistique en accord avec le Président de la Commission Régionale Natation Artistique. La demande est à effectuer par mail auprès de la Ligue.

L'équivalence pour les niveaux Synchro d'Argent et Synchro d'Or peut être effectuée et validée, par deux officiels A de Natation Artistique au minimum de deux clubs différents, désignés par le Responsable des Officiels Natation Artistique en accord avec le Président de la Commission Régionale Natation Artistique et de la DTN. La demande est à effectuer par mail auprès du département natation artistique de la FFN (natation.artistique@ffnatation.fr) avec copie à la Ligue.

CARACTÉRISTIQUES

Un athlète ayant validé un niveau pourra intégrer la compétition de référence et pourra également poursuivre sa progression à un niveau supérieur au cours de la saison.

Tous les athlètes ayant obtenu une épreuve dans un niveau donné gardent le bénéfice de cette épreuve.

L'obtention du niveau « Synchro Découverte » est obligatoire pour participer aux différentes compétitions Avenir.

L'obtention du niveau « Synchro d'Argent » est obligatoire pour participer aux différentes compétitions Jeune et aux championnats régionaux et N2 Junior et Senior.

L'obtention du niveau « Synchro d'Or » est obligatoire pour participer aux Championnats de France N1 et Élite Junior et Senior.



ENGAGEMENTS

Conditions générales :

Les engagements se feront selon les conditions prévues par les Ligues organisatrices. Le Synchronat est créé dans Extranat par la Ligue organisatrice ou par un Responsable Natation Artistique désigné par celle-ci. L'organisateur pourra alors importer les engagements dans Xo. La Ligue organisatrice de la compétition vérifie l'exactitude des engagements.

Engagement dans les différents niveaux :

L'engagement dans les différentes épreuves d'un niveau se fait dans un ordre indifférent. Un athlète peut s'engager plusieurs fois sur la même épreuve au cours de la saison.

L'engagement au niveau supérieur n'est possible que lorsque le niveau inférieur est acquis.

Le passage dans le niveau supérieur pourra se faire au cours d'une même session. La décision reste à l'initiative de la Ligue. Un club peut ainsi engager ses lathlètes, ayant validé la totalité des épreuves requises, à un niveau de compétition donné au cours de la saison.

L'accès aux différentes compétitions peut se faire à n'importe quel moment de la saison à partir du moment où les engagements Extranat ne sont pas clos.

ORGANISATION TERRITORIALE

- ♦ Club (sous couvert d'un juge nommé par la Ligue) ou départemental pour le Synchro Découverte. Les Départements qui ne sont pas en mesure d'organiser une session Synchro Découverte peuvent se rattacher à un autre Département, sous réserve de l'accord de la Ligue.
- ♦ Régional
- ♦ Interrégional

Cependant, pour le niveau Synchro d'Or, l'échelon Régional au minimum est demandé.

Spécificité des Ultra-Marins : Chaque ligue peut organiser les compétitions du Synchronat.

MISE A JOUR DES DIFFÉRENTS NIVEAUX DANS EXTRANAT

Chaque ligue enregistre les différents niveaux dans Extranat.

Les règlements FFN pourront faire l'objet de quelques ajustements suivant les recommandations de World Aquatics.

CONDITIONS D'ENGAGEMENT DANS LES ÉPREUVES

- Nul ne peut officier ou pratiquer dans un club FFN sans être licencié.
- Pour participer aux compétitions, les licences doivent être oblitérées.
- Tous les athlètes nés en 2017 et après, doivent être titulaires du savoir nager en sécurité (SNS).
- Des athlètes peuvent être positionnés, de manière exceptionnelle, sur proposition du DTN ou de ses représentants et après validation du Cercle de Compétences concerné.

CATÉGORIES D'ÂGE

- Poussin(e)s : 9 ans et moins (2017 et après)
- Avenirs : 12 ans et moins (2014 et après)
- Jeunes : 12 - 15 ans pour les filles (2014, 2013, 2012 et 2011); 12 - 16 ans pour les garçons (2010)
- Juniors : 15 - 19 ans pour les filles (2011, 2010, 2009, 2008 et 2007); 15 - 20 ans pour les garçons (2006)
- Seniors : 15 ans et plus (2011 et avant)

NOUVEAUTÉS

Un **Championnat de France Élite Avenir** est désormais créé.

Épreuves collectives : équipe libre et ballet combiné

Les **Championnats de France Élite Avenirs et Jeunes en épreuves collectives** sont réservés :

- ⇒ **aux CAF** (Centres d'Accession et de Formation),
- ⇒ **aux CNAHN** (Centre Nationaux d'Accès au Haut-Niveau) pour la catégorie Jeune,
- ⇒ et aux clubs ayant obtenu un **podium en N1**.

Remarque : Lors des Championnats N2 Avenir et Jeune, en épreuves collectives, les CAF sont automatiquement dirigés vers l'Élite, quel que soit leur classement, dès lors qu'ils sont qualifiés.

Le premier de chaque N2, s'il n'est pas club support CAF, est désormais dirigé vers la N1.

Podiums distincts en Élite et N1

- ♦ Un **podium général** avec un titre de Champion de France, incluant l'ensemble des clubs affiliés, sans distinction de statut.
- ♦ Un **podium** incluant uniquement les clubs non identifiés comme clubs supports d'une structure du Parcours de Performance Fédérale (PPF). Sont donc exclus de ce classement les clubs reconnus comme supports des structures suivantes :
 - * CAF (Centre d'Accession et de Formation) en Nationale 1 et Élite Avenir
 - * CNAHN (Centre National d'Accès au Haut Niveau) en Élite Jeune et Junior
 - * CAF et CNAHN en Nationale 1 Jeune et Junior

Seuls les clubs non supports de ces structures PPF peuvent accéder à ce podium.

Modalités de qualification

- ◇ Pour les épreuves **comptabilisant les figures imposées** dans les catégories Avenir et Jeune, le système de qualification combinant **la place en ballets et les points en figures imposées** est maintenu.
- ◇ Pour les épreuves **ne comptabilisant pas les figures imposées**, un système de qualification combinant **la place et les points en ballet** est mis en place dans les catégories Avenir, Jeune et Junior.
- ◇ Pour la catégorie Senior, la qualification à la place est maintenue.

TEMPS DE BALLETS Une tolérance de cinq (05) secondes, en plus ou en moins, est autorisée par rapport à la durée des ballets.

- En catégorie **Avenir**, le ballet acrobatique est **remplacé par le ballet combiné**.

AVENIRS ET JEUNES
SOLO LIBRE 2'00 (+ ou - 05 sec)
DUO LIBRE 2'30 (+ ou - 05 sec)
DUO LIBRE MIXTE 2'30 (+ ou - 05 sec)
ÉQUIPE LIBRE 3'00 (+ ou - 05 sec)
BALLET COMBINÉ 3'00 (+ ou - 05 sec)

JUNIORS	
SOLO TECHNIQUE 2'00 (+ ou - 05 sec)	SOLO LIBRE 2'15 (+ ou - 05 sec)
DUO TECHNIQUE 2'20 (+ ou - 05 sec)	DUO LIBRE 2'45 (+ ou - 05 sec)
DUO TECHNIQUE MIXTE 2'20 (+ ou - 05 sec)	DUO LIBRE MIXTE 2'45 (+ ou - 05 sec)
ÉQUIPE TECHNIQUE 2'50 (+ ou - 05 sec)	ÉQUIPE LIBRE 3'30 (+ ou - 05 sec)
BALLET ACROBATIQUE 3'00 (+ ou - 05 sec)	

SENIORS
SOLO LIBRE 2'15 (+ ou - 05 sec)
DUO LIBRE 2'45 (+ ou - 05 sec)
DUO LIBRE MIXTE 2'45 (+ ou - 05 sec)
ÉQUIPE LIBRE 3'30 (+ ou - 05 sec)
BALLET COMBINÉ 3'00 (+ ou - 05 sec)
BALLET ACROBATIQUE 3'00 (+ ou - 05 sec)

ÉLÉMENTS DE BALLETS

- voir Annexes 2 et 3 p 49 à 54

ANNÉE CHARNIERE

- Les athlètes nés en "année charnière" peuvent nager la même épreuve dans différentes catégories.

EPREUVE DU SOLO FÉMININ AU CHAMPIONNAT DE France SENIOR

- Au championnat de France Senior, **en solo, une** seule nageuse, par interrégion, ayant participé en **solo technique ou libre** aux championnats de France Junior pourra participer. Toutes les autres nageuses qualifiées ne doivent pas avoir nagé en solo technique ou libre aux championnats de France N1 et/ou Élite Junior.
- Les nageuses ayant nagé en solo libre aux championnats de France N1 et/ou Élite Jeunes ne peuvent pas participer.





EXEMPTION DES CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

- les ballets ayant participé aux Championnats d'Été Élite Jeune, Élite Junior 2025,
- les ballets jeunes et juniors ayant obtenu les points de qualification pour les Championnats de France d'hiver 2025 et ceux ayant participé au Championnat de France d'hiver 2025,
- les solos libres jeunes et juniors ayant obtenu les points de qualification pour la phase qualificative et ceux ayant participé à la phase qualificative des championnats d'hiver 2025 ,
- les ballets libres seniors.

Pour les catégories Junior et Senior, il est recommandé aux Ligues de regrouper les compétitions Régionales et N2. Les ligues et les Interrégions pourront, à leur initiative, établir plusieurs podiums (Régionaux et N2). Les régions qui ne sont pas en mesure d'organiser une compétition Régionale peuvent se rattacher à une autre région, sous réserve de l'accord des deux Ligues concernées.

PARTICIPATION DES ATHLÈTES DU CNE / CNR

Des athlètes du Centre National d'Entraînement n'appartenant pas à un même club pourront nager lors des championnats de France Élite sous la bannière CNE / CNR. Ces ballets feront l'objet d'un double classement.

PARTICIPATION DES ATHLÈTES ÉTRANGERS

La participation des étrangers se fait avec l'accord de la FFN et l'autorisation de la fédération étrangère. Elle fait l'objet d'une réglementation particulière en accord avec la réglementation World Aquatics.

En cas de participation de nations ou clubs étrangers

Si plus de trois ballets de nations étrangères différentes se classent dans les trois premiers, un podium international pourra être organisé. Sinon elles seront intégrées au podium national et recevront une récompense.

Les Championnats de France d'été Élite Jeunes et Juniors sont ouverts aux nations ou clubs étrangers dans la limite de : deux solos, deux duos, une équipe, un ballet combiné (en jeune) et un ballet acrobatique (en junior). Au moins un juge doit être engagé par ballet collectif. Un solo et/ou un duo supplémentaires pourront être accordés en cas de sélection.

Participation des athlètes étrangers licenciés dans un club français

Les athlètes non sélectionnables en Equipe de France et licenciés dans un club français, peuvent participer aux compétitions organisées par la FFN ou ses structures décentralisées dans les mêmes conditions que les athlètes français.

Ils sont également soumis aux mêmes règles de niveau de compétition et de catégorie.

Concernant le classement des solos, ils seront considérés hors quota. En duos et en équipes, les ballets comprenant un effectif de plus de la moitié d'athlètes non sélectionnables en Equipe de France ne peuvent pas se voir délivrer le titre de «Champion de France». En solo, également un athlète étranger ne peut pas avoir de titre de Champion de France. Un double classement sera établi.

DISPOSITIF ILE DE LA RÉUNION

Pour les Championnats de France d'hiver :

Envoi, à la FFN, de vidéos des épreuves avant les Journées d'Automne pour évaluation par un jury.

Pour les Championnats de France d'été :

La Ligue Régionale organise une compétition sur place avec la présence d'un juge A désigné par la FFN et des officiels de la Ligue. Tous les clubs de la Ligue peuvent y participer. Toutes les épreuves des différentes catégories sont proposées lors de cette compétition.

Le juge arbitre A désigné par la FFN ainsi que la commission de qualification FFN valident les résultats et les qualifications.

Pour se qualifier, ils doivent réaliser les points de qualification. Ils doivent également rentrer dans le quota.

DISPOSITIF TERRITOIRES ULTRA-MARINS

Pour les Championnats de France d'hiver :

Envoi, à la FFN, de vidéos des épreuves avant les Journées d'Automne pour évaluation par un jury.

Pour les Championnats de France d'été :

Envoi, à la FFN, de vidéos pour les épreuves de solos et duos seulement. Pour les épreuves d'équipe, le ou les clubs doivent participer aux N2 de leur choix en métropole. Pour se qualifier, ils doivent rentrer dans les quotas de l'interrégion sans prendre de place à cette interrégion.

DISPOSITIF LIGUE CORSE

Pour se qualifier, les clubs de la Ligue Corse doivent rentrer dans les quotas de l'interrégion Sud-Est sans prendre de place à cette interrégion.

DISPOSITIF CENTRES NATIONAUX D'ACCÈS AU HAUT NIVEAU (CNAHN), CENTRE NATIONAL RELÈVE (CNR) ET CENTRE NATIONAL D'ENTRAÎNEMENT (CNE)

Un CNAHN sera automatiquement positionné pour les épreuves de solos libres/techniques, duos mixtes libres/techniques et équipe libre/technique aux Championnats de France d'hiver Jeune et Junior. Il sera positionné pour les autres épreuves aux Championnats Élite Jeune et Élite Junior. Ceci à raison de deux places en solo et duo et d'une place en épreuves collectives par CNAHN. Ces ballets se rajouteront aux quotas. Lors des épreuves collectives, ils passeront regroupés. Les athlètes appartenant au CNE et CNR seront également intégrés hors quota.

SÉLECTIONS COLLECTIFS DES ÉQUIPES DE FRANCE

Dans le cadre des compétitions nationales, des épreuves de présélections ou de sélections pour les collectifs des Équipes de France peuvent être incluses dans le programme des Championnats de France. Les règlements et les conditions d'accès sont définis par la DTN dans les modalités de sélection.

PODIUMS ET RÉSULTATS

Les podiums des compétitions régionales et N2 restent à l'initiative des Ligues et des Interrégions.

Les résultats des compétitions N2 sont vérifiés par le Juge-Arbitre et envoyés en PDF, [dès l'issue de la compétition](#), au département Natation Artistique de la Fédération Française de Natation (natation.artistique@ffnatation.fr). Ils doivent également être transmis via XO sous 48 heures. Ils seront accessibles sur le site FFNATATION.FR.

OFFICIELS ET LICENCIÉS

La composition des jurys sera conforme à la circulaire des officiels de Natation Artistique. Les personnes convoquées par la FFN, quelle que soit leur mission, ne représentent pas leur club.

Pour tous les championnats de France, tout club participant doit obligatoirement engager, via Extranat une personne licenciée afin d'aider sur différentes missions proposées par le Juge-Arbitre de la compétition.

Pour les Championnats de France d'hiver et d'été Avenir et Jeunes N1 et Élite, les clubs engageant dix athlètes au moins en figures imposées devront engager un officiel A (à jour de son recyclage) ou A en examen. Cet officiel devra être engagé sur Extranat.

Dans le cas contraire, une pénalité financière sera appliquée (voir Règlements financiers).

Un jury d'appel sera constitué pour chaque compétition Régionale, Interrégionale, Nationale. Lors des compétitions nationales, le délégué du Président de la FFN désigne le jury d'appel en conformité avec le règlement intérieur de la FFN et en assure la présidence (voir Annuaire FFN).





DEMANDE DE DÉROGATION POUR QUOTAS MANQUANTS À TITRE EXCEPTIONNEL

À TITRE EXCEPTIONNEL, pour toutes les catégories d'âge, le Juge-Arbitre des N2 a la possibilité de proposer, à une commission d'études (Direction Technique Nationale et Juges Internationaux) une vidéo du ballet ayant obtenu les points de qualification pour les Championnats de France, mais n'étant pas qualifié en raison des quotas attribués. Cette vidéo, accompagnée des détails de notes, doit être envoyée par le Juge-Arbitre dans les 48 heures suivant la fin de la compétition à la Fédération Française de Natation. La commission étudiera la vidéo ainsi que les notes attribuées par le jury sans tenir compte des BM.

Cette procédure peut être mise en place au niveau interregional pour des ballets n'ayant pas obtenus les points nécessaires à l'accès en N2.

PRINCIPES DE QUALIFICATION :

Compétitions Interrégionales :

La qualification aux compétitions Interrégionales N2 pour les ballets non dispensés prend en compte :

- un minimum de **points à réaliser en figures imposées** au championnat régional lorsqu'il s'agit d'épreuves de **ballets comptabilisant les figures imposées**.
- La **participation du ballet** au championnat régional lorsqu'il s'agit d'épreuves de **ballets ne comptabilisant pas les figures imposées**.

Championnats de France N1 et Elite :

La qualification aux Championnats de France prend en compte :

- un **quota de places**.
- un minimum de **points à réaliser en figures imposées** au championnat N2 lorsqu'il s'agit d'épreuves de **ballets comptabilisant les figures imposées**.
- un minimum de **points à réaliser en ballet** au championnat N2 lorsqu'il s'agit d'épreuves de **ballets ne comptabilisant pas les figures imposées**.
- Pour les championnats de France Élite, un positionnement d'après les résultats de la saison précédente (qualification N-1) ou de l'année en cours.
- **ATTENTION** : Le dispositif de qualification basé sur la saison précédente : « avoir été classé dans le top 3 ou 6 en Élite », en épreuve collective ne s'applique pas aux CNAHN dans les catégories Jeune et Junior, ni les CAF dans les catégories Avenir et Jeune qui disposent automatiquement d'une place en Elite chacun .

Par ailleurs, les CNAHN bénéficient également de deux places en solo, duo et duo mixte.

Attention : la qualification entre le championnat de France N1 et le championnat de France Elite, quelque soit la catégorie, n'est pas interchangeable ou cessible entre plusieurs duos ou équipes d'un même club, sous peine de disqualification.

ACCÈS AUX DIFFÉRENTS CHAMPIONNATS

Les règlements FFN pourront faire l'objet de quelques ajustements suivant les recommandations de World Aquatics.

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS N2

POINTS EN IMPOSÉES						
	AVENIR				JEUNE	
	2014	2015	2016	2017 et après	2011 - 2012	2013 - 2014
SOLO LIBRE	56	55	54	Solos en N2 seulement 53	60	58
DUO LIBRE	56				59	
DUO MIXTE LIBRE	56				59	
ÉQUIPE LIBRE	55				57	
BALLETS COMBINES	SI PARTICIPATION					

En raison des quotas attribués à chaque IR pour l'accès au championnat de France, les demandes de dérogation pour quotas manquants ne pourront se faire qu'à titre exceptionnel.

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE D'HIVER JEUNE & JUNIOR

Le dispositif de qualification « Élite 2025 » ne concerne pas les CNAHN. Ces derniers ont automatiquement deux places en solo et duo et une place en épreuve collective.

		FIGURES IMPOSEES AVENIR	SOLO LIBRE JEUNE	DUO MIXTE LIBRE JEUNE	EQUIPE LIBRE JEUNE	SOLO TECHNIQUE JUNIOR	DUO MIXTE TECHNIQUE JUNIOR	ÉQUIPE TECHNIQUE JUNIOR
			Points en imposées			Points en ballets		
Points phase qualificative		Nbre de CAF & d'athlètes	63			160		
Points Elite			67	65	63	180	170	160
QUOTAS	ILE DE FRANCE	2: 16	4	Si points réalisés	1	4	Si points réalisés	1
	NORD EST	2: 7	4		1	4		1
	OUEST	4: 21	4		1	4		1
	SUD EST	3: 18	5		2	5		2
	SUD OUEST	3: 32	5		2	5		2
	CORSE	1: 6	1		1	1	Suivant résultats	
	LA REUNION	1: 10	1		1	1		
Accès à l'épreuve qualificative		Total athlètes en imposées : 110	A partir de la 2ème place de chaque IR			A partir de la 2ème place de chaque IR		
Places à l'épreuve qualificative			17 + garçons			17 + garçons		
Accès en finale			1 Elite 2025 10 CNAHN - le premier de chaque IR 3 premiers de l'épreuve qualificative - Corse : 1 / Réunion : 1	2 Elite 2025 - CNAHN - Si points réalisés en IR	2 Elite 2025 - Quotas IR 5 CNAHN	1 Elite 2025 10 CNAHN - le premier de chaque IR 3 premiers de l'épreuve qualificative - Corse : 1 / Réunion : 1	3 Elite 2025 - CNAHN - Si points réalisés en IR	3 Elite 2025 - Quotas IR 5 CNAHN
Places en finale			21 + garçons	FINALE DIRECTE	16	21 + garçons	FINALE DIRECTE	15
Accès en Élite dans l'année			6 premiers	3 premiers	6 premières	6 premiers	3 premiers	6 premières

En raison des quotas attribués à chaque IR pour l'accès au championnat de France, les demandes de dérogation pour quotas manquants ne pourront se faire qu'à titre exceptionnel.

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE D'ÉTÉ - CATÉGORIE AVENIR

Le dispositif de qualification « Élite 2025 » en épreuve collective ne concerne pas les CAF qui ont automatiquement chacun une place en Élite.

		SOLO LIBRE 2014	SOLO LIBRE 2015	SOLO LIBRE 2016	DUO LIBRE	DUO LIBRE MIXTE	ÉQUIPE LIBRE	BALLET COMBINÉ
		Points en imposées						Points en ballet
N1		61	60	59	59	59	57	100
Elite		65	64	63	63	63		
QUOTAS	ILE DE FRANCE	3	3	2	4	Si points réalisés	3	3
	NORD EST	3	3	2	4		3	3
	OUEST	3	3	2	4		3	3
	SUD EST	3	3	2	5		4	4
	SUD OUEST	4	4	3	5		4	4
	CORSE	2	2	2	2		1	
	LA REUNION	2	2	2	2		1	1
N1	Accès en finale	A partir de la 2ème place des N2 de chaque IR				FINALE DIRECTE	19	18
	Places en finale	13 + garçons	13 + garçons	7 + garçons	19			
ÉLITE	Accès en finale	● le premier de chaque N2 ● 3 premiers des N1 ● 1 Corse & 1 Réunion			● 3 premiers 2025 ● le premier de chaque N2 ● 3 premiers des N1 ● 1 Corse & 1 Réunion		● 16 CAF ● 3 premiers des N1	
	Places en finale	10 + garçons	10 + garçons	10 + garçons	13	FINALE DIRECTE	19	19

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE D'ÉTÉ N1 & ÉLITE - CATÉGORIE JEUNE

Le dispositif de qualification « Élite 2025 » en épreuve collective ne concerne ni les CNAHN, ni les CAF qui ont automatiquement une place en Élite chacun. Les CNAHN ont également deux places en solo, duo et duo mixte.

		SOLO LIBRE	DUO LIBRE	DUO LIBRE MIXTE	ÉQUIPE LIBRE	BALLET COMBINÉ
		Points en imposées				Points en ballet
N1		63	61	61	59	110
Elite			65	65		
QUOTAS	ILE DE FRANCE	3 dont 1 place 2013	5	Si points réalisés	4	4
	NORD EST	3 dont 1 place 2013	3		4	4
	OUEST	4 dont 1 place 2013	5		4	4
	SUD EST	4 dont 1 place 2013	6		5	5
	SUD OUEST	4 dont 1 place 2013	6		5	5
	CORSE	2	2		1	1
	LA REUNION	1	2		1	1
N1	Accès en finale	FINALE DIRECTE + FINALE DIRECTE 2013	- A partir de la 2ème place des N2 de chaque IR 1 Corse & 1 Réunion	FINALE DIRECTE	FINALE DIRECTE	FINALE DIRECTE
	Places en finale	21	22		24	24
ÉLITE	Accès aux éliminatoires				6 premiers du Chpt Hiver - CNAHN + CAF (hors 6 des Hivers) 3 premiers des N1	1 Elite 2025 5 CNAHN 16 CAF 3 premiers des N1
	Places en éliminatoires				23	25
	Accès en finale	6 premiers du Chpt Hiver 6 premiers des N1 - les solistes présélectionnés en EDF	1 Elite 2025 - le premier de chaque N2 10 CNAHN 3 premiers des N1 1 Corse & 1 Réunion	3 premiers du Chpt Hiver 3 premiers des N1 - Si points réalisés en IR	Suivant le nombre d'engagés, une phase éliminatoire et une phase finale pourront être envisagées	
	Places en finale	12 + garçons	19	FINALE DIRECTE		

En raison des quotas attribués à chaque IR pour l'accès au championnat de France, les demandes de dérogation pour quotas manquants ne pourront se faire qu'à titre exceptionnel.

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE D'ÉTÉ N1 & ÉLITE - CATÉGORIE JUNIOR

Le dispositif de qualification « Élite 2025 » ne concerne pas les CNAHN. Ces derniers ont automatiquement deux places en solo et duo et une place en épreuve collective.

		SOLO TECHNIQUE	SOLO LIBRE	DUO TECHNIQUE	DUO LIBRE	DUO TECHNIQUE MIXTE	DUO LIBRE MIXTE	ÉQUIPE TECHNIQUE	ÉQUIPE LIBRE	BALLET ACROBATIQUE
POINTS N1		160	100	150	110	150	110	140	120	90
POINTS ELITE		180	120	170	130	170	130	160	140	110
QUOTAS	ILE DE FRANCE	4 dont 1 place 2009/2010	5 dont 1 place 2009/2010	5	5	Si points réalisés	Si points réalisés	5	5	5
	NORD EST	4 dont 1 place 2009/2010	5 dont 1 place 2009/2010	5	5			5	5	5
	OUEST	4 dont 1 place 2009/2010	5 dont 1 place 2009/2010	5	5			5	5	5
	SUD EST	5 dont 1 place 2009/2010	6 dont 1 place 2009/2010	6	6			6	6	6
	SUD OUEST	5 dont 1 place 2009/2010	6 dont 1 place 2009/2010	6	6			6	6	6
	CORSE	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	LA	1	2	2	2	1	1	2	2	2
N1	Accès en finale	FINALE DIRECTE	● A partir de la 2ème place des N2 ● Corse et Réunion : 1			FINALE DIRECTE		● A partir de la 2ème place des N2 ● Corse et Réunion : 1		
	Places en finale	24 + garçons	23 + garçons	23	23			23	23	23
ÉLITE	Accès en finale	● 6 premiers du Chpt Hiver ● 6 premiers des N1 ● les solistes présélectionnés en EDF	● 10 CNAHN ● 2 Elite 2025 ● Le premier de chaque N2 ● 3 premiers des N1 ● 1 Corse & 1 Réunion	● 10 CNAHN ● 1 Elite 2025 ● Le premier de chaque N2 ● 3 premiers des N1 ● 1 Corse & 1 Réunion	● 10 CNAHN ● 1 Elite 2025 ● Le premier de chaque N2 ● 3 premiers des N1 ● 1 Corse & 1 Réunion	● 3 premiers du Chpt Hiver ● CNAHN ● 3 premiers des N1 ● Le premier de chaque N2	● 2 Elite 2025 ● CNAHN ● 3 premiers des N1 ● Le premier de chaque N2	● 6 premiers du Chpt Hiver ● Le premier de chaque N2 ● 3 premiers des N1 ● 1 Corse & 1 Réunion	● 5 CNAHN ● 4 Elite 2025 ● Le premier de chaque N2 ● 3 premiers des N1 ● 1 Corse & 1 Réunion	● 5 CNAHN ● 3 Elites 2025 ● Le premier de chaque N2 ● 3 premiers des N1 ● 1 Corse & 1 Réunion
	Places en finale	12+ garçons	22 + garçons	21	21	FINALE DIRECTE		16	19	18

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE D'ÉTÉ - CATÉGORIE SENIOR

		SOLO LIBRE	DUO LIBRE	DUO LIBRE MIXTE	ÉQUIPE LIBRE	BALLET ACROBATIQUE	COMBINÉ	
QUOTAS	ILE DE FRANCE	3	3	Suivant résultats	3	3	3	
	NORD EST	3	3		3	3	3	
	OUEST	3	3		3	3	3	
	SUD EST	4	4		4	4	4	
	SUD OUEST	4	4		4	4	4	
	CORSE	1	Suivant résultats		Suivant résultats			
	LA REUNION	2						
Accès en finale	● <i>quota de chaque N2</i> ● <i>3 premiers du Chpt 2025</i>							
Places en finale	23	20 + Corse et Réunion suivant résultats	FINALE DIRECTE	20 + Corse et Réunion suivant résultats	20 + Corse et Réunion suivant résultats	20 + Corse et Réunion suivant résultats		



PUBLIC CONCERNÉ	
9 ans et moins (2017 et après)	
OBJECTIF	
Proposer un programme avec des contenus adaptés au jeune public pour les préparer au système compétitif	
CONDITIONS D'ACCÈS	
Être titulaire du savoir nager en sécurité (SNS)	
ÉPREUVES	
FIGURES IMPOSÉES	ÉPREUVE LIBRE
2 figures obligatoires - Perilleux arrière groupé - Ballet leg Ces figures seront réalisées avec ou sans aides extérieures (bidons, frites, haltères)	Ballet avec des éléments imposés Kick, Battements costaux, Voilier, 1 Cercle, 1 Ligne Distance : 25 m minimum Durée : 1'30 (+ ou - 5 sec)
CLASSEMENTS & PODIUMS	
- Chaque organisateur pourra s'approprier cette épreuve et proposer le jugement et le classement de son choix. Récompense : au choix de l'organisateur (médailles et/ou récompenses à tous les participants et/ou distribution de diplômes).	

Les règlements FFN pourront faire l'objet de quelques ajustements suivant les recommandations de World Aquatics.



LE PUBLIC CONCERNÉ	
12 ans et moins (2014 et après).	
COMPÉTITIONS	
⇒ Championnat de France Hiver Avenir - figures imposées (réservées aux CAF) ⇒ Championnat Régional Avenir ⇒ Championnat National 2 Avenir ⇒ Championnat de France Été National 1 Avenir ⇒ Championnat de France Été Élite Avenir	
CONDITIONS D'ACCÈS	
• Pour les 2017 et après : être titulaire du savoir nager en toute sécurité (SNS) et du Synchro Découverte • Avoir validé le niveau Synchro Découverte • 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 • Pour accéder aux Championnats de France N1 : avoir obtenu les places et les points requis en figures imposées en solos, duos, duos mixtes, équipes et avoir obtenu les places et les points requis en ballets combinés au Championnat N2 • Pour accéder aux Championnats de France Élite en solo, duo et duo mixte : avoir obtenu la place et les points requis en figures imposées	
ÉPREUVES	
Cf Annexes 1 et 3	
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)	<i>Les ballets combinés ont un effectif de quatre (4) à dix (10) athlètes et deux (2) remplaçants.</i>
CLASSEMENTS ET PODIUMS	
• Figures imposées + Épreuves libres • 100% ballets combinés En N1 et en Elite : 1 classement général et 1 classement structures non labellisées CAF • Solos : un podium est organisé pour chaque année d'âge (2014, 2015 et 2016). • 100% Figures imposées : un podium général est organisé et un titre en figures imposées Avenir est attribué. D'autres podiums peuvent être organisés pour les athlètes plus jeunes.	



- Un athlète peut être positionné sur proposition du DTN ou de ses représentants et après validation du Cercle de Compétences concerné
- Dans le cadre de la structuration du Programme de Performance Fédéral (PPF), il est proposé une évolution du cadre de participation compétitive pour les athlètes de la catégorie Avenir inscrits dans le Portail de Suivi Quotidien du Sportif (PSQS). Ces athlètes appartenant aux 16 centres d'accession et de formation (CAF) du territoire peuvent participer à l'épreuve de figures imposées

ÉPREUVES

Cf Annexes 1 et 3

FIGURES IMPOSÉES : 2 figures obligatoires + 1 groupe optionnel

FIGURES OBLIGATOIRES	1 GROUPE OPTIONNEL 1
1. Ballet leg tendu direct (106)	3. Ariane carpé avant (359)
2. Barracuda (301)	4. Tour (348)

100% Figures imposées : 3 podiums

- un podium 2014 est organisé et un titre en figures imposées CAF 2014 est attribué
- un podium 2015 est organisé et un titre en figures imposées CAF 2015 est attribué
- un podium 2016 est organisé et un titre en figures imposées CAF 2016 est attribué

IR	Nbre de CAF & d'athlètes
ILE DE FRANCE	2: 16
NORD EST	2: 7
OUEST	4: 21
SUD EST	3: 18
SUD OUEST	3: 32
CORSE	1: 6
LA RÉUNION	1: 10
TOTAL	110



Le Championnat Régional est qualificatif pour le Championnat National 2

- Ils peut servir de compétition préparatoire pour les ballets qualifiés, sans remettre en jeu leur qualification. Ces ballets feront l'objet d'un double classement
- Les nageuses et nageurs nés après 2017 peuvent participer en solo en région et N2 seulement

ÉPREUVES

Cf Annexes 1 et 3

FIGURES IMPOSÉES

FIGURES OBLIGATOIRES 1. Ballet leg tendu direct (106) 2. Barracuda (301)	GROUPE OPTIONNEL 1 3. Ariane carpé avant (359) 4. Tour (348)
SOLOS LIBRES	DUOS LIBRES
DUOS LIBRES MIXTES	ÉQUIPES LIBRES

BALLETS COMBINÉS

ACCÈS AU CHAMPIONNAT NATIONAL 2 AVENIR

SOLOS LIBRES 2017	• si 53 points en imposées (en N2 seulement)
SOLOS LIBRES 2016	• si 54 points en imposées
SOLOS LIBRES 2015	• si 55 points en imposées
SOLOS LIBRES 2014	• si 56 points en imposées
DUOS LIBRES	• si 56 points en imposées
DUOS LIBRES MIXTES	• si 56 points en imposées
ÉQUIPES LIBRES	• si 55 points en imposées
BALLETS COMBINÉS	• si participation

CHAMPIONNAT NATIONAL 2 Avenir

Le Championnat National 2 est qualificatif pour le Championnat de France National 1 et le Championnat de France Élite

- 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
- Les athlètes nés en 2017 et après peuvent participer en solo en regional et N2 seulement
- **RAPPEL** : En raison des quotas supplémentaires attribués à chaque IR pour l'accès au championnat de France, les demandes de dérogation pour quotas manquants ne pourront se faire qu'à titre exceptionnel

FIGURES IMPOSÉES : 2 figures obligatoires + 1 groupe optionnel tiré au sort

FIGURES OBLIGATOIRES
1. Ballet leg tendu direct (106)
2. Barracuda (301)

GROUPE OPTIONNEL 1
3. Ariane carpé avant (359)
4. Tour (348)

GROUPE OPTIONNEL 2
3. Goutte d'eau vrille 180° (363)
4. Espadon (401)

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ N1 Avenir

SOLOS LIBRES 2014	• deux (2) classés à la 2ème et la 3ème place des IR IDF, NE, O, SE • trois (3) classés de la 2ème à la 4ème place de l'IR SO • le deuxième de la Corse et de la Réunion • solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 61 points en imposées
SOLOS LIBRES 2015	• deux (2) classés à la 2ème et la 3ème place des IR IDF, NE, O, SE • trois (3) classés de la 2ème à la 4ème place de l'IR SO • le deuxième de la Corse et de la Réunion • solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 60 points en imposées
SOLOS LIBRES 2016	• deux (2) classés à la 2ème et la 3ème place de l'IR SO • le deuxième des IR IDF, NE, O, SE, de la Corse et de la Réunion • solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 59 points en imposées
DUOS LIBRES	• trois (3) classés à la 2ème et la 4ème place des IR IDF, NE, O • quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR SO, SE • le deuxième de la Corse et de la Réunion Sous condition d'avoir obtenu 59 points en imposées
DUOS LIBRES MIXTES	• ayant 59 points en imposées
ÉQUIPES LIBRES	• trois (3) premières des IR IDF, NE, O (hors CAF) • quatre (4) premières des IR SO, SE (hors CAF) • la première (1) Corse (hors CAF) et de la Réunion (hors CAF) Sous condition d'avoir obtenu 57 points en imposées
BALLETS COMBINÉS	• les trois (3) premières des IR IDF, NE, O (hors CAF) • les quatre (4) premières des IR SO, SE (hors CAF) • le premier (1) Réunion (hors CAF) Sous condition d'avoir obtenu 100 points

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE Avenir

SOLOS LIBRES 2014	• le premier (1) de chaque IR • le premier (1) Corse • le premier (1) de la Réunion	Sous condition d'avoir obtenu 65 points en imposées
SOLOS LIBRES 2015		Sous condition d'avoir obtenu 64 points en imposées
SOLOS LIBRES 2016		Sous condition d'avoir obtenu 63 points en imposées
DUOS LIBRES		
DUOS LIBRES MIXTES	• les duos mixtes ayant obtenu 63 points en imposées	

CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ N1 AVENIR

Le Championnat de France Nationale 1 est qualificatif pour le Championnat de France Élite

- Les athlètes nés en 2017 et après peuvent participer en solo en regional et N2 seulement

ÉPREUVES

Cf Annexes 1 et 3

FIGURES IMPOSÉES : 2 figures obligatoires + 1 groupe optionnel tiré au sort

FIGURES OBLIGATOIRES		FIGURES IMPOSÉES
1. Ballet leg tendu direct (106) 2. Barracuda (301)		GROUPE OPTIONNEL 1 3. Ariane carpé avant (359) 4. Tour (348)
		GROUPE OPTIONNEL 2 3. Goutte d'eau vrille 180° (363) 4. Espadon (401)
SOLOS LIBRES 2014	13 + garçons	• deux (2) classés à la 2ème et la 3ème place des IR IDF, NE, O, SE • trois (3) classés de la 2ème à la 4ème place de l'IR SO • le deuxième de la Corse et de la Réunion • solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 61 points en imposées
SOLOS LIBRES 2015	13 + garçons	• deux (2) classés à la 2ème et la 3ème place des IR IDF, NE, O, SE • trois (3) classés de la 2ème à la 4ème place de l'IR SO • le deuxième de la Corse et de la Réunion • solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 60 points en imposées
SOLOS LIBRES 2016	7 + garçons	• deux (2) classés à la 2ème et la 3ème place de l'IR SO • le deuxième des IR IDF, NE, O, SE, de la Corse et de la Réunion • solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 59 points en imposées
DUOS LIBRES	19	• trois (3) classés à la 2ème et la 4ème place des IR IDF, NE, O • quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR SO, SE • le deuxième de la Corse et de la Réunion Sous condition d'avoir obtenu 59 points en imposées
DUOS LIBRES MIXTES		• ayant 59 points en imposées
ÉQUIPES LIBRES	19	• trois (3) premières des IR IDF, NE, O (hors CAF) • quatre (4) premières des IR SO, SE (hors CAF) • la première (1) Corse (hors CAF) et de la Réunion (hors CAF) Sous condition d'avoir obtenu 57 points en imposées
BALLETS COMBINÉS	18	• trois (3) premières des IR IDF, NE, O (hors CAF) • quatre (4) premières des IR SO, SE (hors CAF) • le premier (1) Réunion (hors CAF) Sous condition d'avoir obtenu 100 points

Les nombres de ballets indiqués ne tiennent pas compte des quotas supplémentaires

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE AVENIR

Pour chaque épreuve

- les trois (3) premiers (sans condition de points)

CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE AVENIR

Un athlète peut être positionné sur proposition du DTN ou de ses représentants et après validation du Cercle de Compétences concerné

- Les nageuses et nageurs né(e)s 2017 et après peuvent participer en solo en regional et N2 seulement
- **Le dispositif de qualification « 2025 » en épreuve collective ne concerne pas les CAF qui ont automatiquement chacun une place en Élite**

ÉPREUVES

Cf Annexes 1 et 3

FIGURES IMPOSÉES : 2 figures obligatoires + 1 groupe optionnel tiré de sort

FIGURES OBLIGATOIRES		
1. Ballet leg tendu direct (106) 2. Barracuda (301)	GROUPE OPTIONNEL 1 3. Ariane carpé avant (359) 4. Tour (348)	
	GROUPE OPTIONNEL 2 3. Goutte d'eau vrille 180° (363) 4. Espadon (401)	
	GROUPE OPTIONNEL 3 3. Coup de pied à la lune (311) 4. Cygne vrille 180° (277d)	
SOLOS LIBRES 2014	10 + garçons	• trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points) • le premier (1) de chaque IR : 5, de la Corse et de la Réunion • solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 65 points en imposées
SOLOS LIBRES 2015	10 + garçons	• trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points) • le premier (1) de chaque IR : 5, de la Corse et de la Réunion • solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 64 points en imposées
SOLOS LIBRES 2016	10 + garçons	• trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points) • le premier (1) de chaque IR : 5, de la Corse et de la Réunion • solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 63 points en imposées
DUOS LIBRES	13	• trois (3) premiers du championnat de France 2025 (sans condition de points) • trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points) • le premier (1) de chaque IR : 5, de la Corse et de la Réunion Sous condition d'avoir obtenu 63 points en imposées
DUOS LIBRES MIXTES		• trois (3) premiers du championnat de France 2025 (sans condition de points) • les duos mixtes techniques ayant obtenu 63 points en imposées aux N2
ÉQUIPES LIBRES	19	• un (1) par CAF : 16 • trois (3) premiers du championnat N1 Sans condition de points
BALLETS COMBINÉS	19	

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE AVENIR 2026-2027

- Dans toutes les épreuves, être classé dans le top 3 et avoir réalisé les points

Ce dispositif de qualification ne concerne pas les CAF, en épreuve collective, qui ont automatiquement chacun une place en Élite

Les règlements FFN pourront faire l'objet de quelques ajustements suivant les recommandations de World Aquatics.

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)

COMPÉTITIONS

- ⇒ Journées d'Automne
- ⇒ Épreuve qualificative du Championnat de France Hiver Jeune
- ⇒ Championnat de France Hiver Jeune
- ⇒ Championnat Régional Jeune
- ⇒ Championnat National 2 Jeune
- ⇒ Championnat de France Été National 1 Jeune
- ⇒ Championnat de France Été Élite Jeune Open

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
- **Pour accéder aux Championnats de France N1** : avoir obtenu les places et les points requis en figures imposées en solos, duos, duos mixtes, équipes et avoir obtenu les places et les points requis en ballets combinés au Championnat N2
- **Pour accéder aux Championnats de France Élite en duo** : avoir obtenu la place et les points requis en figures imposées

ÉPREUVES

Cf Annexes 1 et 3

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)	<i>Les ballets combinés ont un effectif de quatre (4) à dix (10) athlètes et deux (2) remplaçants.</i>

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 : aux championnats de France N1 ou Elite Jeunes, 1 place supplémentaire est attribuée à chaque IR, réservée aux athlètes nés en 2013 quelque soit leur 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 (nés en 2014 et 2013)





Les journées d'Automne Jeune sont sélectives à l'épreuve qualificative et au Championnat de France d'hiver Jeune

- Les ballets déjà qualifiés aux Championnats de France d'hiver lors de la saison N-1 ainsi que les ballets des CNAHN et CNR peuvent participer à cette compétition sans pour autant remettre en cause leur qualification. Ces athlètes feront l'objet d'un double classement
- L'interrégion peut décider des récompenses attribuées
- A l'issue des Journées d'Automne, les ballets n'accédant pas à l'épreuve qualificative ou au Championnat de France d'hiver dans une épreuve donnée pourront nager cette épreuve directement aux N2 2026 sans passer par les Régionaux

ÉPREUVES

Cf Annexes 1 et 3

FIGURES IMPOSÉES : Section A

GROUPE 1	GROUPE 2
1. Poisson volant, vrille 360° (307e)	1. Barracuda grand écart aérien, vrille ascendante 180° (308h)
2. Cyclone ouvert 180° (437)	2. Espadon jambes tendues rotation ariane (407)

SOLOS LIBRES	DUOS LIBRES MIXTES	EQUIPES LIBRES
--------------	--------------------	----------------

ACCÈS À L'ÉPREUVE QUALIFICATIVE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HIVER JEUNE

SOLOS LIBRES	• trois (3) de la 2ème à la 4ème place des IR IDF, NE, O • quatre (4) de la 2ème à la 5ème place des l'IR SO, SE • solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 63 points en imposées
--------------	---

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HIVER JEUNE

SOLOS LIBRES	• le premier (1) de chaque IR, de la Corse et de la Réunion • solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 67 points en imposées
DUOS MIXTES LIBRES	• ayant 65 points en imposées
ÉQUIPES LIBRES	• la première (1) des IR IDF, NE, O, de la Corse et de la Réunion • les deux (2) premières des IR SO, SE Sous condition d'avoir obtenu 63 points



- Un athlète peut être positionné sur proposition du DTN ou de ses représentants et après validation du Cercle de Compétences concerné
- A l'issue de l'épreuve qualificative, les solos libres n'accédant pas au Championnat de France d'hiver pourront être nagés directement aux N2 2026 sans passer par les Régionaux

ÉPREUVES

Cf Annexes 1 et 3

FIGURES IMPOSEES : 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 plié, vrille combinée (360°+360°) (140j)
2. Cyclone ouvert 180° (437)	2. Espadon jambes tendues rotation ariane (407)	2. Promenade arrière fermée 360 (421)

SOLOS LIBRES	17 + garçons	• trois (3) de la 2ème à la 4ème place des IR IDF, NE, O • quatre (4) de la 2ème à la 5ème place des l'IR SO, SE • solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 63 points en imposées
Pas de podium organisé pour la phase qualificative		

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HIVER JEUNE

- les trois (3) premiers solos libres
 - solos garçons
- Sous condition d'avoir obtenu 67 points en imposées

CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HIVER JEUNE

- Un athlète peut être positionné sur proposition du DTN ou de ses représentants et après validation du Cercle de Compétences concerné
- Possibilité pour les athlètes de la catégorie Jeune retenus à l'issue du classement en figures imposées aux différents championnats nationaux 2025 ainsi qu'aux athlètes positionnés dans le Projet de Performance Fédéral et ceux proposés sur liste ministérielle de participer aux figures imposées

La diffusion de la liste sera communiquée en début de saison sportive. Les engagements préliminaires devront parvenir à la Fédération avant la date limite du 30 octobre 2025. **Ce pré-engagement est obligatoire**

- Le dispositif de qualification « parmi les six (6) premiers du championnat Élite 2025 » ne concerne pas les CNAHN. Ces derniers ont automatiquement deux places en solo et duo et une place en épreuve collective
- A l'issue du championnat de France d'Hiver, les ballets non qualifiés au Championnat de France Élite Jeune pourront nager directement aux N2 2026 sans passer par les Régionaux

ÉPREUVES

Cf Annexes 1 et 3

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) 2. Cyclone ouvert 180° (437)		1. Barracuda grand écart aérien, vrille ascendante 180° (308h) 2. Espadon jambes tendues rotation ariane (407)	1. Flamenco jambe plié, vrille combinée (360°+360°) (140j) 2. Promenade arrière fermée à 360° (421)
SOLOS LIBRES		DUOS LIBRES MIXTES	EQUIPES LIBRES
SOLOS LIBRES	21 + garçons	• un (1) parmi les six (6) du championnat Elite 2025 (sans condition de points) • deux (2) par CNAHN : 10 (sans condition de points) • les trois (3) premiers de l'épreuve qualificative (sans condition de points) • le premier (1) de chaque IR : 5, de la Corse et de la Réunion • solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 67 points en imposées	
DUOS MIXTES LIBRES		• deux (2) parmi les six (6) du championnat Elite 2025 (sans condition de points) • CNAHN • les duos mixtes techniques ayant obtenu 65 points en imposées	
ÉQUIPES LIBRES	16	• deux (2) parmi les six (6) du championnat Elite 2025 (sans condition de points) • une (1) par CNAHN : 5 • la première (1) des des IR IDF, NE, O • les deux (2) premières des IR SO, SE • la Corse et la Réunion suivant les résultats aux JA Sous condition d'avoir obtenu 63 points en imposées	

CONDITIONS D'ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE JEUNE

SOLOS LIBRES	• les six (6) premiers • solos garçons
DUOS MIXTES LIBRES	les trois (3) premiers sous condition d'avoir obtenu 65 points en imposées
ÉQUIPES LIBRES	les six (6) premières sous condition d'avoir obtenu 63 points en imposées

Les nombres de ballets indiqués ne tiennent pas compte des quotas supplémentaires ni des dérogations DTN



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

ÉPREUVES

Cf Annexes 1 et 3

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 plié, 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

CHAMPIONNAT NATIONAL 2 JEUNE

Le Championnat National 2 est qualificatif pour le Championnat de France National 1 et le Championnat de France Élite

- Il peut servir de compétition préparatoire pour les ballets déjà qualifiés, sans remettre en jeu leur qualification. Ces ballets feront l'objet d'un double classement
- **RAPPEL** : En raison des quotas attribués à chaque IR pour l'accès au championnat de France, les demandes de dérogation pour quotas manquants ne pourront se faire qu'à titre exceptionnel

FIGURES IMPOSÉES : 1 section tirée au sort parmi les sections A et C

SECTION A

GROUPE 1

1. Poisson volant, vrille 360° (307e)
2. Cyclone ouvert 180° (437)

GROUPE 2

1. Barracuda grand écart aérien, vrille ascendante 180° (308h)
2. Espadon jambes tendues rotation ariane (407)

SECTION C

GROUPE 5

1. Flamenco jambe plié, vrille combinée (360°+360°) (140j)
2. Promenade arrière fermée à 360° (421)

GROUPE 6

1. Ipanéma vrille 180° (440d)
2. Londres, vrille continue 720° (154f)

ACCÈS AU CHAMPIONNAT NATIONAL 1 JEUNE

SOLOS LIBRES et SOLOS LIBRES 2013

- deux (2) des IR IDF, NE et de la Corse
 - trois (3) des IR O, SO, SE
 - le premier (1) de la Réunion
 - le premier (1) 2013 de chaque IR, quelque soit son classement
 - solos garçons
- Sous condition d'avoir obtenu 63 points

DUOS LIBRES

- deux (2) classés à la 2ème et la 3ème place de l'IR NE
 - quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR IDF, O
 - cinq (5) classés de la 2ème à la 6ème place des IR SO, SE
 - le deuxième de la Corse et de la Réunion
- Sous condition d'avoir obtenu 61 points en imposées

DUOS MIXTES LIBRES

- ayant 61 points en imposées

ÉQUIPES LIBRES

- quatre (4) premiers des IR IDF, NE, O (hors CAF & CNAHN)
 - cinq (5) premiers des IR SO, SE (hors CAF & CNAHN)
 - la première (1) Corse (hors CAF) et de la Réunion (hors CAF)
- Sous condition d'avoir obtenu 59 points en imposées

BALLETS COMBINÉS

- quatre (4) premiers des IR IDF, NE, O (hors CAF & CNAHN)
 - cinq (5) premiers des IR SO, SE (hors CAF & CNAHN)
 - le premier (1) Corse (hors CAF) et de la Réunion (hors CAF)
- Sous condition d'avoir obtenu 110 points

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE JEUNE

DUOS LIBRES

- le premier (1) de chaque IR
 - le premier (1) Corse
 - le premier (1) de la Réunion
- Sous condition d'avoir obtenu 65 points en imposées

CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ NATIONALE 1 JEUNE

Le Championnat de France Nationale 1 est qualificatif pour le Championnat de France Élite.

ÉPREUVES Cf Annexes 1 et 3

FIGURES IMPOSÉES : 1 section tirée au sort parmi les sections A et C

SECTION A

GROUPE 1

- 1.Poisson volant, vrille 360° (307e)
- 2.Cyclone ouvert 180° (437)

GROUPE 2

- 1.Barracuda grand écart aérien, vrille ascendante 180° (308h)

SECTION C

GROUPE 5

- 1.Flamenco jambe plié, vrille combinée (360°+360°) (140j)
- 2.Promenade arrière fermée à 360° (421)

GROUPE 6

- 1.Ipanéma vrille 180° (440d)
- 2.Londres, vrille continue 720° (154f)

SOLOS LIBRES et SOLOS LIBRES 2013	21 + garçons	• deux (2) des IR IDF, NE et de la Corse • trois (3) des IR O, SO, SE • le premier (1) de la Réunion • le premier (1) 2013 de chaque IR quelque soit son classement • solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 63 points en imposées
DUOS LIBRES	22	• deux (2) classés à la 2ème et 3ème place de l'IR NE • quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR IDF, O • cinq (5) classés de la 2ème à la 6ème place des IR SO, SE • le deuxième Corse et de la Réunion Sous condition d'avoir obtenu 61 points en imposées
DUOS LIBRES MIXTES		• ayant obtenu 61 points en imposées.
ÉQUIPES LIBRES	24	• les quatre (4) premières des IR IDF, NE, O (hors CAF & CNAHN) • les cinq (5) premières des IR SO, SE (hors CAF & CNAHN) • le premier (1) Corse (hors CAF) et de la Réunion (hors CAF) Sous condition d'avoir obtenu 59 points en imposées
BALLETS COMBINÉS	24	• les quatre (4) premières des IR IDF, NE, O (hors CAF & CNAHN) • les cinq (5) premières des IR SO, SE (hors CAF & CNAHN) • le premier (1) Corse (hors CAF) et de la Réunion (hors CAF) Sous condition d'avoir obtenu 110 points

Les nombres de ballets indiqués ne tiennent pas compte des quotas supplémentaires

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE JEUNE

SOLOS LIBRES

- les six (6) premiers (sans condition de points)

DUOS LIBRES DUOS LIBRES & DUOS LIBRES MIXTES ÉQUIPES LIBRES BALLETS COMBINÉS

- les trois (3) premiers (sans condition de points)

CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE OPEN JEUNE

- Le dispositif de qualification « Elite 2025 » en épreuve collective ne concerne ni les CNAHN, ni les CAF qui ont automatiquement chacun une place en Elite. Les CNAHN ont également deux places en solo, duo et duo mixte.

ÉPREUVES Cf Annexes 1 et 3

FIGURES IMPOSÉES : 1 section tirée au sort parmi les sections A, B et C

SECTION A

GROUPE 1

1. Poisson volant, vrille 360° (307e)
2. Cyclone ouvert 180° (437)

GROUPE 2

1. Barracuda grand écart aérien, vrille ascendante 180° (308h)
1. Espadon jambes tendues rotation ariane (407)

SECTION B

GROUPE 3

1. Marsouin fouetté, vrille continue 720° (356f)
2. Saturne (441)

GROUPE 4

1. Vénus (352)
2. Albatros vrille ascendante 360° (240i)

SECTION C

GROUPE 5

1. Flamenco jambe plié, vrille combinée (360°+360°) (140j)
2. Promenade arrière fermée à 360° (421)

GROUPE 6

1. Ipanéma vrille 180° (440d)
2. Londres, vrille continue 720° (154f)

ÉLIMINATOIRES

ÉQUIPES LIBRES

24

- les six (6) premières du championnat de France d'hiver
 - les quinze (15) équipes, CNAHN et CAF qui ne sont pas dans classées dans les six premières des hivers
 - les trois (3) premières du championnat N1
- Sans condition de points

BALLETS COMBINÉS

25

- un (1) parmi les six (6) du championnat Elite 2025
 - un (1) par CNAHN : 5
 - un (1) par CAF : 16
 - les trois (3) premiers du championnat N1
- Sans condition de points

FINALES

SOLOS LIBRES

12
+
présélecti
onnés
+ **garçons**

- les six (6) premiers du championnat d'hiver
- les solistes présélectionnés à la 2ème étape de l'EDF Jeunes
- les six (6) premiers du championnat N1
- solos garçons

DUOS LIBRES

20

- parmi les six (6) du championnat Elite 2025 sans condition de points)
 - deux (2) par CNAHN : 10 (sans condition de points)
 - les trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points)
 - le premier de chaque IR : 5, de la Corse et de la Réunion
- Sous condition d'avoir obtenu 65 points en imposées)

DUOS LIBRES MIXTES

- les trois (3) premiers du championnat de France d'hiver (sans condition de points)
- les trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points)
- les duos mixtes techniques ayant obtenu 65 points en imposées aux N2

ÉQUIPES LIBRES

BALLETS COMBINÉS

Suivant le nombre d'engagés, une phase éliminatoire et une phase finale pourront être envisagées

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS HIVER OU ÉTÉ ÉLITE JEUNE 2026-2027

- Dans toutes les épreuves, être classé dans le top 6 et avoir réalisé les points

Ce dispositif de qualification ne concerne ni les CNAHN, ni les CAF qui ont automatiquement chacun une place en Élite en épreuve collective.
Les CNAHN ont également deux places en solo, duo et duo mixte

LA CATÉGORIE JUNIOR

Les règlements FFN pourront faire l'objet de quelques ajustements suivant les recommandations de World Aquatics.



PUBLIC CONCERNÉ

Filles : 15, 16, 17, 18, 19 ans (2011, 2010, 2009, 2008 et 2007)

Garçons : 15, 16, 17, 18, 19, 20 ans (2011, 2010, 2009, 2008, 2007 et 2006)

COMPÉTITIONS

- ⇒ Journées d'Automne
- ⇒ Épreuve qualificative du Championnat de France Hiver Junior
- ⇒ Championnat de France Hiver Junior
- ⇒ Championnat Régional Junior
- ⇒ Championnat National 2 Junior
- ⇒ Championnat de France Été National 1 Junior
- ⇒ Championnat de France Été Élite Junior Open

CONDITIONS D'ACCÈS

- Avoir validé le niveau Synchro d'Argent pour participer aux Championnats Régionaux et N2
- Avoir validé le niveau Synchro d'Or pour participer aux Championnats de France
- Avoir nagé les épreuves aux régionaux (si sélectifs) pour les qualifier en N2
- Avoir obtenu les places requises pour chaque niveau de Championnats

ÉPREUVES

Cf Annexes 2 et 3

SOLOS TECHNIQUES 2'00 (+ ou - 05 sec)	SOLOS LIBRES 2'15 (+ ou - 05 sec)
DUOS TECHNIQUES 2'20 (+ ou - 05 sec)	DUOS LIBRES 2'45 (+ ou - 05 sec)
DUOS TECHNIQUES MIXTES 2'20 (+ ou - 05 sec)	DUOS LIBRES MIXTES 2'45 (+ ou - 05 sec)
ÉQUIPES TECHNIQUES 2'50 (+ ou - 05 sec)	ÉQUIPES LIBRES 3'30 (+ ou - 05 sec)

BALLETS ACROBATIQUES

3'00 (+ ou - 05 sec)

Les ballets acrobatiques ont un effectif de quatre (4) à huit (8) athlètes et deux (2) remplaçant(e)s.

CLASSEMENTS ET PODIUMS

- 100% chaque épreuve
- En N1 collectifs : 1 classement général et 1 structures non labellisées
- En Elite collectifs : 1 classement général et 1 pour les structures non CNAHN
- Solos libres et solos techniques : au championnat de France N1 Junior, 2 places supplémentaires (1 en technique et 1 en libre) sont attribuées à chaque IR, réservées aux athlètes nés en 2009 et 2010. Chaque athlète pourra présenter, un solo libre ou un solo technique ou les deux. Un podium général est organisé

Les journées d'Automne Junior sont sélectives à l'épreuve qualificative et au Championnat de France d'hiver Junior.

- Les ballets déjà qualifiés aux Championnats de France d'hiver lors de la saison N-1 ainsi que les ballets des CNAHN et CNR peuvent participer à cette compétition sans pour autant remettre en cause leur qualification. Ces ballets feront l'objet d'un double classement
- L'interrégion peut décider des récompenses attribuées
- A l'issue des Journées d'Automne, les ballets n'accédant pas à l'épreuve qualificative ou au Championnat de France d'hiver dans une épreuve donnée pourront nager cette épreuve directement aux N2 2026 sans passer par les Régionaux

ÉPREUVES Cf Annexes 2 et 3

SOLOS TECHNIQUES	DUOS MIXTES TECHNIQUES	ÉQUIPES TECHNIQUES
------------------	------------------------	--------------------

ACCÈS À L'ÉPREUVE QUALIFICATIVE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HIVER JUNIOR

SOLOS TECHNIQUES	• trois (3) de la 2ème à la 4ème place des IR IDF, NE, O • quatre (4) de la 2ème à la 5ème place des l'IR SO, SE • solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 160 points
------------------	--

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HIVER JUNIOR

SOLOS TECHNIQUES	• le premier de chaque IR, de la Corse et de la Réunion • solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 180 points
DUOS MIXTES TECHNIQUES	• les duos mixtes techniques ayant obtenu 170 points
ÉQUIPES TECHNIQUES	• la première (1) des IR IDF, NE, O • les deux (2) premières des l'IR SO, SE • la Corse et la Réunion suivant les résultats Sous condition d'avoir obtenu 160 points





- Un athlète peut être positionné sur proposition du DTN ou de ses représentants et après validation du Cercle de Compétences concerné
- A l'issue de l'épreuve qualificative, les solos techniques n'accédant pas au Championnat de France d'hiver pourront être nagés directement aux N2 2026 sans passer par les Régionaux

ÉPREUVES

Cf Annexes 2 et 3

SOLOS TECHNIQUES	17 + garçons	• trois (3) de la 2ème à la 4ème place des IR IDF, NE, O • quatre (4) de la 2ème à la 5ème place des l'IR SO, SE • solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 160 points
------------------	-----------------	--

Pas de podium organisé pour la phase qualificative

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HIVER JUNIOR

- les trois (3) premiers solos techniques
 - solos garçons
- Sous condition d'avoir obtenu 180 points



• Un athlète peut être positionné sur proposition du DTN ou de ses représentants et après validation du Cercle de Compétences concerné.

• Le dispositif de qualification « parmi les six (6) premiers du championnat Elite 2025 » ne concerne pas les CNAHN. Ces derniers ont automatiquement deux places en solo et duo et une place en épreuve collective.

• La diffusion de la liste sera communiquée en début de saison sportive. Les engagements préliminaires devront parvenir à la Fédération avant la date limite du 30 octobre 2025. **Ce pré-engagement est obligatoire.**

• A l'issue du Championnat de France d'Hiver, les ballets non qualifiés au Championnat de France Élite Junior pourront nager directement les N2 d'été 2026 sans passer par les Régionaux.

ÉPREUVES

Cf Annexes 2 et 3

SOLOS TECHNIQUES	21 + garçons	- un (1) parmi les six (6) du championnat Elite 2025 (sans condition de points) - deux (2) par CNAHN : 10 (sans condition de points) - les trois (3) premiers de l'épreuve qualificative (sans condition de points) - le premier (1) de chaque IR : 5, de la Corse et de la Réunion - solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 180 points
DUOS MIXTES TECHNIQUES		- trois (3) parmi les six (6) du championnat Elite 2025 (sans condition de points) - CNAHN - les duos mixtes techniques ayant obtenu 170 points
ÉQUIPES TECHNIQUES	15	- trois (3) parmi les six (6) du championnat Elite 2025 (sans condition de points) - une (1) par CNAHN : 5 - la première (1) des des IR IDF, NE, O - les deux (2) premières de l'IR SO, SE - la Corse et la Réunion suivant les résultats aux JA Sous condition d'avoir obtenu 160 points

CONDITIONS D'ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE JUNIOR

SOLOS TECHNIQUES	- les six (6) premiers - solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 180 points
DUOS MIXTES TECHNIQUES	les trois (3) premiers sous condition d'avoir obtenu 170 points
ÉQUIPES TECHNIQUES	les six (6) premières sous condition d'avoir obtenu 160 points

Le Championnat Régional est qualificatif pour le Championnat National 2

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

Rappel : pour la catégorie Junior, il est recommandé aux Ligues de regrouper les compétitions Régionales et N2. Plusieurs classements devront être établis (Régionaux et N2)

ÉPREUVES

Cf Annexes 2 et 3

SOLOS TECHNIQUES	SOLOS LIBRES
DUOS TECHNIQUES	DUOS LIBRES
DUOS MIXTES TECHNIQUES	DUOS LIBRES MIXTES
ÉQUIPES TECHNIQUES	ÉQUIPES LIBRES

BALLETS ACROBATIQUES

ACCÈS AU CHAMPIONNAT NATIONALE 2 JUNIOR

SOLOS TECHNIQUES & SOLOS LIBRES	• si participation
DUOS TECHNIQUES & DUOS LIBRES	
DUOS MIXTES TECHNIQUES & DUOS MIXTES LIBRES	
ÉQUIPES TECHNIQUES & ÉQUIPES LIBRES	
BALLETS ACROBATIQUES	



CHAMPIONNAT NATIONAL 2 JUNIOR

Le Championnat National 2 est qualificatif pour le Championnat de France National 1 et le Championnat de France Élite

- Il peut servir de compétition préparatoire pour les ballets déjà qualifiés, sans remettre en jeu leur qualification. Ces ballets feront l'objet d'un double classement
- Un ballet composé d'un ou plusieurs athlètes titulaires du synchro d'Argent n'empêchera pas la qualification aux Championnats de France, le Synchro d'Or étant obligatoire lors des engagements

ACCÈS AU CHAMPIONNAT N1 JUNIOR

SOLOS TECHNIQUES	• trois (3) des IR IDF, NE • quatre (4) des IR O, SO, SE • le premier (1) 2009/2010 de chaque IR quelque soit son classement • le premier (1) de la Corse et de la Réunion • solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 160 points
SOLOS LIBRES	• trois (3) à partir de la 2ème place des IR IDF, NE, O • quatre (4) à partir de la 2ème place des IR SO, SE • le premier 2009/2010 de chaque IR quelque soit son classement • le deuxième de la Réunion • solos garçons, suivant résultats Sous condition d'avoir obtenu 100 points
DUOS TECHNIQUES	• quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR IDF, NE, O • cinq (5) classés de la 2ème à la 6ème place des IR SO, SE • le deuxième de la Réunion Sous condition d'avoir obtenu 150 points
DUOS LIBRES	• quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR IDF, NE, O • cinq (5) classés de la 2ème à la 6ème place des IR SO, SE • le deuxième de la Réunion Sous condition d'avoir obtenu 110 points
DUOS MIXTES TECHNIQUES	• ayant obtenu 150 points
DUOS MIXTES LIBRES	• ayant obtenu 110 points
ÉQUIPES TECHNIQUES	• quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR IDF, NE, O • cinq (5) classés de la 2ème à la 6ème place des IR SO, SE • le deuxième de la Réunion Sous condition d'avoir obtenu 140 points
ÉQUIPES LIBRES	• quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR IDF, NE, O • cinq (5) classés de la 2ème à la 6ème place des IR SO, SE • le deuxième de la Réunion Sous condition d'avoir obtenu 120 points
BALLETS ACROBATIQUES	• quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR IDF, NE, O, SE • cinq (5) classés de la 2ème à la 6ème place des IR SO, SE • le deuxième de la Réunion Sous condition d'avoir obtenu 90 points

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE JUNIOR :

le premier (1) de chaque IR, le premier (1) Corse, le premier (1) de la Réunion

SOLOS LIBRES	sous condition d'avoir obtenu 120 points
DUOS TECHNIQUES & DUOS TECHNIQUES MIXTES	sous condition d'avoir obtenu 170 points
DUOS LIBRES & DUOS LIBRES MIXTES	sous condition d'avoir obtenu 130 points
ÉQUIPES TECHNIQUES	sous condition d'avoir obtenu 160 points
ÉQUIPES LIBRES	sous condition d'avoir obtenu 140 points
BALLETS ACROBATIQUES	sous condition d'avoir obtenu 110 points

CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ NATIONAL 1 JUNIOR

Le Championnat de France National 1 est qualificatif pour le Championnat de France Élite.

ÉPREUVES Cf Annexes 2 et 3

SOLOS TECHNIQUES	24 + garçons	- les trois (3) premiers des IR IDF, NE, O - les quatre (4) premiers des IR SO, SE - le premier (1) 2009/2010 de chaque IR quelque soit son classement - le premier (1) de la Corse et de la Réunion - solos garçons Sous condition d'avoir obtenu 160 points
SOLOS LIBRES	23 + garçons	- trois (3) à partir de la 2ème place des IR IDF, NE, O - quatre (4) à partir de la 2ème place des IR SO, SE - le premier 2009/2010 de chaque IR quelque soit son classement - le deuxième de la Réunion - solos garçons, suivant résultats Sous condition d'avoir obtenu 100 points
DUOS TECHNIQUES	23	- quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR IDF, NE, O - cinq (5) classés de la 2ème à la 6ème place des IR SO, SE - le deuxième de la Réunion Sous condition d'avoir obtenu 150 points
DUOS LIBRES	23	- quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR IDF, NE, O - cinq (5) classés de la 2ème à la 6ème place des IR SO, SE - le deuxième de la Réunion Sous condition d'avoir obtenu 110 points
DUOS MIXTES TECHNIQUES		ayant obtenu 150 points
DUOS MIXTES LIBRES		ayant obtenu 110 points
ÉQUIPES TECHNIQUES	23	- quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR IDF, NE, O - cinq (5) classés de la 2ème à la 6ème place des IR SO, SE - le deuxième de la Réunion Sous condition d'avoir obtenu 140 points
ÉQUIPES LIBRES	23	- quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR IDF, NE, O - cinq (5) classés de la 2ème à la 6ème place des IR SO, SE - le deuxième de la Réunion Sous condition d'avoir obtenu 120 points
BALLETS ACROBATIQUES	23	- quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR IDF, NE, O, SE - cinq (5) classés de la 2ème à la 6ème place des IR SO, SE - le deuxième de la Réunion Sous condition d'avoir obtenu 90 points

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE JUNIOR

SOLOS TECHNIQUES	les six (6) premiers (sans condition de points)
SOLOS LIBRES DUOS TECHNIQUES & DUOS TECHNIQUES MIXTES DUOS LIBRES & DUOS LIBRES MIXTES ÉQUIPES TECHNIQUES ÉQUIPES LIBRES BALLETS ACROBATIQUES	les trois (3) premiers (sans condition de points)

Les nombres de ballets indiqués ne tiennent pas compte des quotas supplémentaires

CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE OPEN JUNIOR

- Un athlète peut être positionné sur proposition du DTN ou de ses représentants et après validation du Cercle de Compétences concerné.
- Le dispositif de qualification « parmi les six (6) premiers du championnat d'Été Elite 2025 » ne concerne pas les CNAHN. Ces derniers ont automatiquement deux places en solo et duo et une place en épreuve collective.

ÉPREUVES Cf Annexes 2 et 3

SOLOS TECHNIQUES	12 + présélec tionnés + garçons	• les six (6) premiers du championnat de France d'hiver • les solistes sélectionnés à la 2ème étape de l'EDF Juniors • les six (6) premiers du championnat N1 • solos garçons Sans condition de points
SOLOS LIBRES	22 + garçons	• deux (2) parmi les six (6) du championnat Elite 2025 (sans condition de points) • deux (2) par CNAHN : 10 (sans condition de points) • les trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points) • le premier de chaque IR : 5, de la Corse et de la Réunion (sous condition d'avoir obtenu 120 points)
DUOS TECHNIQUES	21	• un (1) parmi les six (6) du championnat Elite 2025 (sans condition de points) • deux (2) par CNAHN : 10 (sans condition de points) • les trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points) • le premier de chaque IR : 5, de la Corse et de la Réunion (sous condition d'avoir obtenu 170 points)
DUOS LIBRES	21	• un (1) parmi les six (6) du championnat Elite 2025 (sans condition de points) • deux (2) par CNAHN : 10 (sans condition de points) • les trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points) • le premier de chaque IR : 5, de la Corse et de la Réunion (sous condition d'avoir obtenu 130 points)
DUOS MIXTES TECHNIQUES		• les six (6) premiers du championnat de France d'hiver (sans condition de points) • les trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points) • les duos mixtes techniques ayant obtenu 170 points
DUOS MIXTES LIBRES		• deux (2) du championnat Elite 2025 (sans condition de points) • duos mixtes CNAHN (sans condition de points) • les trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points) • les duos libres mixtes ayant obtenu 130 points
ÉQUIPES TECHNIQUES	16	• les six (6) premières du championnat de France d'hiver (sans condition de points), dont une (1) place par CHAHN si pas dans les six premières • les trois (3) premières du championnat N1 (sans condition de points) • le premier de chaque IR : 5, de la Corse et de la Réunion (sous condition d'avoir obtenu 160 points)
ÉQUIPES LIBRES	19	• quatre (4) parmi les six (6) du championnat Elite 2025 (sans condition de points) • un (1) par CNAHN : 5 (sans condition de points) • les trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points) • le premier de chaque IR : 5, de la Corse et de la Réunion (sous condition d'avoir obtenu 120 points)
BALLETS ACROBATIQUES	18	• trois (3) parmi les six (6) du championnat Elite 2025 (sans condition de points) • un (1) par CNAHN : 5 (sans condition de points) • les trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points) • le premier de chaque IR : 5, de la Corse et de la Réunion (sous condition d'avoir obtenu 110 points)

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS HIVER OU ÉTÉ ÉLITE JUNIOR 2026-2027

- Dans toutes les épreuves, être classé dans le top 6
- Ce dispositif de qualification ne concerne pas les deux places en solo et duo et la place en épreuve collective pour les CNAHN

Les règlements FFN pourront faire l'objet de quelques ajustements suivant les recommandations de World Aquatics.



PUBLIC CONCERNÉ	
SENIOR	15 ans et plus (2011 et avant)
COMPÉTITIONS	
⇒	Championnat Régional Senior
⇒	Championnat National 2 Senior
⇒	Championnat de France Été Senior
CONDITIONS D'ACCÈS	
- Avoir validé le niveau Synchro d'Argent pour participer aux Championnats Régionaux et N2 - Avoir validé le niveau Synchro d'Or pour participer aux Championnats de France - Avoir nagé les épreuves aux régionaux (si sélectifs) pour les qualifier en N2 - Avoir obtenu les places requises pour les Championnats de France	

ÉPREUVES Cf Annexe 3	
SOLOS LIBRES 2'15 (+ ou - 05 sec)	Au championnat de France Senior, en solo, un seul athlète, par interrégion, ayant participé en solo technique ou libre aux championnats de France Junior pourra participer. Tous les autres athlètes qualifiés ne doivent pas avoir nagé en solo technique ou libre aux championnats de France N1 et/ou Elite Junior. Les athlètes ayant nagé en solo libre aux championnats de France N1 et/ou Elite Jeunes ne peuvent pas participer.
DUOS LIBRES 2'45 (+ ou - 05 sec)	
DUOS LIBRES MIXTES 2'45 (+ ou - 05 sec)	
ÉQUIPES LIBRES 3'30 (+ ou - 05 sec)	
BALLETS ACROBATIQUES 3'00 (+ ou - 05 sec)	Les ballets acrobatiques ont un effectif de quatre (4) à huit (8) athlètes et deux (2) remplaçant(e)s.
BALLETS COMBINÉS 3'00 (+ ou - 05 sec)	Les ballets combinés ont un effectif de quatre (4) à dix (10) athlètes et deux (2) remplaçant(e)s.

CLASSEMENTS & PODIUMS
100% chaque épreuve - Un podium général est organisé pour chaque épreuve - Un deuxième podium en national est organisé pour les ballets dont les titulaires sont majoritairement des athlètes nés en 2007 et avant (la moitié de l'effectif + 1). Ce podium reste à l'initiative des régions et des IR.

- Il est recommandé aux Ligues de regrouper les compétitions Régionales et N2. Plusieurs classements devront être établis (Régionaux et N2)

Le Championnat National 2 est qualificatif pour le Championnat de France

- Il peut servir de compétition préparatoire pour les ballets déjà qualifiés, sans remettre en jeu leur qualification. Ces ballets feront l'objet d'un double classement
- Un ballet composé d'un ou plusieurs athlètes titulaires du synchro d'Argent n'empêchera pas la qualification aux Championnats de France, le Synchro d'Or étant obligatoire lors des engagements



CONTENU DES ÉPREUVES

Cf Annexe 3

SOLOS LIBRES	DUOS LIBRES
DUOS LIBRES MIXTES	ÉQUIPES LIBRES
BALLETS COMBINÉS	BALLETS ACROBATIQUES

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ SENIOR

SOLOS LIBRES	• les trois (3) premiers du championnat 2025 • les trois (3) premiers des IR IDF, NE, O • les quatre (4) premiers des IR SO, SE • le premier (1) Corse • les deux (2) premiers de la Réunion • garçons, mêmes conditions
DUOS LIBRES	• les trois (3) premiers du championnat de France 2025 • les trois (3) premiers des IR IDF, NE, O • les quatre (4) premiers des IR SO, SE • la Corse et la Réunion, suivant résultats
DUOS LIBRES MIXTES	• les trois (3) premiers du championnat de France 2025 • les duos mixtes libres suivant résultats
ÉQUIPES LIBRES	• les trois (3) premiers du championnat de France 2025 • les trois (3) premiers des IR IDF, NE, O • les quatre (4) premiers des IR SO, SE • la Corse et la Réunion, suivant résultats
BALLETS ACROBATIQUES	
BALLETS COMBINÉS	



RÈGLES

- Le DTN peut proposer des positionnements hors quotas concernant les athlètes des collectifs Équipes de France ou CNR ou CNE. De la même manière, il pourra étudier les candidatures de athletes ayant eu une carrière internationale.
- Les nombres de ballets indiqués ne tiennent pas compte des hors quotas, ni des dérogations DTN
- Rappel : Un podium général est organisé pour chaque épreuve. Un deuxième podium est organisé pour les ballets dont les titulaires sont majoritairement des athlètes nés en 2007 et avant

ÉPREUVES

Cf Annexe 3

SOLOS LIBRES	23 + garçons	• les trois (3) premiers du championnat 2025 • les trois (3) premiers des IR IDF, NE, O • les quatre (4) premiers des IR SO, SE • le premier (1) Corse • les deux (2) premiers de la Réunion
DUOS LIBRES	20	• les trois (3) premiers du championnat de France 2025 • les trois (3) premiers des IR IDF, NE, O • les quatre (4) premiers des IR SO, SE • la Corse et la Réunion, suivant résultats
DUOS MIXTES LIBRES		• les trois (3) premiers du championnat de France 2025 • les duos mixtes libres suivant résultats
ÉQUIPES LIBRES	20	• les trois (3) premiers du championnat de France 2025 • les trois (3) premiers des IR IDF, NE, O • les quatre (4) premiers des IR SO, SE • la Corse et la Réunion, suivant résultats
BALLETS ACROBATIQUES	20	• les trois (3) premiers du championnat de France 2025 • les trois (3) premiers des IR IDF, NE, O • les quatre (4) premiers des IR SO, SE • la Corse et la Réunion, suivant résultats
BALLETS COMBINÉS	20	• les trois (3) premiers du championnat de France 2025 • les trois (3) premiers des IR IDF, NE, O • les quatre (4) premiers des IR SO, SE • la Corse et la Réunion, suivant résultats

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS D'ÉTÉ SENIOR 2026-2027

- Dans toutes les épreuves, être classé dans le top 3 du classement général et dans le top 3 du classement majoritairement senior

CHALLENGE RÉGIONAL & CHALLENGE INTERRÉGIONAL

- Cette compétition est destinée aux athlètes des clubs désirant pratiquer la Natation Artistique avec moins de contraintes techniques. Elle doit garder un aspect promotionnel et attractif de la discipline.
- La Ligue ou Interrégion propose parmi les différentes épreuves de ballets libres celles adaptées à ses besoins et aux attentes des populations de clubs, ainsi que les poules. Elle pourra aussi limiter le nombre de ballets par club.

RÈGLES

- Un athlète engagé en Challenge peut participer conjointement dans la même saison aux épreuves du Synchronat, aux Championnats Régionaux et N2.
 - Les ballets non qualifiés en N2 et en N1 pourront nager au Challenge Interrégional.
 - Pour les ballets seniors, les athlètes juniors peuvent nager les épreuves libres, même s'ils ont nagé dans la même épreuve en catégorie Junior.
 - Les équipes libres ont un effectif de quatre (4) à huit (8) athlètes et deux (2) remplaçants.
 - Les ballets combinés ont un effectif de quatre (4) à dix (10) athlètes et deux (2) remplaçants.
- Un club peut présenter plus d'une de chaque épreuve collective qualifiée s'il remplit les conditions suivantes : pour deux (2), une (1) doit être nagée à huit (8) en équipe et dix (10) en ballet combiné ; pour trois (3), deux (2) doivent être nagées à huit (8) en équipe et dix (10) en ballet combiné, etc.
- Il n'y a pas d'épreuve de figures imposées.

Deux poules en challenge interrégional :

- Une poule A avec des athlètes qui n'ont pas participé aux Championnats Régionaux et/ou N2 dans la saison (possibilité d'avoir un collectif avec deux athlètes au maximum qui ont fait les Championnats Régionaux et/ou les N2).
 - Une poule B avec des ballets qui ont participé aux Championnats Régionaux et/ou aux N2 non qualifiés en N1.
- Attention : Ces ballets sont directement qualifiés en challenge interrégional sans passer par le challenge régional et conservent leur chorégraphie initiale (coach card ne correspondant pas au challenge).
- Les durées de ballets pour la poule A sont réduites de 30 secondes dans chaque catégorie par rapport aux règlements FINA.

CONDITIONS D'ACCÈS

Pour les 2017 et après : être titulaire du savoir nager en sécurité (SNS)

ÉPREUVES Cf Annexe 3 bis

CATÉGORIES	ÉPREUVES	DURÉES POUR LA POULE A (facultatifs pour la poule B)
AVENIR : 12 ans et moins (2014 et après)	Solos libres	1'30 (+ou- 05 sec)
	Duos libres et duos libres mixtes	2'00 (+ou- 05 sec)
	Équipes libres	2'30 (+ou- 05 sec)
	Ballets combinés	2'30 (+ou- 05 sec)
JEUNE : 12, 13, 14, 15 ans (2014, 2013, 2012, 2011) et 16 ans pour les garçons (2010)	Solos libres	1'30 (+ou- 05 sec)
	Duos libres et duos libres mixtes	2'00 (+ou- 05 sec)
	Équipes libres	2'30 (+ou- 05 sec)
	Ballets combinés	2'30 (+ou- 05 sec)
JUNIOR : 15, 16, 17, 18, 19 ans (2011, 2010, 2009, 2008, 2007) et 20 ans pour les garçons (2006)	Solos libres	1'45 (+ou- 05 sec)
	Duos libres et duos libres mixtes	2'15 (+ou- 05 sec)
	Équipes libres	3'00 (+ou- 05 sec)
	Ballets combinés	2'30 (+ou- 05 sec)
SENIOR : 15 ans et plus (2011 et avant)		

CLASSEMENTS & PODIUMS

Résultats : 100% épreuve libre. Podiums à l'initiative de la Ligue et de l'Interrégion

Deux classements et deux podiums dont :

- un classement pour la poule A
- un classement pour la poule B

SWIM ARTISTIC SHOW



Proposer une activité 100% attractive qui peut être organisée par des Clubs, des Départements, des Ligues ou des Inter-ligues

PUBLIC CONCERNÉ

CATÉGORIES LIBRES

(sur décisions des organisateurs en fonction des engagements et des différentes populations présentes)

CONDITIONS D'ACCÈS

- Ouvert à tous (pas de restriction, pas de pré-requis)

ÉPREUVES

- SIRÈNES & TRITONS (avec monopalmes)
- AQUA SHOW (avec ou sans matériel)
- INTER-GÉNÉRATIONS (avec ou sans monopalmes ou matériel)

DUREE : 4'00 MAXIMUM

CLASSEMENTS & PODIUMS

Pas de jury officiel (mais des propositions émises par la FFN via un guide)

Pas de pénalité, ni de disqualification

Pas de classement, mais des prix.

AUTRES COMPÉTITIONS

Des compétitions autres sont autorisées et peuvent être organisées sur une initiative locale, Régionale, Interrégionale ou même privée (meeting, rencontres interclubs, rencontres inter centres nationaux d'accès au haut-niveau, compétitions préparatoires) afin de s'adapter aux besoins de préparation spécifique des athlètes et clubs de ce niveau de compétition.

Les initiatives Départementales, Régionales et Interrégionales feront l'objet d'un règlement validé par les instances responsables de ces niveaux (Comités Départementaux et Ligues, Conseil de l'Interrégion...). L'ouverture aux autres régions ou niveaux est possible et spécifiée dans le règlement. Selon les cas, des classements différenciés sont préconisés.

Les initiatives privées ou initiées par un club feront l'objet d'une demande d'autorisation auprès du Cercle de compétence opérationnel (natation.artistique@ffnatation.fr), après avis de la Ligue d'appartenance au minimum trois mois avant la date de l'événement. Cette demande devra être accompagnée d'un complément d'informations (cf. annexe : date prévisionnelle, contenu, règlement, public visé, composition des jurys, déroulement des épreuves, plan des installations).



Les engagements se font obligatoirement via l'application Extranat

LES ENGAGEMENTS COMPRENNENT

- L'engagement des athlètes en figures imposées et/ou en ballets.
- L'engagement des officiels conformément à la circulaire des officiels.

La base de données des juges est actualisable par les Ligues à partir de la structure Extranat de la Ligue.

ENGAGEMENTS PRÉVISIONNELS OBLIGATOIRES

Les engagements prévisionnels Hiver et Été concernent uniquement les ballets qualifiés en Élite. Ils devront, **obligatoirement être communiqués** au plus tard aux dates qui seront indiquées à réception d'un fichier partagé au Département Natation Artistique.

ENGAGEMENTS EXTRANAT

Pour pouvoir participer à une compétition, les engagements via Extranat sont OBLIGATOIRES.

Les dates sont affichées sur Extranat.

Tout engagement non confirmé sur Extranat pendant la période d'engagement sera considéré comme nul (édition du bordereau informatique non validé).

Ces modalités s'appliquent dès lors que le programme des compétitions permet le respect de ces procédures.

Il importe, donc, que les responsables des clubs chargés des engagements prennent connaissance régulièrement du calendrier publié et des dates limites d'engagement sur Extranat.

Il est souhaitable de s'engager dès l'ouverture des engagements et de rectifier ceux-ci, ensuite, si nécessaire.

Le paiement des engagements est accepté uniquement par CB jusqu'à 15 jours après la fin de la compétition. Passé ce délai, une pénalité forfaitaire sera appliquée. En cas de non-paiement, le club ne pourra pas engager ses athlètes à la prochaine compétition (cf Règlement financier)

FORFAIT

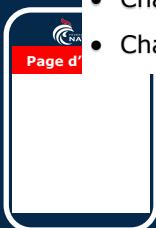
En cas de forfait après la clôture des engagements sur Extranat, une pénalité financière sera appliquée aux clubs concernés (se référer au Règlement financier de la discipline).

Pour les compétitions gérées par la Ligue et/ou l'Interrégion :
voir le règlement de la Ligue et/ou Interrégion

ANNEXE 1 - FIGURES IMPOSÉES

Catégorie Avenir :

- Championnat Régional : 4 figures : Groupe obligatoire et groupe optionnel 1
- Championnat National 2 **et National 1** : 4 figures : Groupe obligatoire et 1 groupe optionnel parmi les 1 et 2
- Championnat Élite : 4 figures : Groupe obligatoire et 1 groupe optionnel parmi les 3 groupes



	Championnat Régional	Championnats National 2 et National 1	Championnat de France Élite
FIGURES OBLIGATOIRES			
1.(106) Ballet leg tendu direct 1.6	x	x	x
2.(301) Barracuda 1.8			
GROUPES OPTIONNELS			
3.(359) Ariane carpé avant 2.2	x	x	x
4. (348) Tour 1.9			
GROUPES OPTIONNELS			
3.(363) Goutte d'eau vrille 180° 1.8		x	x
4.(401) Espadon 2.1			
GROUPES OPTIONNELS			
3.(311) Coup de pied à la lune 1.6			x
4.(227d) Cygne vrille 180° 1.9			

Catégorie Jeune :

- Journée d'Automne : 4 figures : Section A
- Championnat d'Hiver : 2 groupes tirés au sort parmi les groupes 1 et 2 (section A) et le groupe 5 (section C)
- Championnat Régional : 2 groupes tirés au sort parmi les groupes 1 et 2 (section A) et le groupe 5 (section C)
- Championnat National 2 **et National 1** : 1 section tirée au sort parmi les sections A et C
- Championnat Élite : 1 section tirée au sort parmi les sections A, B et C

	Journée d'Automne	Championnat d'Hiver	Championnat Régional	Championnat National 2	Championnat National 1	Championnat Élite
Section A						
GROUPES						
1.(307e) Poisson volant, vrille 360° 2.9	x	x	x	x	x	x
2.(437) Cyclone, , ouvert à 180° 2.6						
GROUPES						
3.(308h) Barracuda grand écart aérien, vrille ascendante 180° 2.9	x	x	x	x	x	x
4. (407) Espadon jambes tendues rotation Ariane 2.6						
Section B						
GROUPES						
1.(356f) Marsouin fouetté, vrille continue 720° 3.0						x
2.(441) Saturne 2.5						
GROUPES						
3.(352) Vénus 3.0						x
4.(240i) Albatros, vrille ascendante 360° 2.5						
Section C						
GROUPES						
1.(140j) Flamenco jambe plié, vrille combinée (360°+360°) 3.1		x	x	x	x	x
2.(421) Promenade arrière fermée à 360° 2.4						
GROUPES						
3.(440d) Ipanema, vrille 180° 3.1				x	x	x
4.(154f) Londres, vrille continue 720° 2.4						

SOLO TECHNIQUE - ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

ÉLÉMENT 1

1A Poussée vrille continue 720° (DD: 2.7)

De la **position carpée arrière**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée suivie d'une *vrille continue de 720°* (2 rotations).

1B Poussée vrille 360° (DD : 2.1)

De la **position carpée arrière**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée suivie d'une *vrille 360°* (1 rotation).

ÉLÉMENT 2

2A Vrille combinée de 1080° - vrille continue de 1080° (DD : 3.0)

De la **position verticale** une *vrille combinée de 1080°* (3 rotations + 3 rotations) est exécutée. En continuant dans la même direction et sans temps d'arrêt une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée.

2B Vrille combinée de 720° - vrille continue de 1080° (DD : 2.7)

De la **position verticale** une *vrille combinée de 720°* (2 rotations + 2 rotations) est exécutée. En continuant dans la même direction et sans temps d'arrêt une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée.

ÉLÉMENT 3

3 Espadon jambes tendues, château (DD : 3.2)

De la **position allongée sur le ventre**, le dos se cambre tandis qu'une jambe tendue est levée pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart**. Une rotation des hanches de 180° est exécutée tandis que la jambe avant est levée rapidement pour prendre une **position queue de poisson**. En maintenant le corps vertical et en accélérant, le pied de la jambe horizontale effectue un arc de cercle de 180° à la surface de l'eau pour prendre une **position château**, avec un mouvement uniforme et en continuant dans le même sens, une rotation supplémentaire de 180° est exécutée. La jambe verticale est abaissée pour prendre une **position cambrée de surface** et dans un mouvement uniforme une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

ÉLÉMENT 4

4A Queue de poisson 1/2 tour, vrille continue 720° (DD : 2.9)

De la **position carpée avant**, une rotation de 360° est exécutée tandis qu'une jambe est levée en **position queue de poisson**. En continuant dans la même direction, un *demi-tour* en position **queue de poisson** est exécuté. En continuant dans la même direction, une autre rotation de 360° est exécutée, tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée.

4B Queue de poisson, vrille 720° (DD : 2.6)

De la **position carpée avant**, une rotation de 360° est exécutée tandis qu'une jambe est levée en **position queue de poisson**. En continuant dans la même direction, une autre rotation de 360° est exécutée, tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée.

ÉLÉMENT 5

5A Poussée grand-écart jambe pliée, rassemblé 360° (DD : 2.4)

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Rapidement, la jambe arrière est levée en verticale alors que la jambe avant est pliée pour prendre une **position verticale jambe pliée**. Une *vrille rapide de 360°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente verticale* au même rythme que la *poussée* est exécutée.

5B Poussée grand-écart jambe pliée (DD : 2.1)

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Rapidement, la jambe arrière est levée en verticale alors que la jambe avant est pliée pour prendre une **position verticale jambe pliée**. Une *descente verticale* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente verticale* au même rythme que la *poussée* est exécutée.

ÉLÉMENTS SUPPLÉMENTAIRES :

6 Une (1) hybride libre doit être effectuée.

Elle peut être placée à n'importe quel endroit dans le ballet.

DUO TECHNIQUE - ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

ÉLÉMENT 1

1A Promenade arrière fermée à 360° - vrille continue de 1080° (DD : 3.0)

De la **position allongée sur le dos**, une **position cambrée de surface** est exécutée. Une jambe est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart**. Une rotation de 360° est exécutée, tandis que les jambes se ferment symétriquement jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée.

1B Promenade arrière fermée à 180° - vrille continue de 720° (DD : 2.5)

De la **position allongée sur le dos**, une **position cambrée de surface** est exécutée. Une jambe est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart**. Une rotation de 180° est exécutée, tandis que les jambes se ferment symétriquement jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée.

ÉLÉMENT 2

2A Poussée grands-écarts alternés - vrille de 180° (DD : 2.8)

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes alternativement en **deux positions grands écarts aériens**. Rapidement, les jambes se rejoignent en **position verticale**. Une *vrille rapide de 180°* est exécutée.

2B Poussée grand-écart - vrille de 180° (DD : 2.4)

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Rapidement, les jambes se rejoignent en **position verticale**. Une *vrille rapide de 180°* est exécutée.

ÉLÉMENT 3

3 Déroulé flamenco jambe pliée - verticale - demi-tour - ouverture 360° en écart - sortie promenade (DD : 3.1)

De la **position ballet leg de surface**, le tibia de la jambe horizontale est ramené le long de la surface de l'eau pour prendre une **position flamenco de surface**. En maintenant la jambe ballet leg à la verticale, les hanches sont levées tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée glisse le long de la surface jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. La jambe pliée est tendue jusqu'à la **position verticale**. Un *demi-tour* est exécuté. En continuant dans la même direction et sans pause, une rotation supplémentaire de 360° est exécutée alors que les jambes s'ouvrent symétriquement en **position grand-écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

ÉLÉMENT 4

4A Queue de poisson - château - vrille continue de 1080° (DD : 3.2.)

De la **position carpée avant**, une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est rapidement levée en un arc de 180° pour arriver en **position château**. Un *tour* rapide est exécuté tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. En continuant dans la même direction une *vrille continue de 1080°* (3 rotations) est exécutée.

4B Queue de poisson - château - vrille continue de 720° (DD : 2.7)

De la **position carpée avant**, une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est rapidement levée en un arc de 180° pour arriver en **position château**. Un *demi-tour* rapide est exécuté tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. En continuant dans la même direction une *vrille continue 720°* (2 rotations) est exécutée.

ÉLÉMENT 5

5A Poussée spire jambe pliée - vrille de 360° (DD : 2.3)

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. Une jambe est pliée en **position verticale jambe pliée** tandis qu'une *spire* est exécutée. En continuant dans la même direction et sans pause, une *vrille rapide de 360°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente verticale* au même rythme que la *poussée* est exécutée.

5B Poussée spire jambe pliée (DD : 2.1)

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. Une jambe est pliée en **position verticale jambe pliée** tandis qu'une *spire* est exécutée. Sans pause, une *descente verticale* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente verticale* au même rythme que la *poussée* est exécutée.

ÉLÉMENTS SUPPLÉMENTAIRES :

6 Une (1) hybride libre.

7 Une (1) acrobatie à deux.

Elles peuvent être placées à n'importe quel endroit dans le ballet.

DUO MIXTE TECHNIQUE - ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

ÉLÉMENT 1

1A Poussée grand-écart demi-tour - vrille de 180° (DD : 2.7)

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant un maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Un *demi-tour* est exécuté tandis que les jambes sont fermées symétriquement jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille rapide de 180°* est exécutée.

1B Poussée grand-écart demi-tour (DD : 2.5)

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant un maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Un *demi-tour* est exécuté tandis que les jambes sont fermées symétriquement jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* au même rythme que la poussée est exécutée.

ÉLÉMENT 2

2A Carpé - rotation 360° verticale - tour jambe pliée - vrille continue de 720° (DD : 2.4)

De la **position carpée avant**, les jambes sont levées en **position verticale** tandis qu'une rotation de 360° est exécutée. En continuant dans la même direction, un *tour* est exécuté tandis qu'une jambe est baissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** lorsque les chevilles atteignent la surface et continue jusqu'à l'immersion.

2B Carpé - rotation 180° verticale -1/2 tour jambe pliée -vrille continue de 720° (DD :2.2)

De la **position carpée avant**, les jambes sont levées en **position verticale** tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. En continuant dans la même direction, un *demi-tour* est exécuté tandis qu'une jambe est baissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** lorsque les chevilles atteignent la surface et continue jusqu'à l'immersion.

ÉLÉMENT 3

3 Raie manta demi-tour (DD : 3.0)

Un ballet leg de surface est exécuté. Le tibia de la jambe horizontale est ramené le long de la surface de l'eau pour prendre une **position flamenco de surface**. En maintenant la jambe ballet leg à la verticale, les hanches sont levées tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée se tend genou à la surface pour prendre une **position queue de poisson**. Lever la jambe horizontale jusqu'à la **position verticale**, tandis qu'une *rotation de 180°* est exécutée. La direction de la rotation de 180° est avec la jambe horizontale à l'extérieur. (NB: un Flamenco jambe droite nécessite une rotation de 180 ° à gauche et un Flamenco jambe gauche requiert une rotation de 180° à droite). Abaisser les jambes rapidement et simultanément jusqu'à la **position cambrée de surface jambe pliée**. (NB : La position cambrée de surface jambe pliée peut être exécutée par l'une ou l'autre jambe). Tendre la jambe pliée jusqu'à la **position cambrée de surface** et dans un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée*.

ÉLÉMENTS SUPPLÉMENTAIRES :

- 4 Une (1) hybride libre.
- 5 Une (1) hybride obligatoire contenant seulement : une (1) poussée barracuda et deux (2) connexions différentes (ex : T8 C3 C4).
- 6-7 Deux (2) acrobaties différentes.

Déclaration supplémentaire obligatoire : trois (3) mouvements de surface connectés en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus).

Ils peuvent être placées à n'importe quel endroit dans le ballet.

ÉLÉMENT 1

1A Poisson volant vrille 180° (DD : 2.5)

De la **position carpée** arrière immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur une jambe est rapidement abaissée en **position queue de poisson**. Sans pause, la jambe horizontale est rapidement relevée en **position verticale**, suivie d'une *vrille rapide* à 180°.

1B Poisson volant (DD : 2.3)

De la **position carpée** arrière immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur une jambe est rapidement abaissée en **position queue de poisson**. Sans pause, la jambe horizontale est rapidement relevée en **position verticale**, suivie d'une *descente verticale*.

ÉLÉMENT 2

2A Verticale – Tour jusqu'à la jambe pliée – Tour jusqu'à la verticale – Ouverture 180° – Sortie promenade (DD : 2.6)

En commençant en **position verticale**, un *tour* est exécuté tandis qu'une jambe est abaissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, un autre *tour* est exécuté, tandis que la jambe pliée se tend en **position verticale**. En continuant dans la même direction, un *demi-tour* est exécuté tandis que les jambes sont abaissées symétriquement en **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

2B Verticale – Demi-tour jusqu'à la jambe pliée – Demi-tour jusqu'à la verticale – Grand écart – Sortie promenade (DD : 2.3)

En commençant en **position verticale**, un *demi-tour* est exécuté tandis qu'une jambe est abaissée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, un autre *demi-tour* est exécuté, tandis que la jambe pliée se tend en **position verticale**. Les jambes sont abaissées symétriquement en **position grand écart**. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

ÉLÉMENT 3

3A Deux rotations fouettées – Verticale – Vrille continue 720° (DD : 2.6)

A partir d'une **position queue de poisson**, 2 *rotations fouettées* (180°+180°) sont exécutées. La jambe horizontale est rapidement levée jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue* 720° (2 rotations) est exécutée.

3B Deux rotations fouettées – Verticale – Vrille 360° (DD : 2.3)

A partir d'une **position queue de poisson**, 2 *rotations fouettées* (180°+180°) sont exécutées. La jambe horizontale est rapidement levée jusqu'à la **position verticale**. En continuant dans la même direction, une *vrille* 360° est exécutée.

ÉLÉMENT 4

Papillon Hybride (DD : 2.9)

Le Papillon Hybride est à réaliser rapidement. À partir d'une **position carpée avant**, une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée en un arc de 180° tandis que la jambe verticale est baissée pour prendre une **position grand écart**. Sans pause, une rotation des hanches de 180° est exécutée alors que la jambe avant est levée pour prendre une **position en queue de poisson**. En continuant dans la même direction, une rotation de 180° est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée en **position verticale**. Les jambes sont abaissées simultanément en **position cambrée de surface jambe pliée**. (Remarque : la position cambrée de surface jambe pliée peut être prise avec l'une ou l'autre jambe). La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

ÉLÉMENT 5

5A Poussée grand écart jambe pliée Tour Hybride (DD : 2.4)

A partir d'une **position carpée arrière immergée** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. En maintenant une hauteur maximale, les jambes sont ouvertes rapidement jusqu'à la **position grand écart aérienne**, suivie d'une rotation rapide de 180° pour prendre une **position verticale jambe pliée aérienne** avec la jambe avant pliée. Une *descente verticale* rapide est exécutée alors que le genou plié se tend pour rejoindre la jambe verticale lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau, suivie d'une *descente verticale*.

5B Poussée grand écart jambe pliée Hybride (DD : 2.1)

A partir d'une **position carpée arrière immergée** avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. En maintenant une hauteur maximale, les jambes sont ouvertes rapidement jusqu'à la **position grand écart aérienne**, suivie d'un pli de la jambe avant et d'une levée rapide de la jambe arrière jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Une *descente verticale* rapide est exécutée alors que le genou plié est tendu pour rejoindre la jambe verticale lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau, suivie d'une *descente verticale*.

ÉLÉMENTS SUPPLÉMENTAIRES :

6 Deux (2) hybrides libres dont une doit contenir une (1) cascade

7 Une (1) acrobatie d'équipe (DD maximum : 3.00).

Elles peuvent être placées à n'importe quel endroit dans le ballet.

Un (1) cercle facultatif au maximum peut être effectué.

La direction des propulsions peut varier tant que tous les nageurs sont orientés dans la même direction. Les variations de propulsion et de direction ne sont autorisées que pendant les changements de formations sous-marins, les actions sous-marines, la réalisation et la fin d'un cercle.

ANNEXE 3a - NOMBRE D'ÉLÉMENTS POUR LES BALLETS AVENIRS ET JEUNES

Définitions

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 (cf tableau des difficultés). Les temps d'apnée seront à respecter.

Épreuves	Temps (+/- 5 sec)	Nombre Elts	ÉLÉMENTS
AVENIRS			
Solo libre	2'00	4	- 4 hybrides libres
Duo libre	2'30	5	- 4 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	7	- 4 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées
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) Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées
JEUNES			
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)

Définitions acrobaties différentes :

Groupe A : ne peut pas répéter la même position (P1 ou P2) à l'exception du bonus de troisième position.

Groupe B : ne pas répéter la même construction, ni le même type de connexion (entre le pilier et la voltige).

Groupe C : ne pas répéter la même construction.

Groupe P : ne pas répéter la même construction, ni le même type de connexions (entre le pilier et la voltige) et ne pas répéter la même position (P1 ou P2) à l'exception du bonus de troisième position. Ne pas répéter le même bonus.

Acrobaties limitées pour la sécurité des athlètes		Acrobaties degrés de difficulté DD	Plus notes de base (BM)	Total maximum des degrés de difficulté (DD)
AVENIRS	Groupe A	2.0	0.5	2.5
	Groupe B	2.1	0.5	2.6
	Groupe P	2.3	0.5	2.8
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

ANNEXE 3b - NOMBRE D'ÉLÉMENTS POUR LES BALLETS JUNIORS ET SENIORS

Définitions

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 Juniors seulement** (cf tableau des difficultés). Les temps d'apnée seront à respecter.

Catégorie	Épreuves	Temps (+/- 5 sec)	Nombre Elts	ÉLÉMENTS
JUNIORS / SENIORS				
JUNIORS & SENIORS	Solo libre	2'15	6	- 6 hybrides libres
	Duo libre	2'45	8	- 6 hybrides libres - 2 acrobaties différentes à deux
	Duo mixte libre	2'45	7	- 4 hybrides libres - 3 acrobaties différentes à deux + minimum 4 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
	Équipe libre	3'30	9	- 6 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes
	Ballet Acrobatique	3'00	7	7 acrobaties d'équipe différentes <i>Pour les juniors</i> : dont 1 de chaque groupe et 2 acrobaties d'un même groupe maximum
JUNIORS	Solo technique	2'00	6	- 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre
	Duo technique	2'20	7	- 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre - 1 acrobatie à deux
	Duo mixte technique	2'20	7	- 3 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre - 1 hybride obligatoire contenant seulement : 1 poussée barracuda et 2 connexions différentes (ex : T8-C3-C4) - 2 acrobaties différentes à deux + 3 mouvements de surface connectés (« SuCon ») en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
	Équipe technique	2'50	8	- 5 éléments techniques obligatoires - 2 hybrides libres dont 1 doit contenir 1 cascade - 1 acrobatie d'équipe (DD maximum : 2.50 + BM : 0.5) Le ballet peut contenir 1 cercle maximum (facultatif)
SENIORS	Ballet Combiné	3'00	9	- 4 acrobaties d'équipe - 1 hybride en solo, - 1 hybride en duo - 3 hybrides en équipe dont une chorégraphique (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)

Définitions acrobaties différentes :

Groupe A : ne peut pas répéter les mêmes positions (P1, P2) à l'exception du bonus de troisième position.

Groupe B : ne pas répéter les mêmes constructions et type de connexions (entre le pilier et la voltige).

Groupe C : ne pas répéter les mêmes constructions.

Groupe P : ne pas répéter les mêmes constructions et type de connexions (entre le pilier et la voltige), tout comme les mêmes positions (P1, P2) à l'exception du bonus de troisième position. Ne pas répéter le même bonus.

ANNEXE 3c - NOMBRE D'ÉLÉMENTS POUR LES BALLETS CHALLENGE

ÉPREUVES	Temps (+/- 5 sec)	Nombre Elts	ÉLÉMENTS
AVENIRS/JEUNES			
Solo libre	1'30	4	- 4 hybrides libres
Duo libre	2'00	5	- 4 hybrides libres - 1 acrobatie à deux
Duo mixte libre	2'00	5	- 3 hybrides libres - 2 acrobaties à deux - MOUV. SUPP : 2 mouvements de surface connecté en déplacement
Équipe libre	2'30	7	- 4 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe (limitées pour la sécurité des athlètes) parmi les groupes A, B et P (limités pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées
Ballet Combiné	2'30	9	- 1 hybride en solo, - 1 hybride en duo - 3 hybrides en équipe (minimum 4 athlètes requis) - 4 acrobaties d'équipe (limitées pour la sécurité des athlètes) parmi les groupes A, B et P (limités pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées
JUNIORS/SENIORS			
Solo libre	1'45	6	- 6 hybrides libres
Duo libre	2'15	8	- 6 hybrides libres - 2 acrobatie à deux
Duo mixte libre	2'15	7	- 4 hybrides libres - 3 acrobaties à deux - MOUV. SUPP : 2 mouvements de surface connecté en déplacement
Équipe libre	3'00	9	- 6 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe (limitées pour la sécurité des athlètes) parmi les groupes A, B et P (limités pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées
Ballet Combiné	2'30	9	- 1 hybride en solo - 1 hybride en duo - 3 hybrides en équipe (minimum 4 athlètes requis) - 4 acrobaties d'équipe (limitées pour la sécurité des athlètes) parmi les groupes A, B et P (limités pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées

ANNEXE 4 - ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES POUR LES BALLETS ACROBATIQUES JUNIORS

RÈGLES GÉNÉRALES POUR LA CATÉGORIE JUNIOR

- 1 Temps limite : Partie 7 14.1.
- 2 Le ballet peut commencer sur le bord ou dans l'eau, ou une combinaison des deux.
- 3 Les Eléments Acrobatiques Obligatoires (I) peuvent être exécutés dans n'importe quel ordre.
- 4 Deux acrobaties de chaque groupe (A, B, C ou P) au maximum peuvent être exécutées.
- 5 Toutes les acrobaties doivent être différentes, c'est à dire :
 - * Pour le groupe A : ne pas répéter la même position (P1 ou P2) à l'exception du bonus de troisième position.
 - * Pour le groupe B : ne pas répéter la même construction, ni le même type de connexion (entre athlète support et athlète top).
 - * Pour le groupe C : ne pas répéter la même construction.
 - * Pour le groupe P : ne pas répéter la même construction, ni le même type de connexions (entre athlète support et athlète top) et ne pas répéter la même position (P1 ou P2) à l'exception du bonus de troisième position. Ne pas répéter le même bonus.
 - *
- 6 Le ballet doit représenter un thème, qui doit être déclaré sur la Carte d'entraîneur (CC).
- 7 Comme dans tous les ballets, la Carte d'entraîneur (CC) doit préciser les Eléments Obligatoires, dans l'ordre de performance.

ÉLÉMENTS ACROBATIQUES OBLIGATOIRES

Sept (7) mouvements acrobatiques : un de chaque groupe acrobatique (A, B, C, P) et trois (3) autres au

Mouvement acrobatique est un terme général pour les sauts, les éjectés, les portés, les piliers, les plateformes..., qui sont exécutées comme des prouesses de gymnastique spectaculaires et/ ou actions risquées et qui sont réalisés avec l'aide d'autres nageurs (ses).

ANNEXE 5 - ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES POUR LES BALLETS COMBINÉS

AVENIRS & JEUNES

RÈGLES GÉNÉRALES POUR LES CATÉGORIES JEUNES ET AVENIRS

- 1 Temps limite : Partie 7 14.1.
- 2 Le ballet peut commencer sur le bord ou dans l'eau, ou une combinaison des deux.
- 3 Toutes nouvelles parties doivent commencer dans l'eau.
- 4 Une nouvelle partie doit commencer à proximité de la partie précédente.
- 5 Le ballet doit représenter un thème, qui doit être déclaré sur la Carte d'entraîneur (CC).
- 6 Comme dans tous les ballets, la Carte d'entraîneur (CC) doit préciser les Eléments Obligatoires, dans l'ordre de performance.

ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

- 1 Au moins deux (2) parties doivent avoir moins de trois (3) athlètes et au moins deux (2) parties doivent concerner tous les athlètes.
- 2 Selon l'annexe 3, le ballet combiné Avenir et Jeune doit comporter :
 - a. Quatre (4) mouvements acrobatiques différents limités pour la sécurité des athlètes (le choix est libre)
 - b. Une (1) hybride de solo avec DD
 - c. Une (1) hybride de duo avec DD
 - d. Deux (2) hybrides d'équipe avec DD (qui doivent être exécutées avec quatre (4) athlètes minimum)
 - e. Une (1) hybride d'équipe chorégraphique sans DD (c'est-à-dire coefficient 1,0) qui doit être exécutée avec quatre (4) athlètes minimum
 - f. 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)
- 3 Acrobaties limitées pour la sécurité des athlètes en ballet combiné catégorie Jeune. Les acrobaties ne peuvent pas avoir un DD supérieur au DD total (MAX) :

Acrobaties limitées pour la sécurité des athlètes		Acrobaties degrés de difficulté DD	Plus notes de base (BM)	Total maximum des degrés de difficulté (DD)
AVENIRS	Groupe A	2.0	0.5	2.5
	Groupe B	2.1	0.5	2.6
	Groupe P	2.3	0.5	2.8
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

- 4 Toutes les acrobaties doivent être différentes, c'est à dire :
 - * Pour le groupe A : ne pas répéter la même position (P1 ou P2) à l'exception du bonus de troisième position.
 - * Pour le groupe B : ne pas répéter la même construction, ni le même type de connexion (entre le pilier et la voltige).
 - * Pour le groupe C : ne pas répéter la même construction.
 - * Pour le groupe P : ne pas répéter la même construction, ni le même type de connexions (entre le pilier et la voltige) et ne pas répéter la même position (P1 ou P2) à l'exception du bonus de troisième position. Ne pas répéter le même bonus.



Afin d'assurer la sécurité des athlètes, une règle limitant les temps d'apnée pour chaque hybride libre (hors celles contenant les TRE) est désormais en vigueur. Elle s'appliquera à compter de **novembre 2025**.

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 AVENIR : 18 secondes maximum.

Catégorie JEUNE : 21 secondes maximum.

Catégorie JUNIOR : 25 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 (carte d'entraîneur), 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.

A.P / F. L

ANNEXE 7 - CALENDRIER SPORTIF



- Organisations Inter-régionales
- Organisations Nationales
- Organisations Internationales

NOVEMBRE			DÉCEMBRE			JANVIER			FÉVRIER			MARS			AVRIL			MAI			JUIN			JUILLET		
1	Sa		1	Lu		1	Je		1	Di		1	Di		1	Me		1	Ve		1	Lu		1	Me	CHPTS France ELITE AVENIR Sète
2	Di		2	Ma		2	Ve		2	Lu		2	Lu		2	Je		2	Sa		2	Ma		2	Je	
3	Lu		3	Me		3	Sa		3	Ma		3	Ma		3	Ve		3	Di		3	Me		3	Ve	
4	Ma		4	Je		4	Di		4	Me		4	Me		4	Sa		4	Lu		4	Je	CHPTS D'EUROPE JEUNE Luxembourg	4	Sa	
5	Me		5	Ve		5	Lu		5	Je		5	Je		5	Di		5	Ma	CHPTS FRANCE N1 JEUNE	5	Ve		5	Di	
6	Je		6	Sa		6	Ma		6	Ve		6	Ve		6	Lu		6	Me		6	Sa		6	Lu	
7	Ve		7	Di		7	Me		7	Sa		7	Sa		7	Ma	CHPTS FRANCE N1 JUNIOR	7	Je	CHPTS FRANCE ÉLITE OPEN JEUNE	7	Di		7	Ma	
8	Sa		8	Lu		8	Je		8	Di		8	Di		8	Me		8	Ve		8	Lu		8	Me	
9	Di		9	Ma		9	Ve		9	Lu		9	Lu		9	Je		9	Sa		9	Ma		9	Je	
10	Lu		10	Me		10	Sa		10	Ma		10	Ma		10	Ve	CHPTS FRANCE ÉLITE OPEN JUNIOR Strasbourg	10	Di		10	Me		10	Ve	
11	Ma		11	Je	CHPTS FRANCE D'HIVER Aix en Provence	11	Di		11	Me		11	Me		11	Sa		11	Lu		11	Je		11	Sa	
12	Me		12	Ve		12	Lu		12	Je		12	Je		12	Di		12	Ma		12	Ve		12	Di	
13	Je		13	Sa		13	Ma		13	Ve		13	Ve		13	Lu		13	Me		13	Sa	DATE BUTOIR N2 Avenir & SENIOR	13	Lu	
14	Ve		14	Di		14	Me		14	Sa		14	Sa		14	Ma		14	Je		14	Di		14	Ma	
15	Sa		15	Lu		15	Je		15	Di		15	Di		15	Me		15	Ve		15	Lu		15	Me	
16	Di		16	Ma		16	Ve		16	Lu		16	Lu		16	Je		16	Sa		16	Ma		16	Je	
17	Lu		17	Me		17	Sa		17	Ma		17	Ma		17	Ve		17	Di		17	Me		17	Ve	
18	Ma		18	Je		18	Di		18	Me		18	Me		18	Sa	DATE BUTOIR N2 JEUNE	18	Lu		18	Je		18	Sa	
19	Me		19	Ve		19	Lu		19	Je		19	Je		19	Di		19	Ma		19	Ve		19	Di	
20	Je		20	Sa		20	Ma		20	Ve		20	Ve		20	Lu		20	Me		20	Sa		20	Lu	
21	Ve		21	Di		21	Me		21	Sa		21	Sa	DATE BUTOIR N2 JUNIOR	21	Ma		21	Je		21	Di		21	Ma	
22	Sa		22	Lu		22	Je		22	Di		22	Di		22	Me		22	Ve		22	Lu		22	Me	
23	Di		23	Ma		23	Ve		23	Lu		23	Lu		23	Je		23	Sa		23	Ma		23	Je	
24	Lu		24	Me		24	Sa		24	Ma		24	Ma		24	Ve		24	Di		24	Me		24	Ve	
25	Ma		25	Je		25	Di		25	Me		25	Me		25	Sa		25	Lu		25	Je		25	Sa	
26	Me		26	Ve		26	Lu		26	Je		26	Je		26	Di		26	Ma		26	Ve		26	Di	
27	Je		27	Sa		27	Ma		27	Ve		27	Ve	WORLD CUP Paris	27	Lu		27	Me		27	Sa	CHPTS FRANCE SENIOR Sète	27	Lu	
28	Ve		28	Di		28	Me		28	Sa		28	Sa		28	Ma		28	Je		28	Di		28	Ma	
29	Sa	DATE BUTOIR JA	29	Lu		29	Je					29	Di		29	Me		29	Ve		29	Lu	CHPTS France N1 AVENIR	29	Me	
30	Di		30	Ma		30	Ve					30	Lu		30	Je		30	Sa		30	Ma		30	Je	
			31	Me		31	Sa					31	Ma					31	Di					31	Ve	