



## Natation synchronisée

### Programme

La compétition de natation est organisée par Paris Aquatique.

Les organisateurs se réservent le droit de modifier le présent programme en cas de nécessité.

### Samedi 10 mai 2008

#### **Epreuves Techniques**

- 12h00 - 13h00 : Echauffement.
- 13h10 - 17h30 : Compétition.

#### **Programme Libre**

- 18h00 - 19h00 : Echauffement.
- 19h10 - 20h30 : Compétition.

### Règlements

Toutes les épreuves se dérouleront selon les règles de la FINA.

**MSS 1** : Les règlements de natation synchronisée de Chapitre VII sont applicables aux règlements Masters sauf les suivants :

**MSS 2** : Les compétiteurs doivent être inscrits dans la fédération de leur pays. Les compétiteurs en duo, en trio, en équipe et en combinaison doivent être membres du même club.

#### **MSS 3 Compétitions**

##### **•MSS 3.1 Programme Technique**

Les compétiteurs feront un programme technique pour les solos, les duos, les trios et les équipes. Les programmes techniques comprennent tous les éléments obligatoires. La sélection de la musique est au choix des compétiteurs. Les compétiteurs peuvent utiliser la même musique pour le programme libre et pour le programme technique.

##### **•MSS 3.2 Programme Libre**

Le programme libre consiste en solos, en duos, en trios et en équipes. Il n'y a pas de restriction concernant ni la musique ni la chorégraphie.

**•MSS 3.3** Les équipes sont composées de 4 membres minimum et de 8 membres maximum.

**•MSS 3.4** Chaque compétiteur ne peut participer qu'à 3 épreuves maximum (solo, duo, trio ou équipe).

**•MSS 3.5** Un club peut inscrire jusqu'à cinq (5) participants par groupe d'âge par épreuve.

**•MSS 3.6** Les compétiteurs peuvent porter des lunettes de natation.

#### **MSS 5 Catégories d'âge**

**•MSS 5.1 Solo** : 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60 - 69, 70-79, 80 et plus

**•MSS 5.2 Duo** : 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60 - 69, 70-79, 80 et plus (l'âge est calculé en faisant la moyenne de l'âge des deux compétiteurs).

**•MSS 5.3 Trio/Equipe** : 20-24, 35-49, 50-64, 65-79, 80 et plus. (l'âge est calculé en faisant la moyenne de l'âge de tous les compétiteurs).

## **MSS 6 Pénalités pour les programmes**

- MSS 6.1** Dans l'épreuve par équipe, les équipes ayant moins de huit participants seront pénalisées d'un demi-point par membre manquant pour arriver à huit (8) participants.

## **MSS 8 Durée des programmes**

- MSS 8.1** La durée des programmes techniques et des programmes libres comprennent 10 secondes pour les mouvements au bord du bassin.

### **•MSS 8.1.1 Solos**

Programmes techniques : 1 minute 30 secondes

Programmes libres : 3 minutes

### **•MSS 8.1.2 Duos/Trios**

Programmes techniques : 1 minute 40 secondes

Programmes libres : 3 minutes 30 secondes

### **•MSS 8.1.3 Equipes**

Programmes techniques : 1 minute 50 secondes

Programmes libres : 4 minutes

### **•MSS 8.1.5**

Il n'y a pas de durée minimale pour les programmes libres.

### **•MSS 8.1.6**

Les limites de la durée des programmes techniques sont de plus ou moins 15 secondes des durées citées ci-dessus.

### **•MSS 8.1.7**

La mise en place des participants avant une épreuve ne peut pas dépasser 30 secondes. La durée chronométrée commence au moment où le premier compétiteur traverse le point de départ et se termine au moment où le dernier compétiteur prend une position fixe.

### **•MSS 8.1.8**

La durée chronométrée commence et se termine avec la musique. La durée des mouvements "à sec" se termine au moment où le dernier compétiteur quitte le bord du bassin. Les programmes peuvent commencer au bord du bassin ou dans l'eau mais doivent finir dans l'eau.

## **Annexe I - ELEMENTS OBLIGATOIRES**

1. Des éléments supplémentaires peuvent être ajoutés
2. S'il n'est pas spécifié dans le descriptif d'un élément :
  - Toutes figures ou composants d'une figure doivent être exécutée en accord avec l'annexe II des règlements FINA pour la natation synchronisée
  - Tous les éléments doivent être exécutés au plus haut et dans une façon contrôlée et constante.
3. Les durées sont citées dans les sections MSS 6.5 et MSS 6.6
4. Les compétiteurs porteront un maillot de bain noir et un bonnet blanc. Les compétiteurs peuvent porter des lunettes de natation.

## **SOLOS**

1. UN GRAND ECART suivi d'une sortie promenade en avant ou renversée
2. LE MARSOUIN (#355 Règlements FINA) figure complète
3. UNE COMBINAISON BALLET LEG – comprenant au moins deux (2) des positions suivantes : BALLET LEG jambe droite, BALLET LEG jambe gauche, DOUBLE BALLET LEG, FLAMENCO
4. POUSSEE HERON THRUST et descente débutant d'une position double ballet leg sous-marin
5. Deux (2) types de propulsion comprenant au moins une séquence avec un bras au dessus de la surface d'eau.

Les éléments 1 à 4 doivent être exécutés dans l'ordre.

L'élément 5 peut être exécuté à tout moment.

## **DUOS/TRIOS**

Les éléments 1-5 comme citées ci-dessus.

6. UNE ACTION JOINTE où les compétiteurs sont en contact (par les mains, les jambes, les pieds...) afin d'exécuter UNE des figures suivantes :
  - une figure
  - une flottaison
  - un mouvement de natationLes piles, les portés et les jets ne sont pas permis

7. Les éléments 1 à 4 DOIVENT être exécutés dans l'ordre.  
Les éléments 5 et 6 peuvent être exécutés à tout moment.
8. A l'exception des mouvements au bord du bassin, l'entrée et l'action jointe, tous les éléments doivent être exécutés simultanément et avec tous les compétiteurs face à la même direction. Les actions en miroir ne sont pas permises avec l'exception de l'action jointe.

## **EQUIPES**

Les éléments 1 à 5 comme citées ci-dessus.

6. UNE ACTION JOINTE où les compétiteurs sont en contact (par les mains, les jambes, les pieds...) afin d'exécuter UNE des figures suivantes :

- une figure
- une flottaison
- un mouvement de natation

Les piles, les portés et les jets ne sont pas permis

7. ACTION EN CASCADE: - un ou plusieurs mouvements identique(s) exécutés en séquence l'un après l'autre par tous les membres de l'équipe. Si plusieurs mouvements sont exécutés, ils doivent être séquentiels sans interruption par d'autres éléments ou mouvements.
8. Des formations comprenant une ligne droite et un cercle.  
Les éléments 1 à 4 doivent être exécutés dans l'ordre.  
Les éléments 5 à 7 peuvent être exécutés à tout moment.
9. A l'exception des mouvements au bord du bassin, l'entrée et l'action jointe, tous les éléments doivent être exécutés simultanément et avec tous les compétiteurs face à la même direction. Les actions en miroir ne sont pas permises avec l'exception de l'action jointe.

## **Participation :**

La compétition est ouverte à toute personne âgée de 19 ans et plus le 31/12/2008.

L'appartenance aux groupes d'âges est déterminée à partir de l'âge des concurrents au 31/12/2008.

## **Piscine :**

**Piscine Georges Vallerey**

148, avenue Gambetta - 75020 Paris

Métro : Porte des Lilas, Ligne 11

## **Tarif**

<b>PROGRAMME</b>	<b>DATES</b>	<b>TARIFS</b>
Compétition	Samedi 10 et Dimanche 11 mai	Licencié FFN = 20€ Non licencié = 40 €
<b>OPTIONS</b>		
Soirée Happypulse	Dimanche 11 mai	10 €
Brunch	Lundi 12 mai	25 €
Visite Culturelle "Marie-Antoinette"	Lundi 12 mai	5 €
Pass transport RATP (zone 1 à 3)	Du samedi 10 au lundi 12 mai	12 €

## **Inscription**

Sur le site du Tournoi International de Paris 2008 : [www.paris-tournament.org/inscription-tip.htm](http://www.paris-tournament.org/inscription-tip.htm)

**Date de clôture : 30 mars 2008**

**Cette compétition est une épreuve FFN**

