

**Un programme de compétitions Natation Synchronisée FFSU  
Lancement d'une Coupe de France FFSU**

Vous pratiquez, ou vous avez pratiqué, la natation synchronisée dans un des clubs de la FFN ou en UNSS ou autre, et vous êtes maintenant étudiante, inscrite dans un établissement de l'enseignement supérieur, en section BTS, en classe préparatoire ou dans un établissement post-bac :

- Vous souhaitez nager lors de la compétition FFSU qui se tiendra vendredi 7 mai au Dimanche 10 Mai 2010, à Dijon, lors des Championnats de France FFSU Natation Course et Water Polo.
- La compétition Synchro aura lieu **le vendredi 7 mai 2010 en soirée**
- Les épreuves proposées :
  - o **Duo libre\* : durée 3' + ou -10 sec**
  - o **trio libre\* : durée 3' + ou -10 sec**
  - o **ballet combiné libre\* : réglementation FINA, durée 4'**

Quelques précisions réglementaires :

Programme Libre\* règle FINA SS4.3 : s'applique à des solos, duos, et des ballets d'équipe ou ballet combiné. Un programme libre comprend n'importe quelle figure, ou tout ou parties et d'autres mouvements en harmonie avec la musique. Ces programmes sont libres, sans aucune restriction en ce qui concerne le choix de la musique, du contenu, ou de la chorégraphie.

Particularité du programme combiné libre (règle FINA SS4.4) : comporte un maximum de 10 concurrentes qui exécutent une combinaison de solo, duos, trios et d'équipes. Au moins 2 parties doivent comprendre moins de 3 concurrentes et au moins 2 parties doivent comprendre de 4 à 10 concurrentes. La première partie peut débuter sur la plage ou dans l'eau et toutes les autres parties doivent débuter dans l'eau. Une nouvelle partie débute où la partie précédente se termine.

Pour toutes ces épreuves, possibilité de composer le ballet avec des nageuses appartenant à différentes associations sportives mais au même CRSU (comité régional du sport universitaire)

**Si vous souhaitez participer :**

**Veillez vous faire connaître auprès du Département Synchro de la FFN, par mail adressé à Dany Salles ([dany.salles@ffnatation.fr](mailto:dany.salles@ffnatation.fr)), avant la date du lundi 8 mars 2010 ou auprès du CRSU de votre région (adresse sur <http://www.sport-u.com>, sites des régions).**

**En précisant : Nom, prénom, année de naissance, Etablissement, épreuve(s) souhaitée(s), téléphone, e-mail, club FFN (mais pas d'obligation d'appartenir à un club affilié à la FFN), n° de licence FFSU.**

**Conditions de participation :**

- Avoir une carte d'étudiante.
- Avoir une licence auprès de l'association sportive de votre établissement ou de votre CRSU
- Pour toute information consulter les CRSU : Comités Régionaux du Sport Universitaire. Les adresses sont sur le site de la FFSU Nationale.
- En fonction des engagements, jusqu'au 8 mars 2010, la décision sera prise d'organiser ou non ces épreuves. N'hésitez pas à nous contacter à la FFN via l'adresse mail de Dany Salles. Disposant de votre adresse mail, nous apporterons les réponses à vos questions.
- Des informations plus précises sur cette compétition se déroulant à Dijon seront communiquées sur le site de la FFSU au début du mois d'avril 2010. Pour l'heure, nous vous invitons à vous inscrire auprès de la FFN.

ADTN Natation synchronisée  
Corinne RIBAUULT