

# CHAMPIONNATS LIGUE PACA 2025

L'organisation des Championnats de la Ligue PACA repose sur une collaboration étroite entre la Ligue et le club hôte. Ce dernier a pour responsabilité de fournir plusieurs éléments clés pour assurer le bon déroulement de la compétition :

- 1. Le secrétariat** : deux personnes doivent être désignées pour la saisie des informations pendant l'événement.
- 2. Le système informatique** : il doit être mis en place pour la gestion des résultats et autres aspects logistiques.
- 3. Le speaker** : un animateur ou un présentateur est requis pour informer le public et maintenir le bon déroulement de la compétition.

Si, malgré ces dispositions, certaines personnes venaient à manquer, les clubs participants seront appelés à soutenir le club hôte en fournissant les volontaires nécessaires.

De plus, chaque club participant est tenu de fournir **au minimum un juge** pour assurer la régularité des épreuves.

Ces exigences permettent de garantir que les Championnats se déroulent dans les meilleures conditions, avec une organisation fluide et conforme aux attentes.

▪ **CATEGORIES PROMOTIONNEL :**

**Promotion Plongeon :**

Elles concernent les Filles et les Garçons âgées de 6 ans et plus.

- Challenge promotionnel Avenirs 11 ans et moins, à 1m
- Challenge promotionnel 12 – 14 ans, à 1m et/ou 3m
- Challenge promotionnel 15 – 18 ans, à 1m et/ou 3m
- Challenge promotionnel Pré-maîtres 18 – 24 ans, à 1m et/ou 3m
- Challenge promotionnel Maitres 25 ans et +, à 1m et/ou 3m

**PROGRAMMES :** Identiques pour les filles et les garçons

- **Promotion Avenirs :**
  - Chandelle Avant (100 A)
  - Chandelle Arrière (200 A)
  - Chute Avant carpé (010 B)
  - Chute Arrière droite (020 A)
  - 101 C
  
- **Promotion 12 – 14 ans :** 6 plongeurs : 3 plongeurs imposés + 3 plongeurs libres
  - Chute Avant carpé à 1m ou 3m
  - Chute Arrière droite à 1m ou 3m
  - 101 C uniquement à 1m
  - 3 plongeurs libres de groupe différent à 1m uniquement
  
- **Promotion 15 – 18 ans :** 6 plongeurs à 1m ou 3m : 3 imposés + 3 libres
  - 3 imposés (coef. selon la table des coef de difficultés) **dont la somme ne dépasse pas 5,7,**
  - 3 libres (coef. selon la table des coef de difficultés),

Pour l'ensemble des plongeurs imposés et libres, 4 groupes de plongeurs doivent être réalisés.

Aucun plongeur ne doit être doublé.

- **Promotion Pré-maîtres 18 – 24 ans :**
  - Dames** : 4 plongeurs différents sans limites de coefficients de difficultés.
  - Messieurs** : 5 plongeurs différents sans limites de coefficients de difficultés.

- **Promotion Maîtres :**

- 39 ans et moins :  
**Dames** : 4 plongeurs différents sans limites de coefficients de difficultés.  
**Messieurs** : 5 plongeurs différents sans limites de coefficients de difficultés.
- 40 ans et plus :  
**Dames** : 4 plongeurs différents sans limites de coefficients de difficultés.  
**Messieurs** : 5 plongeurs différents sans limites de coefficients de difficultés.

- **Maîtres :**

Plongeurs du tremplin 1 m et 3 m	Nombre total de plongeurs requis	
	Messieurs	Dames
Groupes d'âge		
25-29 ans	7	6
30-34 ans	7	6
35-39 ans	7	6
40-44 ans	7	6
45-49 ans	7	6
50-54 ans	6	5
55-59 ans	6	5
60-64 ans	6	5
65-69 ans	6	5
70-74 ans	5	4
75-79 ans	5	4
80 ans et plus	4	3

Le plongeur peut choisir librement les plongeurs à partir du tableau des plongeurs figurant dans le manuel FINA. La seule exigence est que, dans les groupes d'âge 25-69 ans, chaque plongeur exécuté ait un numéro de plongeur différent (selon le manuel FINA).

Dans les groupes d'âge 70 ans et plus, des plongeurs ayant le même numéro de plongeur peuvent être répétés s'ils sont exécutés dans une position différente (droite, carpé, groupé ou libre).

## CLASSEMENTS

- Les classements se feront séparément par catégories d'années d'âges (Promotion Avenirs, Promotion Benjamins, Promotion Minimes/Cadets, Promotion Pré-maîtres, Promotion Maîtres, Maîtres) et par sexe (filles, garçons).
- Les 3 premiers de chaque catégorie recevront une récompense.

## ▪ CATEGORIE COMPETITION

### Programme pour le Tremplin de 1m

Poussins	Filles	6 plongeurs de numéros différents	3 plongeurs imposés au choix de 3 groupes différents parmi 101 C ou B, 201C ou B, 301C ou B, 401C ou B.	3 plongeurs libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
	Garçons	6 plongeurs de numéros différents	3 plongeurs imposés au choix de 3 groupes différents parmi 101 C ou B, 201C ou B, 301C ou B, 401C ou B.	3 plongeurs libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
Benjamins	Filles	7 plongeurs de numéros différents.	5 plongeurs de groupes différents dont la somme des coefficients est inférieure ou égale à 9,0.	2 plongeurs libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
	Garçons	8 plongeurs de numéros différents.	5 plongeurs de groupes différents dont la somme des coefficients est inférieure ou égale à 9,0.	3 plongeurs libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
Minimes	Filles	8 plongeurs de numéros différents.	5 plongeurs de groupes différents dont la somme des coefficients est inférieure ou égale à 9,0.	3 plongeurs libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
	Garçons	9 plongeurs de numéros différents	5 plongeurs de groupes différents dont la somme des coefficients est inférieure ou égale à 9,0.	4 plongeurs libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
Cadets	Filles	9 plongeurs de numéros différents.	5 plongeurs de groupes différents dont la somme des coefficients est inférieure ou égale à 9,0.	4 plongeurs libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
	Garçons	10 plongeurs de numéros différents.	5 plongeurs de groupes différents dont la somme des coefficients est inférieure ou égale à 9,0.	5 plongeurs libres sans limite de coefficient et de groupes différents.

### Programme pour le Tremplin de 3m

Poussins	Filles	6 plongeurs de numéros différents	3 plongeurs imposés au choix de 3 groupes différents parmi 101 C ou B, 201C ou B, 301C ou B, 401C ou B.	3 plongeurs libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
	Garçons	6 plongeurs de numéros différents	3 plongeurs imposés au choix de 3 groupes différents parmi 101 C ou B, 201C ou B, 301C ou B, 401C ou B.	3 plongeurs libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
Benjamins	Filles	7 plongeurs de numéros différents.	5 plongeurs de groupes différents dont la somme des coefficients est inférieure ou égale à 9,5 .	2 plongeurs libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
	Garçons	8 plongeurs de numéros différents.	5 plongeurs de groupes différents dont la somme des coefficients est inférieure ou égale à 9,5.	3 plongeurs libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
Minimes	Filles	8 plongeurs de numéros différents.	5 plongeurs de groupes différents dont la somme des coefficients est inférieure ou égale à 9,5.	3 plongeurs libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
	Garçons	9 plongeurs de numéros différents.	5 plongeurs de groupes différents dont la somme des coefficients est inférieure ou égale à 9,5.	4 plongeurs libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
Cadets	Filles	9 plongeurs de numéros différents.	5 plongeurs de groupes différents dont la somme des coefficients est inférieure ou égale à 9,5.	4 plongeurs libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
	Garçons	10 plongeurs de numéros différents.	5 plongeurs de groupes différents dont la somme des coefficients est inférieure ou égale à 9,5.	5 plongeurs libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
Plongeon synchronisé *	Filles A-B	5 plongeurs de numéros différents.	2 plongeurs dont le coefficient de difficulté est de 2.0 indépendamment de la formule de calcul	3 plongeurs sans limite de coefficient de difficultés.
	Garçons A-B	5 plongeurs de numéros différents.	2 plongeurs dont le coefficient de difficulté est de 2.0 indépendamment de la formule de calcul	3 plongeurs sans limite de coefficient de difficultés.

Catégories		Années	Âges
Poussins	D	2014, 2015, 2016	9, 10 et 11 ans
Benjamins	C	2012, 2013	12 et 13 ans
Minimes	B	2010, 2011	14 et 15 ans
Cadets	A	2007, 2008, 2009	16, 17 et 18 ans
Juniors	J	2005 et après	20 ans et moins
Elite	E	2011 et avant	14 ans et plus

### ▪ Les engagements

Les engagements devront parvenir par mail à la Ligue Régionale PACA ([ligue@natation-paca.org](mailto:ligue@natation-paca.org)) et en copie à [plongeon@olympicnice.fr](mailto:plongeon@olympicnice.fr) au **plus tard 15 JOURS avant le début de la compétition.**

Les feuilles de plongeurs doivent être transmises par e-mail à [plongeon@olympicnice.fr](mailto:plongeon@olympicnice.fr) au **plus tard 2 jours avant le début des concours.**

Les plongeurs(es) des catégories Poussins, Benjamins et Cadets ne pourront s'engager que dans 2 catégories (1 surclassement maximum possible).

Les plongeurs de la catégorie Minimes auront la possibilité de s'engager dans 3 catégories (2 surclasssements possibles).

Ci-dessous les zones d'engagements possibles par catégories d'âge fédérales :

Poussins (11 ans et moins)	Benjamins (12 et 13 ans)	Minimes (14 et 15 ans)	Cadets (16-17-18 ans)	Elite (14 ans et plus)
[Zone]				
	[Zone]			
		[Zone]		
			[Zone]	
				[Zone]

### ▪ Modalités de qualification à l'échelon national :

Pour rappel, chaque plongeur voulant s'engager dans une épreuve du Championnats de France devra, auparavant, avoir réalisé les minimas de points requis lors des championnats (inter) régionaux.

#### Plongeur individuel

	1 m					3 m				
	D	C	B	A	Elite	D	C	B	A	Elite
<b>Filles</b>		140	170	210	140		150	180	220	150
<b>Garçons</b>		165	200	260	200		175	210	270	230

#### Plongeur synchronisé

	3 m	3 m
	A - B	Elite
<b>Filles</b>	170	190
<b>Garçons</b>	200	250

## Programme traditionnel des compétitions régionales :

Catégories		1 m	3 m	Haut-vol
<b>D</b> <b>Poussins</b> <b>09, 10 et 11</b> <b>ans</b>	<i>Filles</i>	<b>6 plongeurs</b> 3 plongeurs au choix de 3 groupes différents parmi 101, 201, 301, 401 (position au choix) + 3 libres de groupes différents.	<b>6 plongeurs</b> 3 plongeurs au choix de 3 groupes différents parmi 101, 201, 301, 401 (position au choix) + 3 libres de groupes différents.	-
	<i>Garçons</i>	<b>6 plongeurs</b> 3 plongeurs au choix de 3 groupes différents parmi 101, 201, 301, 401 (position au choix) + 3 libres de groupes différents.	<b>6 plongeurs</b> 3 plongeurs au choix de 3 groupes différents parmi 101, 201, 301, 401 (position au choix) + 3 libres de groupes différents.	-
<b>C</b> <b>Benjamins</b> <b>12 et 13ans</b>	<i>Filles</i>	<b>7 plongeurs</b> 5 (9,0) + 2 libres	<b>7 plongeurs</b> 5 (9,5) + 2 libres	5m ou 7,5 m <b>6 plongeurs</b> : 4 (7,6) + 2 libres
	<i>Garçons</i>	<b>8 plongeurs</b> 5 (9,0) + 3 libres	<b>8 plongeurs</b> 5 (9,5) + 3 libres	5 m ou 7,5 m <b>7 plongeurs</b> : 4 (7,6) + 3 libres
<b>B</b> <b>Minimes</b> <b>14 et 15</b> <b>ans</b>	<i>Filles</i>	<b>8 plongeurs</b> 5 (9,0) + 3 libres	<b>8 plongeurs</b> 5 (9,5) + 3 libres	5 m, 7,5 m ou 10 m <b>7 plongeurs</b> : 4 (7,6) + 3 libres 5 groupes ≠
	<i>Garçons</i>	<b>9 plongeurs</b> 5 (9,0) + 4 libres	<b>9 plongeurs</b> 5 (9,5) + 4 libres	5 m, 7,5 m ou 10 m <b>8 plongeurs</b> : 4 (7,6) + 4 libres 5 groupes ≠
<b>A</b> <b>Cadets</b> <b>16, 17 et 18</b> <b>ans</b>	<i>Filles</i>	<b>9 plongeurs</b> 5 (9,0) + 4 libres	<b>9 plongeurs</b> 5 (9,5) + 4 libres	5 m, 7,5 m ou 10 m <b>8 plongeurs</b> : 4 (7,6) + 4 libres 5 groupes ≠
	<i>Garçons</i>	<b>10 plongeurs</b> 5 (9,0) + 5 libres	<b>10 plongeurs</b> 5 (9,5) + 5 libres	5 m, 7,5 m ou 10 m <b>9 plongeurs</b> : 4 (7,6) + 5 libres 6 groupes ≠
<b>Synchro A et B filles et garçons *</b>		-	<b>5 plongeurs</b> 2 tours (coef. assigné = 2,0) + 3 tours (sans limite) 4 groupes doivent être utilisés	-
<b>Dames</b>		Eliminatoires : 5 libres Finales (6) : 5 libres 5 groupes doivent être utilisés	Eliminatoires : 5 libres Finales (6) : 5 libres 5 groupes doivent être utilisés	Eliminatoires : 5 libres Finales (6) : 5 libres 5 groupes doivent être utilisés
<b>Messieurs</b>		Eliminatoires : 6 libres Finales (6) : 6 libres 5 groupes doivent être utilisés	Eliminatoires : 6 libres Finales (6) : 6 libres 5 groupes doivent être utilisés	Eliminatoires : 6 libres Finales (6) : 6 libres 6 groupes doivent être utilisés
<b>Synchro dames*</b>		-	<b>5 plongeurs</b> 2 tours (coef. assigné = 2) + 3 tours (sans limite) 5 groupes doivent être utilisés	<b>5 plongeurs</b> 2 tours (coef. assigné = 2) + 3 tours (sans limite) 5 groupes doivent être utilisés
<b>Synchro messieurs*</b>		-	<b>6 plongeurs</b> 2 tours (coef. assigné = 2) + 4 tours (sans limite) 5 groupes doivent être utilisés	<b>6 plongeurs</b> 2 tours (coef. assigné = 2) + 4 tours (sans limite) 5 groupes doivent être utilisés
<b>Synchro Mixte*</b>		-	Finale : 2 tours (coef. Assigné = 2) + 3 tours (sans limite) 5 groupes doivent être utilisés	Finale : 2 tours (coef. Assigné = 2) + 3 tours (sans limite) 5 groupes doivent être utilisés

\*Pour le plongeur synchronisé, les épreuves qualificatives seront organisées par la ligue régionale le cas échéant.