CHAMPIONNATS LIGUE PACA 2026/2027

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 plongeons : 3 plongeons imposés + 3 plongeons libres
  - Chute Avant carpé à 1m ou 3m
  - Chute Arrière droite à 1m ou 3m
  - 101 C uniquement à 1m
  - 3 plongeons libres de groupe différent à 1m uniquement

- ***Promotion 15 – 18 ans :*** 6 plongeons 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 plongeons imposés et libres, 4 groupes de plongeons doivent être réalisés.

  Aucun plongeon ne doit être doublé.

- ***Promotion Pré-maîtres 18 – 24 ans :***

  Dames : 4 plongeons différents sans limites de coefficients de difficultés.
  Messieurs : 5 plongeons différents sans limites de coefficients de difficultés.

- ***Promotion Maîtres :***

  - 39 ans et moins :
    Dames : 4 plongeons différents sans limites de coefficients de difficultés.
    Messieurs : 5 plongeons différents sans limites de coefficients de difficultés.

  - 40 ans et plus :
    Dames : 4 plongeons différents sans limites de coefficients de difficultés.
    Messieurs : 5 plongeons différents sans limites de coefficients de difficultés.

- ***Maîtres :***

Plongeons du tremplin 1 m et 3 m	Nombre total de plongeons requis	
Groupes d'âge	Messieurs	Dames
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 plongeons à partir du tableau des plongeons figurant dans le manuel FINA. La seule exigence est que, dans les groupes d'âge 25-69 ans, chaque plongeon exécuté ait un numéro de plongeon différent (selon le manuel FINA).

Dans les groupes d'âge 70 ans et plus, des plongeons ayant le même numéro de plongeon 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 plongeons de numéros différents	3 plongeons imposés au choix de 3 groupes différents parmi 101 C ou B, 201C ou B, 301C ou B, 401C ou B.	3 plongeons libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
	Garçons	6 plongeons de numéros différents	3 plongeons imposés au choix de 3 groupes différents parmi 101 C ou B, 201C ou B, 301C ou B, 401C ou B.	3 plongeons libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
Benjamins	***Filles***	7 plongeons de numéros différents.	5 plongeons de groupes différents dont la somme des coefficients est inférieure ou égale à 9,0.	2 plongeons libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
	Garçons	8 plongeons de numéros différents.	5 plongeons de groupes différents dont la somme des coefficients est inférieure ou égale à 9,0.	3 plongeons libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
Minimes	***Filles***	8 plongeons de numéros différents.	5 plongeons de groupes différents dont la somme des coefficients est inférieure ou égale à 9,0.	3 plongeons libres sans imite de coefficient et de groupes différents.
	Garçons	9 plongeons de numéros différents	5 plongeons de groupes différents dont la somme des coefficients est inférieure ou égale à 9,0.	4 plongeons libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
Cadets	***Filles***	9 plongeons de numéros différents.	5 plongeons de groupes différents dont la somme des coefficients est inférieure ou égale à 9,0.	4 plongeons libres sans limite de coefficient et de groupes différents.
	Garçons	10 plongeons de numéros différents.	5 plongeons de groupes différents dont la somme des coefficients est inférieure ou égale à 9,0.	5 plongeons libres sans limite de coefficient et de groupes différents.

Programme pour le Tremplin de 3m

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

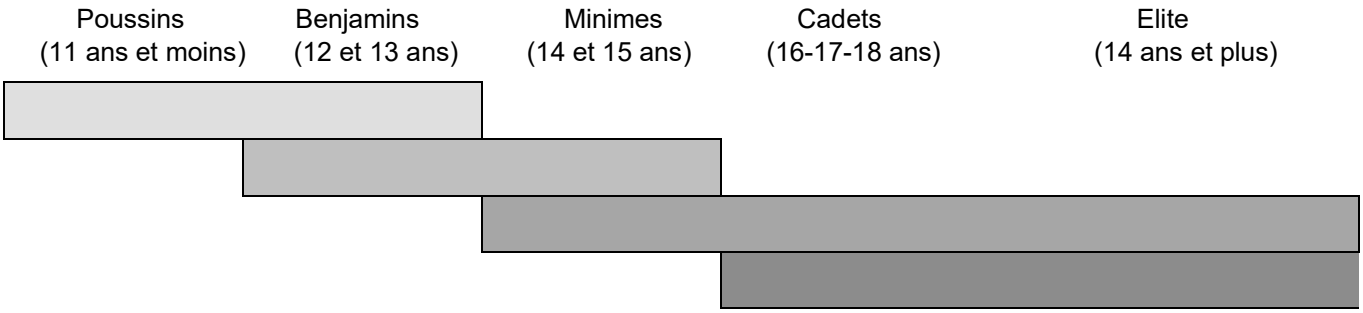
Catégories		Années pour les compétitions jusqu'au 31.12.2026	Années pour les compétitions entre 01.01 et 31.12.2027	Ages
Poussins	D	**2015, 2016, 2017**	**2016, 2017, 2018**	9, 10 et 11 ans
Benjamins	C	**2013, 2014**	**2014, 2015**	12 et 13 ans
Minimes	B	**2011, 2012**	**2012, 2013**	14 et 15 ans
Cadets	A	**2008, 2009, 2010**	**2009, 2010, 2011**	16, 17 et 18 ans
Juniors	J	**2006 et après**	**2007 et après**	20 ans et moins
Elite	E	**2012 et avant**	**2013 et avant**	14 ans et plus

- **Les engagements**

Les engagements devront parvenir par mail à la Ligue Régionale PACA (ligue@natation-region-sud.org) et en copie à plongeon@olympicnice.fr au **plus tard 10 JOURS avant le début de la compétition.**
Les feuilles de plongeons doivent être transmises par e-mail à 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 surclassements possibles).

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



- **Modalités de qualification à l'échelon national :**

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

Plongeon individuel

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

Plongeon synchronisé

	3 m	3 m
	A - B	**Elite**
Filles	170	190
Garçons	200	250

Programme traditionnel des compétitions régionales :

Catégories		1 m	3 m	Haut-vol
D Poussins 09, 10 et 11 ans	***Filles***	**6 plongeons** 3 plongeons au choix de 3 groupes différents parmi 101, 201, 301, 401 (position au choix) + 3 libres de groupes différents.	**6 plongeons** 3 plongeons au choix de 3 groupes différents parmi 101, 201, 301, 401 (position au choix) + 3 libres de groupes différents.	-
	Garçons	**6 plongeons** 3 plongeons au choix de 3 groupes différents parmi 101, 201, 301, 401 (position au choix) + 3 libres de groupes différents.	**6 plongeons** 3 plongeons au choix de 3 groupes différents parmi 101, 201, 301, 401 (position au choix) + 3 libres de groupes différents.	-
C Benjamins 12 et 13ans	***Filles***	**7 plongeons** 5 (9,0) + 2 libres	**7 plongeons** 5 (9,5) + 2 libres	5m ou 7,5 m **6 plongeons** : 4 (7,6) + 2 libres
	Garçons	**8 plongeons** 5 (9,0) + 3 libres	**8 plongeons** 5 (9,5) + 3 libres	5 m ou 7,5 m **7 plongeons** : 4 (7,6) + 3 libres
B Minimes 14 et 15 ans	***Filles***	**8 plongeons** 5 (9,0) + 3 libres	**8 plongeons** 5 (9,5) + 3 libres	5 m, 7,5 m ou 10 m **7 plongeons** : 4 (7,6) + 3 libres 5 groupes ≠
	Garçons	**9 plongeons** 5 (9,0) + 4 libres	**9 plongeons** 5 (9,5) + 4 libres	5 m, 7,5 m ou 10 m **8 plongeons** : 4 (7,6) + 4 libres 5 groupes ≠
A Cadets 16, 17 et 18 ans	***Filles***	**9 plongeons** 5 (9,0) + 4 libres	**9 plongeons** 5 (9,5) + 4 libres	5 m, 7,5 m ou 10 m **8 plongeons** : 4 (7,6) + 4 libres 5 groupes ≠
	Garçons	**10 plongeons** 5 (9,0) + 5 libres	**10 plongeons** 5 (9,5) + 5 libres	5 m, 7,5 m ou 10 m **9 plongeons** : 4 (7,6) + 5 libres 6 groupes ≠
Synchro A et B filles et garçons *		-	**5 plongeons** 2 tours (coef. assigné = 2,0) + 3 tours (sans limite) 4 groupes doivent être utilisés	-
Dames		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
Messieurs		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
Synchro dames*		-	**5 plongeons** 2 tours (coef. assigné = 2) + 3 tours (sans limite) 5 groupes doivent être utilisés	**5 plongeons** 2 tours (coef. assigné = 2) + 3 tours (sans limite) 5 groupes doivent être utilisés
Synchro messieurs*		-	**6 plongeons** 2 tours (coef. assigné = 2) + 4 tours (sans limite) 5 groupes doivent être utilisés	**6 plongeons** 2 tours (coef. assigné = 2) + 4 tours (sans limite) 5 groupes doivent être utilisés
Synchro Mixte*		-	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 plongeon synchronisé, les épreuves qualificatives seront organisées par la ligue régionale le cas échéant.