



## Invitation 14<sup>ème</sup> Plan-les-Ouates Cup

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Date</b>                        | Samedi 9 & Dimanche 10 Mai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Lieu</b>                        | Piscine Le Sapay<br>Chemin Le-Sapay 8<br>1228 Plan-les-Ouates<br><br><u>Pour se garer, nous vous conseillons d'entrer « Chemin de Compostelle » dans votre GPS. La piscine se trouve ensuite au bout de ce chemin, dans le bâtiment des sports de l'école du Sapay.</u>                                                                               |
| <b>Organisateur</b>                | Club de natation de Plan-les-Ouates                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Juge-arbitre</b>                | Sara BERNARDINO DINIS ( <a href="mailto:sara-bd7@hotmail.com">sara-bd7@hotmail.com</a> )                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Cheffe Résultat</b>             | Magali FARINA ( <a href="mailto:magali.farina@outlook.com">magali.farina@outlook.com</a> )<br>Cédrine SUBLET en examen ( <a href="mailto:cedrine.sublet.van@gmail.com">cedrine.sublet.van@gmail.com</a> )                                                                                                                                             |
| <b>Inscriptions</b>                | Par email au juge arbitre ainsi qu'au cheffe résultat au moyen du formulaire d'inscription aux compétitions de la fédération <b>jusqu'au Dimanche 19 Avril 2026.</b>                                                                                                                                                                                  |
| <b>Retraits</b>                    | Des retraits sont possible <b>jusqu'au Mercredi 29 Avril 2026.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Pénalités</b>                   | Une amende de CHF 25.-- sera perçue pour toute absence sans certificat médical. Les frais d'inscriptions restent dus.                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Conditions de Participation</b> | Etre titulaire d'une licence                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Programme</b>                   | Le programme définitif sera établi selon les inscriptions reçues.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Musique</b>                     | Les musiques des routines doivent être envoyées (en version mp3) par email à l'adresse suivante : <a href="mailto:artistique.cnplo@gmail.com">artistique.cnplo@gmail.com</a> avant le Mercredi 29 Avril 2026. Les titres des musiques doivent contenir la description suivante :<br>Nom du club-Solo/duo/groupe-catégorie-Nom et prénom d'une nageuse |
| <b>Coach Cards</b>                 | Les coach cards sont à soumettre online dans le système de Swiss Aquatics et en PDF au juge arbitre jusqu'au Mercredi 29 Avril                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Emolument</b>                   | Solo 25.--<br>Duo 40.--<br>Groupe 15.- - par nageuse inscrite (réserve comprise)<br>Combiné 15.--par nageuse inscrite (réserve comprise)<br><b>Le règlement se fera sur facture, envoyée après la compétition</b>                                                                                                                                     |

**Jury**

Selon l'article 8 du règlement de la compétition

**Public**

La piscine n'est normalement pas faite pour accueillir du public. Nous avons toutefois la possibilité d'accueillir un nombre restreint de personnes. Afin de respecter ce nombre, nous demanderons au public de venir au bord du bassin uniquement pour voir la nageuse qu'ils accompagnent, le temps de son ballet. Nous leur demanderons ensuite de laisser la place aux suivants. Ainsi, si tout le monde respecte cela, chacun pourra voir nager l'athlète qu'il accompagne. Il est également possible de regarder les nageuses depuis l'entrée des vestiaires (derrière une vitre).



## Règlement 14<sup>ème</sup> Plan-les-Ouates Cup

Avril 2026

### Article 1 : But

La Plan-les-Ouates Cup est une compétition de natation artistique organisée par le Club de Natation de Plan-les-Ouates. Cette compétition se déroule chaque année et est ouverte, sur invitation, aux clubs suisses.

### Article 2 : Invitation

L'invitation ainsi que le règlement seront envoyés aux clubs romands au plus tard 3 semaines avant la compétition.

### Article 3 : Conditions de participation

Les nageuses doivent être en possession d'une licence annuelle et être titulaire du test 2 au minimum

La compétition se déroule selon les catégories suivantes :

|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| J4 : 10 ans et plus jeunes      | test 2 minimum |
| U3 : 12 ans et plus jeunes      | test 2 minimum |
| U2 : 15 ans et plus jeune dames | test 2 minimum |
| 16 ans et plus jeune messieurs  | test 2 minimum |
| U1 : 24 ans et plus jeunes dame | test 3 minimum |
| 24 ans et plus jeunes messieurs | test 3 minimum |
| Masters : 20 ans et plus âgés   | test 3 minimum |
|                                 | Test masters   |

#### Catégorie Union :

- La catégorie union est ouverte uniquement aux clubs suisses.
- Pour les duos et les groupes, la catégorie est déterminée par la nageuse la plus âgée, remplaçante non-inclus.
- Les nageuses nageant durant la saison des ballets libres en catégories (J1, J2, J3, Seniors) que ce soit dans les cups, compétitions régionales, nationales et internationales, avant et/ou après celles-ci ; ne peuvent pas participer dans la catégorie union, ni en J4.

#### Catégorie J4 :

- Un/une athlète J4 peut intégrer un groupe U3 ou J3 s'il n'y a pas assez de participant durant toute la saison. En aucun cas l'athlète ne peut nager un solo en J3/U3, ainsi qu'un duo en J3/U3, elle/il doit rester en J4.

#### Catégorie Masters :

- Une seule catégorie d'âge, pas de distinction hommes/femmes
- Les athlètes nageant durant la saison en catégorie Elite/Senior, que ce soit dans les cups, compétitions régionales, nationales ou internationales, avant et/ou après celle-ci, ne peuvent pas se présenter en Masters.

#### Article 4 : Inscriptions

Selon le mode et le délai mentionnés dans l'invitation.

#### Article 5 : Programme

L'organisateur se réserve le droit de restreindre le nombre d'inscriptions selon les limitations du programme.

#### Article 6 : Temps et déduction

Les durées des routines sont les suivantes :

| Catégorie | Solo   | Duo    | Groupe | Combo  | Acrobatique |
|-----------|--------|--------|--------|--------|-------------|
| J4/U3     | 1'30'' | 2'00'' | 2'30'' |        |             |
| U2        | 1'45'' | 2'15'' | 2'45'' | 2'45'' |             |
| U1        | 2'00'' | 2'30'' | 3'00'' |        | 3'00''      |
| Masters   | 2'15'' | 2'45'' | 3'30'' | 4'00'' |             |

Une différence de + ou – 5'' est tolérée.

Il n'y a pas de temps minimum dans la catégorie Masters, ni de marge de 5'' sur le temps indiqué.

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| Temps de marche solo/duo/duo mixte   | 20sec max  |
| Temps de marche groupe/acro/combo    | 30 sec max |
| Temps d'exécution en dehors de l'eau | 10 sec max |

Les déductions et pénalités se font selon les règlements WA en vigueur.

#### Article 7 : Ordre de départ

L'ordre des départs sera tiré au sort à l'avance.

#### Article 8 : Juges

Chaque club participant doit mettre à disposition des juges selon le nombre d'athlètes inscrits :

|                   |                                                |
|-------------------|------------------------------------------------|
| 1-10 nageuses     | 1 juge qualifiés (R1 à R4)<br>+ 1 secrétaire   |
| 11-19 nageuses :  | 2 juges qualifiés (R1 à R4)<br>+ 2 secrétaires |
| Dès 20 nageuses : | 3 juges qualifiés (R1 à R4)<br>+ 2 secrétaires |

Chaque club participant doit mettre à disposition un DTC et un STC.

Si un club participant ne fournit pas le nombre de juges demandé, le juge arbitre se réserve le droit de refuser toutes ou une partie des nageuses de ce club.

#### Article 9 : Récompenses

Pour chaque catégorie et compétition, les récompenses suivantes seront attribuées :

- 1<sup>er</sup> rang : médaille d'or
- 2<sup>ème</sup> rang : médaille d'argent
- 3<sup>ème</sup> rang : médaille de bronze

En cas d'égalité des points, les rangs seront partagés.

**Article 10 : Attribution des points pour la coupe**

Pour chaque compétition (solo, duo, groupe et free combination) et dans chaque catégorie, un nombre défini de points sera attribué en fonction du rang. Le club ayant obtenu le plus de points se verra attribuer la coupe de l'année.

| Rang | Solo/Duo | Groupe/Combo/Acro |
|------|----------|-------------------|
| 1    | 20 pts   | 30 pts            |
| 2    | 15 pts   | 20 pts            |
| 3    | 10 pts   | 15 pts            |
| 4    | 5 pts    | 10 pts            |
| 5    | 3 pts    | 5 pt              |

Les points des nageuses faisant partie d'une communauté de start sont répartis dans les clubs respectifs.

**Article 11 : Assurance**

Incombe aux participants, l'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident. L'assurance est à la charge de chaque participant et membre du jury.