

## Annexe 4 – Programme Maîtres – Éléments obligatoires des routines techniques

### NAQ-A4-1 Réglementation générale

#### NAQ-A4-1.1 Routines techniques du programme Maîtres

1. Les routines techniques (solo, duo, duo mixte, trio et équipe) comprennent des éléments obligatoires.
2. Durée maximale des routines techniques du programme Maîtres :

Épreuve	Durée maximale
Solo	1min30
Duo / Duo mixte	1min40
Trio	1min45
Équipe	1min50

- a. Toutes les routines ont droit à une tolérance de plus ou moins quinze (15) secondes.
  - b. Il n'y a pas de durée minimale.
3. La tenue vestimentaire doit être conforme au règlement NAQ-4.11.1.3
    - a. Les athlètes doivent porter un maillot mono pièce noir uni ainsi qu'un casque de bain noir (compétitions régionales et provinciales) ou un casque de bain blanc (compétitions nationales).
    - b. Le port de lunettes de natation est permis.

#### NAQ-A4-1.2 Éléments obligatoires

1. À moins qu'il en soit spécifié autrement dans la description d'un élément:
  - Toutes les figures ou composantes doivent être exécutées selon les exigences décrites dans cette annexe.
  - Tous les éléments doivent être exécutés avec hauteur et contrôle, en un mouvement continu, chaque partie étant clairement définie.
2. Pour les solo, duo, duo mixte et trio, les éléments obligatoires n° 1 à 5 doivent être réalisés parallèlement aux bords de la piscine où les ateliers de juges sont installés,

### NAQ-A4-2 Éléments obligatoires des routines techniques

#### NAQ-A4-2.1 Éléments obligatoires en SOLO

- Les éléments 1 à 5 doivent être exécutés selon l'ordre de présentation.
  - L'élément 6 peut être exécuté à n'importe quel moment de la routine.
1. **QUEUE DE POISSON** – de la **Position allongée sur le ventre**, prendre la *Position du carpé avant*; lever une jambe en **Position queue de poisson**, lever l'autre jambe à la **Position verticale** (fin optionnelle).
  2. **POSITION GRAND ÉCART** – suivie d'une *Sortie promenade avant ou arrière*.
  3. **VRILLE 180°** – de la **Position verticale jambe pliée**, une *vrille 180°* est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la **Position verticale** à la cheville suivie d'une immersion totale.
  4. **COMBINAISON DE JAMBE DE BALLET EN DÉPLACEMENT** – débutant en **Position allongée sur le dos**, la combinaison doit inclure 2 des positions suivantes : **Position allongée sur le dos jambe pliée**,

droite; **Position allongée sur le dos jambe pliée**, gauche; **Jambe de ballet**, droite; **Jambe de ballet**, gauche; **Position du flamant**, droit; **Position du flamant**, gauche; **Jambe de ballet double**.

5. **BARRACUDA JAMBE PLIÉE** – de la **Position du carpé arrière**, les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils étant juste sous la surface de l'eau, exécuter une *Poussée* tandis qu'une jambe est pliée en suivant l'intérieur de la jambe tendue pour prendre une **Position verticale jambe pliée**. Une *descente verticale* est exécutée en **Position verticale jambe pliée** au même rythme que la *Poussée*.
6. **DEUX (2) TYPES DE PROPULSION** – doit inclure un mouvement giratoire en déplacement de côté et/ou de face (bras optionnels).

#### NAQ-A4-2.2 Éléments obligatoires en DUO, DUO MIXTE et TRIO

- Les éléments 1 à 5 doivent être exécutés selon l'ordre de présentation.
  - Les éléments 6 et 7 peuvent être exécutés à n'importe quel moment de la routine.
1. **QUEUE DE POISSON** – de la **Position allongée sur le ventre**, prendre la *Position du carpé avant*; lever une jambe en **Position queue de poisson**, lever l'autre jambe à la **Position verticale** (fin optionnelle).
  2. **POSITION GRAND ÉCART** – suivie d'une *Sortie promenade avant ou arrière*.
  3. **VRILLE 180°** – de la **Position verticale jambe pliée**, une *vrille 180°* est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la **Position verticale** à la cheville suivie d'une immersion totale.
  4. **COMBINAISON DE JAMBE DE BALLE EN DÉPLACEMENT** – débutant en **Position allongée sur le dos**, la combinaison doit inclure 2 des positions suivantes : **Position allongée sur le dos jambe pliée**, droite; **Position allongée sur le dos jambe pliée**, gauche; **Jambe de ballet**, droite; **Jambe de ballet**, gauche; **Position du flamant**, droit; **Position du flamant**, gauche; **Jambe de ballet double**.
  5. **BARRACUDA JAMBE PLIÉE** – de la **Position du carpé arrière**, les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils étant juste sous la surface de l'eau, exécuter une *Poussée* tandis qu'une jambe est pliée en suivant l'intérieur de la jambe tendue pour prendre une **Position verticale jambe pliée**. Une *descente verticale* est exécutée en **Position verticale jambe pliée** au même rythme que la *Poussée*.
  6. **DEUX (2) TYPES DE PROPULSION** – doit inclure un mouvement giratoire en déplacement de côté et/ou de face (bras optionnels).
  7. **ACTION JOINTE** – lorsque les athlètes sont en contact (se touchent) d'une quelconque manière afin d'exécuter l'une des actions suivantes:
    - a. Une figure jointe, une formation jointe ou une séquence jointe de mouvements.
      - Les mouvements doivent être exécutés simultanément. Les mouvements à effet miroir sont permis.
      - Les portées pyramides, plateformes et les lancés ne sont pas permis.

**À l'exception** des mouvements sur la PLAGE DE DÉPART et de l'ENTRÉE, et tel que stipulé dans la description de l'ACTION JOINTE, tous les éléments obligatoires et supplémentaires DOIVENT être exécutés simultanément par tous les membres du duo ou du trio, faisant face dans la même direction.

- Des variations en propulsion et direction de présentation sont permises au moment des changements de formation.

### NAQ-A4-2.3 Éléments obligatoires en ÉQUIPE

- Les éléments 1 à 5 doivent être exécutés selon l'ordre de présentation.
  - Les éléments 6 à 9 peuvent être exécutés à n'importe quel moment de la routine.
1. **QUEUE DE POISSON** – de la **Position allongée sur le ventre**, prendre la *Position du carpé avant*; lever une jambe en **Position queue de poisson**, lever l'autre jambe à la **Position verticale** (fin optionnelle).
  2. **POSITION GRAND ÉCART** – suivie d'une *Sortie promenade avant ou arrière*.
  3. **VRILLE 180°** – de la **Position verticale jambe pliée**, une *vrille 180°* est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la **Position verticale** à la cheville suivie d'une immersion totale.
  4. **COMBINAISON DE JAMBE DE BALLET EN DÉPLACEMENT** – débutant en **Position allongée sur le dos**, la combinaison doit inclure 2 des positions suivantes : **Position allongée sur le dos jambe pliée**, droite; **Position allongée sur le dos jambe pliée**, gauche; **Jambe de ballet**, droite; **Jambe de ballet**, gauche; **Position du flamant**, droit; **Position du flamant**, gauche; **Jambe de ballet double**.
  5. **BARRACUDA JAMBE PLIÉE** – de la **Position du carpé arrière**, les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils étant juste sous la surface de l'eau, exécuter une *Poussée* tandis qu'une jambe est pliée en suivant l'intérieur de la jambe tendue pour prendre une **Position verticale jambe pliée**. Une *descente verticale* est exécutée en **Position verticale jambe pliée** au même rythme que la *Poussée*.
  6. **DEUX (2) TYPES DE PROPULSION** – doit inclure un mouvement giratoire en déplacement de côté et/ou de face (bras optionnels).
  7. **ACTION JOINTE** – lorsque les athlètes sont en contact (se touchent) d'une quelconque manière afin d'exécuter l'une des actions suivantes:
    - a. Une figure jointe, une formation jointe ou une séquence jointe de mouvements.
      - Les mouvements doivent être exécutés simultanément. Les mouvements à effet miroir sont permis.
      - Les portées pyramides, les plateformes et les lancés ne sont pas permis.
  8. **ACTION EN CADENCE – mouvements identiques exécutés consécutivement**, un par un, par tous les membres de l'équipe. Lorsque plusieurs actions en cadence sont exécutées, elles doivent être consécutives, et non pas séparées par des éléments optionnels ou obligatoires. Une deuxième cadence peut débuter avant que la première cadence n'ait été exécutée par tous les athlètes mais chaque membre de l'équipe doit exécuter chaque mouvement de chacune des cadences.
  9. **FORMATIONS** – les formations doivent inclure un **cercle** et une **ligne droite**.

Des éléments peuvent être exécutés en formation de cercle ou de ligne droite.

**À l'exception** des mouvements sur la **PLAGE DE DÉPART** et de l'**ENTRÉE**, de l'**ACTION EN CADENCE** et tel que stipulé dans la description de l'**ACTION JOINTE**, tous les éléments obligatoires et supplémentaires DOIVENT être exécutés simultanément par tous les membres de l'équipe, faisant face dans la même direction.

- Les athlètes ne sont pas obligés de faire face dans la même direction lors de la formation en cercle.
- Des variations en propulsion et direction de présentation sont permises au moment des changements de formation.
- Les mouvements à effet miroir ne sont pas permis sauf si spécifié dans la description d'un élément obligatoire.