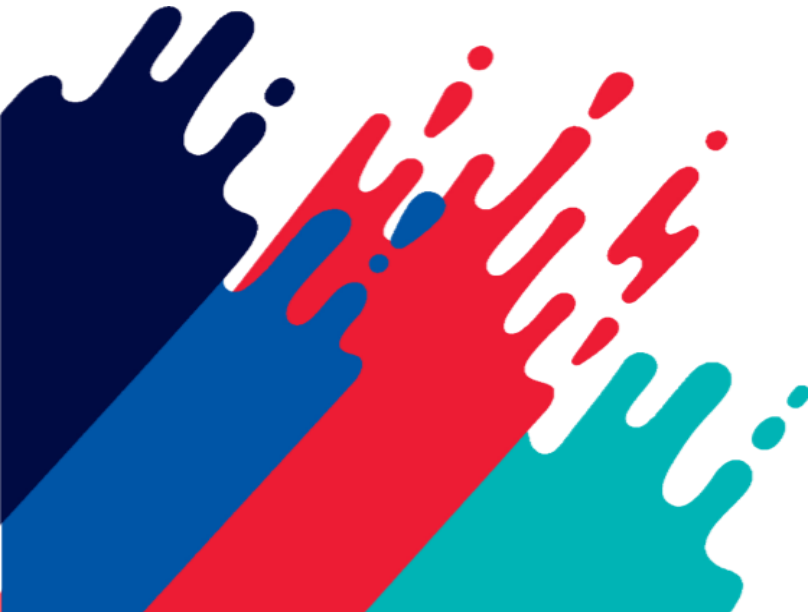


Réglementation 2022-2023

Modifications, nouveautés
et autres confirmations



Note importante

Le manuel des règlements de NAQ a été révisé en profondeur.

Cette présentation sert à énoncer les changements majeurs. Le manuel des règlements aura priorité sur cette présentation, dès sa parution officielle.

Les informations indiquées ne sont pas exhaustives. Il est de la responsabilité de tous et toutes de lire et de se référer au manuel des règlements.



Note importante

Nous sommes toujours en attente des changements de la FINA en ce qui concerne les figures et éléments pour la prochaine saison.

Ces informations seront transmises dès que reçues.



Veillez noter que la structure de compétition pour la saison 2022-2023 est modifiée par rapport à la tenue de deux éditions des Jeux du Québec.


Le calendrier est disponible sur notre [site internet](#).



Particularités saison 2022-2023

- Jeux régionaux regroupés hiver (au choix des régions) : aide aux régions
 - Épreuves à l'horaire : celles des JDQ hiver 2023 seulement
 - Si une région choisi d'organiser ses propres Jeux Régionaux :
 - Sanction d'événement approuvée
 - 28-29 janvier 2022 : ces dates ne seront pas autorisées puisque ce sont celles de la finale regroupée
- Compétitions de qualification : 2 divisions par compétition et classement championnats, ajustements avec les JDQ
- Festival par équipe laissé de côté pour 2023 : calendrier chargé

*****Les spécificités pour les JDQ été 2023 seront transmises ultérieurement dans une réunion à cet effet.***



Compétitions de qualification - divisions

- Regroupement : divisions 1 + 3 et divisions 2 + 4
- Figures en virtuel pour toutes les catégories
- Qualification championnats :
 - Équipes : pas besoin de participer pour aller aux Championnats mais épreuves disponibles (régional + 9-10,11-12,13-15,16-20).
 - Épreuves du programme régional : participation limitée à 1 routine par athlète pour cette compétition.
 - Solos / Duos : si qualifiés pour les JDQ (hiver 2022) – qualifiés automatiquement pour les championnats provinciaux donc non admissibles aux compétitions de qualification dans ces épreuves.
 - 13-15 ans et 16-20 ans : Qualification supplémentaire de 2 routine par catégorie, par regroupement de division pour un total de 19 routines maximum au Championnat Québécois (ajustement possible du quota suite aux JDQ hiver 2023).

Divisions pour la saison 2022-2023

Division 1	Division 2	Division 3	Division 4
Centre-du-Québec Est-du-Québec Estrie Richelieu-Yamaska	Abitibi-Témiscamingue Lanaudière Laurentides Laval Outaouais Sud-Ouest	Capitale-Nationale Chaudière-Appalaches Côte-Nord Mauricie Saguenay-Lac-St-Jean	Bourassa Lac-St-Louis Montréal Rive-Sud



Quotas des officiel-le-s

- Le nombre d'officiel-le-s requis aux compétitions de divisions sera déterminé par le nombre d'athlètes participants à la compétition selon le tableau suivant :

Nombres d'athlètes participant à la compétition	Nombres d'officiels requis
1 à 10 athlètes	1
11 à 23 athlètes	2
24 athlètes et plus	3

NAQ-4.2.1 Programme régional et provincial

1. Les catégories d'âge des épreuves des programmes compétitifs se définissent comme suit :

	Régional	Provincial
Figures imposées	8-10 ans 11-12 ans 13-17 ans	9-10 ans 11-12 ans 13-15 ans
Solo	11-12 ans 13-17 ans	11-12 ans 13-15 ans 16-20 ans (Technique et Libre)
Duo / Duo mixte	8-10 ans 11-12 ans 13-17 ans	9-10 ans 11-12 ans 13-15 ans 16-20 ans (Technique et Libre)
Trio	8-10 ans	9-10 ans
Équipe	8-10 ans 11-12 ans 13-17 ans	9-10 ans 11-12 ans 13-15 ans 16-20 ans (Technique et Libre)
Combiné libre		13-20 ans
Maîtres	Voir point 4.2.3	Aucun changement

- Épreuves individuelles
 - Solo, duo, duo mixte et trio
- Épreuves d'équipe
 - Équipe et combiné libre

Un·e athlète peut participer aux épreuves individuelles dans un programme de niveau supérieur tout en conservant son droit de prendre part aux épreuves d'équipe dans le programme compétitif de son club.

NOTE : L'athlète doit être affilié·e dans le programme le plus «élevé».

NAQ-6.5.1 Quotas national VS provincial

Nombre d'athlète total dans l'équipe	Nombre d'athlètes du programme national autorisé. (qui performe en solo ou duo dans le programme national)
8 et +	3
7	3
6	2
5	2
4	1

Aucun quota n'est appliqué pour ce qui est du nombre d'athlètes du programme provincial compétitionnant en équipe dans le programme régional.

Pour les athlètes qui s'inscrivent dans plus d'un programme, NAQ n'est pas responsable des conflits d'horaire.



Calcul de l'âge des athlètes

Pour la saison 2022-2023, l'âge des athlètes est calculé en date du:

31 décembre 2023

**Sauf pour les JDQ ÉTÉ 2023 – voir le [devis technique](#) à cet effet.

Dérogation et rétrogradation

1. Les athlètes du programme national qui souhaitent réintégrer le programme provincial peuvent le faire sans restriction et sans demande de dérogation (d'une saison de compétition à l'autre et non en cours de saison).
2. Les athlètes du programme provincial qui souhaitent réintégrer le programme régional peuvent le faire sans restriction et sans demande de dérogation (d'une saison de compétition à l'autre et non en cours de saison).

NOTE : la surgradation est permise en cours de saison - modification d'affiliation à la hausse.

Admissibilité des athlètes

- Un·e athlète peut participer aux épreuves de duo, duo mixte, trio, équipe, combo et figures de sa catégorie d'âge ou de **la** catégorie d'âge **supérieure**.
- Un·e athlète de 8 ans peut bénéficier de cette situation pour nager dans le 9-10 ans.

RAPPEL: Pas en solo !

- Dans tous les programmes (à l'exception du programme national), un·e athlète peut participer à une épreuve d'équipe de **la** catégorie d'âge **inférieure (moyenne d'âge)**.

Nombre maximum de routines - pendant la saison compétitive

NAQ-4.3 Nombre d'épreuves permis par programme selon les catégories d'âge

1. Le nombre maximum d'épreuves de routine se définit comme suit :

	Régional	Provincial	Maîtres
8-10 ans	2		
9-10 ans		2	
11-12 ans	2	2	
13-15 ans		3	
13-17 ans	2		
16-20 ans		6 (incluant les routines techniques)	
Tous			9



Durée prévue des routines

**Sujet à changement selon la FINA*

Réseau	Âge	Solo	Duo Duo mixte	Trio	Équipe	Combo
Régional	8-10 ans		1:15	1:15	1:30	
	11-12 ans	1:15	1:45		2:15	
	13-17 ans	1:45	2:15		3:00	
Provincial Routines libres	9-10 ans		1:45	1:45	2:15	
	11-12 ans	1:45	2:15		2:45	
	13-15 ans	2:15	2:45		3:30	3:30
	16-20 ans	2:30	3:00		3:30	3:30
Provincial Routines techniques	16-20 ans	2:00	2:20		2:50	

Durée prévue des routines

**Sujet à changement selon la FINA*

- Programme Maîtres
 - Pour les programmes régional et Maîtres, il n'y a pas de durée minimum.

	Solo		Duo Duo mixte		Trio		Équipe		Combo
	Tech	Libre	Tech	Libre	Tech	Libre	Tech	Libre	
Tous	1:30	2:30	1:40	3:00	1:45	3:30	1:50	4:00	4:30

- Natation artistique adaptée

	Solo	Duo	Équipe
<u>Niveau 1</u>	1:30	1:45	2:00
<u>Niveau 2</u>	2:00	2:30	3:00
<u>Niveau 3</u>	2:15	2:45	3:15
<u>Niveau 4</u>	2:30	3:00	3:30
<u>Niveau 5</u>	2:45	3:15	3:45

Mouvements acrobatiques

NAQ-6.5.3 Mouvements acrobatiques

En combo : aucune restriction

Réseau	Âge	Duo Duo mixte Trio	Équipe
Régional	8-10 ans	Mouvements acrobatiques interdits	Mouvements acrobatiques interdits
	11-12 ans	Aucune restriction	Mouvements acrobatiques éjectés interdits
	13-17 ans	Aucune restriction	Mouvements acrobatiques éjectés interdits
Provincial	9-10 ans	Mouvements acrobatiques interdits	Mouvements acrobatiques interdits
	11-12 ans	Aucune restriction	Mouvements acrobatiques éjectés avant et sans rotation permis Maximum 1
	13-15 ans	Aucune restriction	Aucune restriction Maximum 2
	16-20 ans	Aucune restriction	Aucune restriction Maximum 3



Mouvements acrobatiques

1. Un mouvement acrobatique est un terme général désignant les sauts, les volées, les portées, les portées pyramides, les plateformes, etc. qui démontre de spectaculaires prouesses athlétiques et une prise de risques et qui exigent, pour la plupart, le support d'un ou de plusieurs athlètes.
2. Le mouvement acrobatique se termine par une immersion totale de tou·te·s les athlètes y compris celui ou ceux qui sont portés.
3. Dans un enchaînement de mouvements acrobatiques, si l'immersion se produit entre deux mouvements, on comptera deux mouvements acrobatiques. Si les deux mouvements se suivent sans immersion on comptera un seul mouvement acrobatique.
4. Dans tous les cas, deux mouvements acrobatiques identiques et simultanés sont considérés comme un seul mouvement.
5. Dans tous les cas, les portées de partenaires (2 athlètes) ne sont pas considérées.

Mouvements acrobatiques

1. Dans les catégories 8-10 ans du programme régional et 9-10 ans du programme provincial, une pénalité de cinq points (5) est imposée si les athlètes exécutent des mouvements acrobatiques lors de leur routine.
2. Dans les catégories 11-12 ans et 13-17 ans du programme régional, une pénalité de cinq points (5) est imposée si les athlètes exécutent un mouvement acrobatique éjecté lors d'une routine d'équipe.
3. Dans la catégorie 11-12 ans du programme provincial une pénalité de cinq points (5):
 - a. Est imposée si les athlètes exécutent un mouvement acrobatique éjecté lors d'une routine d'équipe dans toutes les compétitions autres que le championnat provincial 12 ans et moins.
 - b. Est imposée si les athlètes exécutent un mouvement acrobatique éjecté qui n'est pas « face avant et sans rotation » lors d'une routine d'équipe au championnat provincial 12 ans et moins.

Jeux du Québec Régionaux - Hiver 2023

Clientèle admissible

- Provincial 9-17 ans
- Pour les autres catégories : Demande de sanction de compétition régionale séparée
 - ** Les épreuves offertes lors de la finale régionale regroupée seront celles indiquées dans le tableau ci-bas seulement.
- Finale provinciale des Jeux du Québec (Hiver 2023)

Catégorie	Épreuves
13-15 ans	Solo
	Duo
	Équipe
17 ans et moins	Solo
	Duo

Jeux du Québec (Qualification)

Hiver 2023

- Qualification de la région : déjà fait
- Qualification des athlètes : Jeux du Québec régionaux janvier 2023
 - Jeux Régionaux regroupés (provincial) OU
 - Jeux régionaux organisés dans les régions

Été 2023

- Qualification de la région : Événement - été 2022 (jusqu'au 31 octobre 2022)
- Qualification des athlètes : Camp de sélection été 2023 (jusqu'au 9 juillet 2023)
- Rappel : par lieu de résidence
- Rappel : provincial et national (excluant athlètes ayant été sur une équipe nationale)

Programme Régional - Habiletés suggérées

9-10 ans	11-12 ans	13-17 ans
Routine de gainage (ne sera pas évaluée, mais à pratiquer) Extension du dos (Cobra) Fermeture tronc-jambe (préparation barracuda) Jambe de ballet surélevée (pied sur un banc) Saut (hauteur) Carpé assis (Bras levés) Aiguilles Rotation ariane Queue de poisson à cavalier (avec appui)	Routine de gainage (ne sera pas évaluée, mais à pratiquer) Carpé assis et levée de la jambe Extension du dos (Cobra) Fermeture tronc-jambe (préparation barracuda) Vitesse de la jambe de ballet au sol Push-up (Triceps) Saut (hauteur) Aiguilles Rotation ariane Queue de poisson à cavalier	Routine de gainage (ne sera pas évaluée, mais à pratiquer) Carpé assis et levée de la jambe (tenue) Position du pont Fermeture tronc-jambe (préparation barracuda) Vitesse de la jambe de ballet au sol Push-up (triceps) Sauts 3 x (hauteur) Aiguilles Rotation ariane Queue de poisson à cavalier
12,5m battement de jambes 12,5m Godille tête 50m crawl	25m Battement de jambes 25m Hélice 100m Quatre nages	25m battement de jambes 25m hélice 100m Quatre nages

Programme Provincial-Habilités

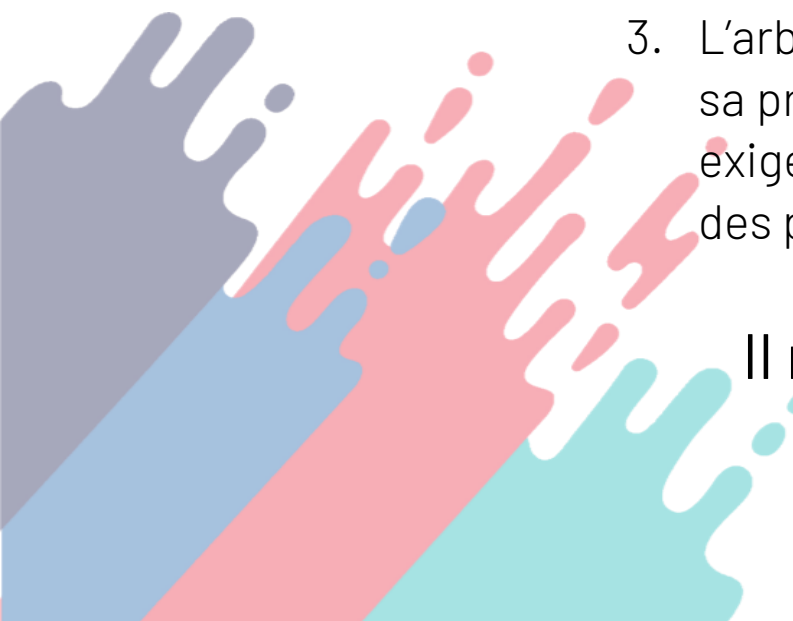
9-10 ans	11-12 ans	13-15 ans et 16-20 ans
Routine de gainage (ne sera pas évaluée, mais à pratiquer) Extension du dos (Cobra) Fermeture tronc-jambe (préparation barracuda) Jambe de ballet surélevée (pied sur un banc) Saut (hauteur) Carpé assis (Bras levés) Aiguilles Rotation ariane Queue de poisson à cavalier (avec appui)	Routine de gainage (ne sera pas évaluée, mais à pratiquer) Carpé assis et levée de la jambe Extension du dos (Cobra) Fermeture tronc-jambe (préparation barracuda) Vitesse de la jambe de ballet au sol Push-up (Triceps) Saut (hauteur) Aiguilles Rotation ariane Queue de poisson à cavalier	Routine de gainage (ne sera pas évaluée, mais à pratiquer) Carpé assis et levée de la jambe (tenue) Position du pont Fermeture tronc-jambe (préparation barracuda) Vitesse de la jambe de ballet au sol Push-up (triceps) Sauts 3 x (hauteur) Aiguilles Rotation ariane Queue de poisson à cavalier
12,5m battement de jambes 12,5m Godille tête 50m crawl	25m Battement de jambes 25m Hélice 100m Quatre nages	25m battement de jambes 25m hélice 100m Quatre nages (16-20 : 200m)

Bijoux et tatouages

NAQ-4.10.1 *Exceptions à l'interdiction du port de bijoux*

1. Les demandes concernant le port de parures religieuses ou d'accessoire d'alerte médicale durant une épreuve doivent être adressées à l'arbitre en chef au moins 30 minutes avant le début de l'épreuve.
2. Un bracelet d'alerte médicale ou un kara sikh pourra être porté à condition qu'il constitue un objet unique, qu'il ait 1 cm de largeur au plus et que la surface soit lisse, dénuée d'arête tranchante ou en saillie potentiellement dangereuse pour les autres athlètes. L'arbitre examinera le bracelet avant le début de l'épreuve.
3. L'arbitre peut autoriser ou refuser le port d'un bijou ou d'une parure en fonction de sa propre appréciation du risque qu'il blesse d'autres athlètes. L'arbitre peut aussi exiger que le bracelet soit maintenu par du ruban adhésif si son design commande des précautions additionnelles lors d'une compétition.


Il n'est plus requis de masquer les tatouages en compétition.



Gestion des blessures sur les lieux de compétition

NAQ-4.11 Gestion des blessures

Toutes blessures incluant les coups à la tête sur le site de compétition doivent être déclarées à l'arbitre en chef de la compétition ainsi qu'aux sauveteurs. L'autorisation de participer aux épreuves subséquentes est à la discrétion de l'arbitre en chef. En cas de doute, l'arbitre en chef pourra consulter NAQ pour prendre sa décision.



Pour toute blessure à la tête ou qui pourrait laisser suspecter une possibilité de commotion cérébrale, le protocole de commotions cérébrales sera appliqué sans équivoque.

**NATATION
ARTISTIQUE
QUÉBEC** 

**MERCI DE
VOTRE
ATTENTION !**