# Annexe 4 - Spécifications relatives au programme des Maîtres

**Cette règlementation est celle en vigueur à partir du 1er décembre 2023.**

## 1.1 Admissibilité des athlètes

1.1.1 Se référer aux sections 4 et 5 du Manuel des Règlements de NAQ.

1.1.2 Les athlètes doivent être affiliés dans le programme Maîtres.

## 1.2 Admissibilité des entraîneur·es

1.2.1 Les entraîneur·es doivent être en règle comme entraîneur·es (selon la Politique de formation et de certification des entraîneur·es) et affilié·es de niveau compétitif afin d'être admis·es aux compétitions et événements du programme Maîtres (point 4.4.3 des règlements généraux).

## 1.3 Catégories d'âge

1.3.1 L'âge atteint au 31 décembre de l'année compétitive en cours déterminera la catégorie d'âge de l'athlète (voir l'annexe 1).

1.3.2 Afin de participer à une compétition provinciale du programme Maîtres, un·e athlète doit être âgé d'au minimum 18 ans (catégorie d'âge 19 ans).

1.3.3 En solo, un·e athlète doit obligatoirement participer à l'épreuve de sa catégorie d'âge. Les catégories d'âge sont : 18-24, 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+.

1.3.4 En duo, duo mixte et trio, la catégorie d'âge est déterminée par la moyenne des âges des athlètes (incluant le/la/les suppléant·es). Les catégories d'âge sont : 18-24, 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+.

1.3.5 En équipe, la catégorie d'âge est déterminée par la moyenne des âges des athlètes (incluant le/la/les suppléant·es). Les catégories d'âge sont : 18-34, 35-49, 50-64, 65+.

1.3.6 En combiné libre, la catégorie d'âge est déterminée par la moyenne des âges des athlètes (incluant le/la/les suppléant·es). Les catégories d'âge sont : 18-39, 40-64, 65+.

1.3.7 La moyenne des âges des athlètes doit être déterminée en additionnant l'âge des athlètes (incluant le/la/les suppléant·es), en divisant par le nombre d'athlètes et en laissant tomber la fraction ou le nombre décimal qui en résulte. Par exemple, si l'âge moyen d'une équipe est de 49,8, l'équipe devra s'inscrire dans la catégorie d'âge 35-49 ans.

## 1.4 Durée des routines

1.4.1 Pour le programme Maîtres, il n'y a pas de durée minimum.

1.4.2

| | Solo | | Duo<br>Duo mixte | | Trio | | Équipe | | Combo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Tech | Libre | Tech | Libre | Tech | Libre | Tech | Libre | |
| Tous | 2:00 | 2:15 | 2:20 | 2:45 | 1:45 | 3:30 | 2:50 | 3:30 | 4:00 |

## 1.5 Déroulement des compétitions

1.5.1 Le club a la responsabilité de fournir un·e officiel·le minimalement certifié·e Niveau 1 et en règle, pour la durée totale de la compétition.

1.5.2 Tout·e athlète doit être accompagné d'un·e entraîneur·e admissible (voir point 4.4.3 des règlements généraux), sans quoi, la participation à la compétition sera refusée.
1.5.3 Toute infraction à cette règle entraîne une amende (voir la Politique relative aux revenus).
1.5.4 Afin de pouvoir performer une dyade acrobatique OU un mouvement acrobatique, l'entraîneur·e responsable de la routine (indiqué·e dans les inscriptions et présent·e en compétition) doit minimalement avoir complété les modules 1 à 9 de la formation Compétition-Introduction.

1.5.5 Nombre de routines
1.5.5.1 Le nombre d'épreuves maximal permis est de neuf (9).
1.5.5.2 Dans le programme Maîtres, le nombre maximum d'épreuves permis a été calculé comme suit : un solo technique, un solo libre, un duo ou un trio technique, un duo ou un trio libre, un duo mixte technique, un duo mixte libre, une équipe technique, une équipe libre et un combiné libre.
1.5.5.3 Dans le programme Maîtres, les athlètes ont le choix de participer aux épreuves de routines technique et/ou libre.

1.5.6 Quotas
1.5.6.1 Les athlètes ne sont pas soumis à un processus de sélection pour participer au Championnat canadien des Maîtres car il n'y a pas de quotas par province ou par épreuve. Toutefois, la participation au Championnat provincial des maîtres est obligatoire afin de pouvoir s'inscrire au Championnat canadien selon les modalités suivantes :

a) Qualification en solo : l'athlète devra avoir pris part à l'épreuve technique et/ou à l'épreuve libre;
b) Qualification en duo, en duo mixte ou en trio : les athlètes composant un duo, un duo mixte ou un trio devront avoir pris part à l'épreuve technique et/ou à l'épreuve libre;
c) Qualification en équipe : au moins 50% des athlètes composant l'équipe devront avoir pris part à l'épreuve d'équipe technique et/ou à l'épreuve d'équipe libre - tout en respectant le fait qu'une équipe doit être composé d'au moins quatre (4) athlètes;
d) Qualification en combiné libre : un club pourra inscrire un combiné libre de club ou interclub au Championnat canadien en ayant qualifié officiellement un solo, un duo, un duo mixte, un trio et/ou une équipe.

1.5.6.2 Si une routine n'est pas en mesure de participer au Championnat provincial des Maîtres, une demande de laissez-passer (annexe 8) devra être faite auprès de Natation Artistique Québec.

1.5.7 Tenue vestimentaire
1.5.7.1 Épreuves de routine technique

a. Le port du pince-nez et des lunettes de natation est permis;
b. Le port de bouchons pour les oreilles est permis;
c. Les athlètes doivent porter un maillot mono pièce noir uni et un casque de bain noir ou blanc;
d. Le casque de bain ainsi que le maillot ne doivent pas porter de marque d'identification d'appartenance à un club. Le logo d'un manufacturier est toléré s'il occupe une surface de moins de 16 centimètres carrés;
e. Le maquillage théâtral n'est pas permis conformément à la réglementation des World Aquatics. Seul un maquillage discret est acceptable.

1.5.7.2 Épreuves de routine libre

a. Le port du pince-nez et des lunettes de natation est permis;
b. Le port de bouchons pour les oreilles est permis;
c. Les maillots doivent être opaques (non transparents), décents, de bon goût et appropriés. Ils ne doivent pas présenter de symboles qui pourraient être considérés offensants;
d. L'utilisation d'accessoires tels que jupe, tablier, frange, collet, nœud papillon, etc. est interdite;
e. La coiffe doit être discrète et ne doit couvrir aucune partie du visage ou de la nuque;
f. Le maquillage théâtral n'est pas permis conformément à la réglementation des World Aquatics. Seul un maquillage discret est acceptable.

1.5.8 Championnat provincial des Maîtres

Lors de ce championnat, toutes les épreuves sont des épreuves finales. Le protocole de tirage au sort est celui des articles du point 7.10.1 des règlements généraux.

## 1.6 Éléments obligatoires (routines techniques)

1.6.1 Exigences générales

1.6.1.1 À moins qu'il en soit spécifié autrement dans la description d'un élément:

a) Toutes les composantes doivent être exécutées selon les exigences décrites dans cette annexe;
b) Tous les éléments doivent être exécutés avec hauteur et contrôlent, en un mouvement uniforme, chaque partie étant clairement définie.

1.6.1.2 Les éléments obligatoires (autre que les formations, dyades acrobatiques, mouvements acrobatiques ou actions requises) seront notés par les juges de l'atelier des éléments.

1.6.1.3 Pour les solo, duo, duo mixte, trio et équipes les éléments obligatoires peuvent être exécutés dans l'ordre souhaité

1.6.1.4 Les éléments obligatoires (autre que les formations, mouvements acrobatiques ou actions requises) seront notés par les juges de l'atelier des éléments.

1.6.1.5 Des cartes de déclarations sont à transmettre pour toutes les routines techniques du programme Maîtres.

1.6.1.6 Les éléments sont nommés A,B,C,D,E,etc. (au lieu de chiffres)

1.6.1.7 Des mouvements supplémentaires peuvent être ajoutés.

1.6.1.8 La durée des routines doit être conforme au règlement 1.4 ci-haut.

1.6.1.9 La tenue vestimentaire doit être conforme au règlement 1.5.7 ci-haut.

1.6.1.10 Le degré de difficulté est de 1,0 pour chacun des éléments.

1.6.2 <u>Programme Maîtres - Éléments obligatoires en SOLO</u>

1.6.2.1 Les éléments A à F peuvent être exécutés dans l'ordre souhaité.

| Élément | Description | Degré de difficulté |
|---|---|---|
| A. 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). | 1.0 |

| | | |
|---|---|---|
| B. Position du grand écart suivi d'une *sortie promenade avant ou arrière* | De la **position du grand écart de surface**, la jambe avant est levée en un arc de 180° afin d'aller rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface** et les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point au cours d'un déplacement amorcé par les pieds jusqu'à une **position allongée sur le dos** *(sortie dorsale cambrée).* | 1.0 |
| C. Vrille de 180° | De la **position verticale jambe pliée**, une *vrille de 180°* est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la **position verticale** à la cheville suivie d'une *descente verticale.* | 1.0 |
| D. Combinaison de jambes de ballet alternées | À partir de la **position allongée sur le dos**, *monter une jambe de ballet* et *abaisser une jambe de ballet et*, avec la jambe opposée, *monter une jambe de ballet* et *abaisser une jambe de ballet*. L'élément en entier doit se faire en déplacement. | 1.0 |
| E. Poussée 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*. | 1.0 |
| F. Deux (2) types de propulsion | Doit inclure un mouvement giratoire en déplacement de côté et/ou de face (bras optionnels). | N/A |

1.6.3 Programme Maîtres - Éléments obligatoires en DUO, DUO MIXTE ET TRIO

1.6.3.1 Les éléments A à G peuvent être exécutés dans l'ordre souhaité.

| Élément | Description | Degré de difficulté |
|---|---|---|
| A. 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). | 1.0 |
| B. Position du grand écart suivi d'une *sortie promenade avant ou arrière* | De la **position du grand écart de surface**, la jambe avant est levée en un arc de 180° afin d'aller rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface** et les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point au cours d'un déplacement amorcé par les pieds jusqu'à une **position allongée sur le dos** *(sortie dorsale cambrée).* | 1.0 |
| C. Vrille de 180° | De la **position verticale jambe pliée**, une *vrille de 180°* est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la **position verticale** à la cheville suivie d'une *descente verticale.* | 1.0 |

| | | |
|---|---|---|
| D. Combinaison de jambes de ballet alternées | À partir de la **position allongée sur le dos**, *monter une jambe de ballet* et *abaisser une jambe de ballet et*, avec la jambe opposée, *monter une jambe de ballet* et *abaisser une jambe de ballet*. L'élément en entier doit se faire en déplacement. | 1.0 |
| E. Poussée 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*. | 1.0 |
| F. Deux (2) types de propulsion | Doit inclure un mouvement giratoire en déplacement de côté et/ou de face (bras optionnels). | N/A |
| G. ACTION JOINTE | Lorsque les athlètes sont en contact (se touchent) d'une quelconque manière afin d'exécuter l'une des actions suivantes:<br>• Une figure jointe, une formation jointe ou une séquence jointe de mouvements<br>• Les mouvements doivent être exécutés simultanément. Les mouvements à effet miroir sont permis.<br>Les portées pyramides, les plateformes et les lancés ne sont pas permis. | N/A |

1.6.3.2 **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.

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

1.6.4 Programme Maîtres - Éléments obligatoires en ÉQUIPE

1.6.4.1 Les éléments A à I peuvent être exécutés dans l'ordre souhaité.

| Élément | Description | Degré de difficulté |
|---|---|---|
| A. 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). | 1.0 |
| B. Position du grand écart suivi d'une *sortie promenade avant ou arrière* | De la **position du grand écart de surface**, la jambe avant est levée en un arc de 180° afin d'aller rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface** et les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point au cours d'un déplacement amorcé par les pieds jusqu'à une | 1.0 |

| | | |
|---|---|---|
| | position allongée sur le dos *(sortie dorsale cambrée)*. | |
| C. Vrille de 180° | De la **position verticale jambe pliée**, une *vrille de 180°* est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la **position verticale** à la cheville suivie d'une *descente verticale*. | 1.0 |
| D. Combinaison de jambes de ballet alternées | À partir de la **position allongée sur le dos**, *monter une jambe de ballet* et *abaisser une jambe de ballet et*, avec la jambe opposée, *monter une jambe de ballet* et *abaisser une jambe de ballet*. L'élément en entier doit se faire en déplacement. | 1.0 |
| E. Poussée 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*. | 1.0 |
| F. Deux (2) types de propulsion | Doit inclure un mouvement giratoire en déplacement de côté et/ou de face (bras optionnels). | N/A |
| G. ACTION JOINTE | Lorsque les athlètes sont en contact (se touchent) d'une quelconque manière afin d'exécuter l'une des actions suivantes:<br>• Une figure jointe, une formation jointe ou une séquence jointe de mouvements<br>• Les mouvements doivent être exécutés simultanément. Les mouvements à effet miroir sont permis<br>Les portées pyramides, les plateformes et les lancés ne sont pas permis. | N/A |
| H. 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.<br>Une deuxième cadence peut débuter avant que la première cadence n'ait été exécutée par tou.tes les athlètes mais chaque membre de l'équipe doit exécuter chaque mouvement de chacune des cadences. | N/A |
| I. FORMATIONS | Les formations doivent inclure un cercle et une ligne droite.<br>Des éléments peuvent être exécutés en formation de cercle ou de ligne droite. | N/A |

1.6.4.2 **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.

1.6.4.3 Les athlètes ne sont pas obligés de faire face dans la même direction lors de la formation en cercle.

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

1.6.4.5 Les mouvements à effet miroir ne sont pas permis sauf si spécifié dans la description d'un élément obligatoire.

## 1.7 Pénalités

1.7.1 Se référer à la règlementation générale, section 7.16.

1.7.2 Pénalités spécifiques aux routines techniques

1.7.2.1 Un demi-point (0,5) de pénalité sera déduit du pointage de l'exécution pour violation des éléments imposés 6 et 7 en duo, duo mixte et trio et des éléments 6 à 9 en équipe.

1.7.2.2 Un demi-point (0,5) de pénalité sera déduit du pointage si un effet miroir non conforme est exécuté. La pénalité sera déduite du pointage de l'élément si l'effet miroir est exécuté lors de la performance d'un élément obligatoire ayant un coefficient de difficulté et déduite du pointage d'exécution dans tous les autres cas.

1.7.2.3 Un demi-point (0,5) de pénalité sera déduit du pointage de l'exécution si des éléments obligatoires ou supplémentaires sont exécutés en faisant face à des directions différentes alors que ce n'est pas permis.

1.7.2.4 Une note de zéro (0) sera octroyée pour un élément obligatoire si un·e ou plusieurs athlète(s) n'exécutent pas l'élément obligatoire, en omet une partie ou exécute plus d'une action non conforme à la description.

1.7.3 Autres pénalités

1.7.3.1 Tout retard dans l'envoi de documents nécessaires au bon déroulement de la préparation de la compétition (par exemple : cartes de déclaration, musiques, vidéos, etc.), selon les dates indiquées dans la trousse d'information de l'événement, entraîne une amende (voir Politique relative aux revenus)