



Pour la saison 2022-2023, le club de natation artistique du CAEM met sur pied le réseau municipal *Montréal Métro*. Ces compétitions s'adressent surtout au niveau récréatif et régional.

C'est une occasion pour nos athlètes débutant·es de découvrir le monde de la compétition via des expériences positives et constructives. Par le fait même, nous offrons au programme régional un cycle complet de compétition afin d'aider au cheminement vers le programme provincial.

****Tous·tes les athlètes doivent être affilié·es et en règle afin de prendre part à ces compétitions.**

Compétitions

1- Compétition de figures Montréal Métro

DATE : 20 novembre 2022

2- Compétition préparatoire de routines Montréal Métro

DATE : 18 février 2023

3- Championnat Montréal Métro de Natation Artistique

DATES : 3-4 juin 2023

1- Compétition de figures Montréal Métro

Récréatif : Cet événement se veut préparatoire pour tous-tes les athlètes du réseau municipal (récréatif). Il n'y aura aucun classement. Il s'agit d'une simulation de compétition et d'une occasion de démontrer aux juges les acquis des positions de base et techniques de base. Il y aura une séance de commentaires généraux des juges à la fin de l'événement.

Régional : Il s'agit de la première compétition de l'année pour les athlètes du programme régional. Nous demandons aux athlètes d'exécuter des positions de base et techniques de base.

Récompenses :

Récréatif : Prix de présence pour tous-tes les athlètes.

Régional : Rubans de 1 à 6 pour les 6 meilleures positions au combiné des figures

- Il y aura un podium pour le réseau récréatif (municipal) de Montréal et un podium distinct avec tous-tes les concurrent-es invité-es.

2- Compétition préparatoire de routines Montréal Métro

Récréatif : Cet événement se veut préparatoire pour tous-tes les athlètes du réseau municipal (récréatif). Il n'y aura aucun classement. Il s'agit d'une simulation de compétition et d'une occasion de démontrer aux juges les acquis. Il y aura une séance de commentaires généraux des juges.

Régional, Provincial et Maîtres : Il s'agit de la première compétition de routines de l'année pour la plupart des athlètes. Nous demandons aux athlètes d'exécuter leur(s) routine(s) de compétition au complet.

Récompenses :

Récréatif : rubans de participation

Régional : rubans pour le classement des positions 1 à 6 pour chaque catégorie.

3- Championnat Montréal Métro de Natation Artistique / Finale régionale des Jeux du Québec 2023

Championnat de fin d'année pour toutes les catégories.

** Pour le réseau provincial, cette compétition servira de sélection (Jeux Régionaux) pour les Jeux du Québec pour la Finale provinciale d'été de 2023.*

Récréatif, Régional et Provincial : Compétition de figures, compétition de routines et cumulatif du championnat

Maîtres : Compétition des programmes techniques, programmes libre et cumulatif du championnat

Récompenses :

Récréatif, Régional et Provincial

Figures : Rubans de 1 à 6 pour les 6 meilleures positions au combiné des figures

Routines : Rubans de 1 à 6 pour les 6 meilleures positions en routine

Combiné : Médailles pour les 3 premières positions et rubans pour les positions 4 à 6

- Il y aura un podium pour le réseau récréatif (municipal) de Montréal et un podium général avec tous-tes les concurrent-es invité-es.
- Il y aura un podium distinct du réseau provincial pour la Finale régionale des Jeux du Québec Montréal-Concordia. Médailles pour les 3 premières positions au combiné dans les catégories des Jeux du Québec.

Bannière de championnat

Une bannière sera remise au club ayant obtenu le plus grand nombre de points dans les programmes municipal, régional, provincial et Maîtres.

Le calcul sera effectué en procédant à l'addition des points correspondant à chacune des positions du résultat de championnat de toutes les épreuves de routines libres. Le nombre de concurrent-es détermine le pointage.

Pour une épreuve de 10 concurrent-es :

1ère position = 10 points

2e position = 9 points

3e position = 8 points

4e position = 7 points

...

10e position = 1 point

Réseau Récréatif

Réglementation générale :

Nous respectons principalement les règlements de Natation Artistique Québec (NAQ).

Les membres de NAQ doivent être en conformité avec la Politique d'adhésion et d'affiliation.

Routine (s) :

Un-e athlète du réseau municipal a le droit de compétitionner dans seulement **2** épreuves de routines.

Catégories d'âge :

	6 ans et -	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13-15 ans	16 ans et +
Figures (garçon)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Figures (fille)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Solo (fille)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Solo (garçon)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Duo / trio		X	X	X	X	X	X	X	X
Duo mixte		X	X	X	X	X	X	X	X
Équipe		X	X	X	X	X	X	X	X

Moyenne d'âge :

L'âge atteint au 31 décembre de l'année compétitive en cours (2023) déterminera la catégorie d'âge de l'athlète (voir l'annexe 1 du manuel des règlements de Natation Artistique Québec).

En solo, l'athlète doit obligatoirement participer à l'épreuve de sa catégorie d'âge.

En duo, duo mixte et trio, la catégorie d'âge est déterminée par l'athlète le/la plus âgé-e incluant le/la suppléant-e.

La catégorie d'âge d'une équipe est déterminée par la moyenne d'âge des athlètes incluant le/la/les suppléant-es.

Calcul de la moyenne d'âge :

La moyenne des âges des athlètes doit être déterminée en additionnant l'âge des athlètes (incluant le/la/les suppléant-es) et en divisant par le nombre d'athlètes afin d'obtenir un

résultat avec un dixième (un seul chiffre après la virgule). Le résultat obtenu doit ensuite être arrondi à l'unité : si le chiffre après la virgule est égal ou inférieur à 4, on arrondit à l'entier inférieur ; si le chiffre après la virgule est supérieur ou égal à 5, on arrondit à l'entier supérieur.

Exemple : si l'âge moyen d'une équipe est de 12,4, l'équipe devra s'inscrire dans la catégorie d'âge 11-12 ans.

Temps de routines :

Les temps de routine sont les mêmes qu'au niveau régional.

Aucun temps minimum requis.

La limite est de plus ou moins 15 secondes.

	10 ans et -	11-12 ans	13 ans et +
Solo Fille & Garçon	1:15 minute	1:15 minute	1:45 minute
Duo, Trio, Duo mixte	1:15 minute	1:45 minute	2:15 minute
Équipe	1:30 minute	2:15 minute	2:30 minute

Championnat Montréal Métro de Natation Artistique :

La note du championnat est la somme du résultat pour chacune des épreuves et est calculée comme suit : 40% routine / 60% figures.

Figures du réseau Récréatif :

Compétition de figures Montréal Métro		Championnat Montréal Métro Nart	
10 ans et -		10 ans et -	
PB1 - Position allongée sur le dos		PB16 - Position du grand écart	
Mouvement giratoire stationnaire		PB10 - Position du carpé avant	
PB15 - Position de la cuve		PB14b - Position allongée sur le dos jambe pliée	
Battement latéral de propulsion 5m		TB - Prendre la position de la cuve (PB15)	
11-12 ans		11-12 ans	
Battement latéral de propulsion 5m droit et gauche		PB16 - Position du grand écart	
PB2 - Position allongée sur le ventre		PB10 - Position du carpé avant	
PB1 - Position allongée sur le dos, propulsion tête première de 5m		PB14b - Position allongée sur le dos jambe pliée	
TB - Mouvement giratoire, propulsion latérale de 5m		TB - Prendre la position de la cuve (PB15)	
13 ans +		13 ans +	
PB16 - Position du grand écart		PB16 - Position du grand écart	
PB10 - Position du carpé avant		TB03 - Prendre la position du carpé avant	
PB14b - Position allongée sur le dos jambe pliée		TB - Prendre la position allongée sur le dos jambe pliée (PB14b)	
TB - Prendre la position de la cuve (PB15)		310 - Saut périlleux arrière groupé	

Programme Régional

Réglementation générale :

Nous respectons principalement les règlements de Natation Artistique Québec (NAQ).

Les membres de NAQ doivent être en conformité avec la Politique d'adhésion et d'affiliation.

Figures du programme Régional :

Compétition de figures Montréal Métro	Championnat Montréal Métro Nart
8-10 ans	8-10 ans
PB16 - Position du grand écart	PB16 - Position du grand écart
PB10 - Position du carpé avant	TB03 - Prendre la position du carpé avant
PB14b - Position allongée sur le dos jambe pliée	TB - Prendre la position allongée sur le dos jambe pliée (PB14b)
TB - Prendre la position de la cuve (PB15)	310 - Saut périlleux arrière groupé
11-12 ans	11-12 ans
PB3a - Position de la Jambe de ballet	TB01 - Monter une jambe de ballet
PB17 - Position Cavalier	TB06a - Sortie promenade avant (à partir de la position Cavalier)
TB09 - Poussée	TB09 - Poussée
TB16 - Rotation Ariane	359 - Ariane avant (jusqu'au dernier grand écart)
13-15ans	13-15 ans
PB3a - Position de la Jambe de ballet	101 - Jambe de ballet simple
TB09 - Poussée	TB09 - Poussée
TB03 - Prendre la position du carpé avant	344 - Neptune (jusqu'à la position verticale jambe pliée)
TB05 - Sortie dorsale cambrée	TB06a - Sortie promenade avant
16 ans +	16 ans +
PB3a - Position de la Jambe de ballet	101 - Jambe de ballet simple
TB09 - Poussée	TB09 - Poussée
TB03 - Prendre la position du carpé avant	344 - Neptune (jusqu'à la position verticale jambe pliée)

TB05 - Sortie dorsale cambrée

TB06a - Sortie promenade avant