

## **Annexe 14 - Règles pour les athlètes prenant part aux épreuves de Natation artistique adaptée**

**NOTE :** Ce programme est en développement et sera ajusté en cours de saison.

### **Définition**

Le programme de natation artistique adapté s'adresse aux participant·es et athlètes présentant une limitation (physique ou cognitive) nécessitant une adaptation du programme pour leur permettre d'évoluer dans la sphère compétitive.

### **Admissibilité des athlètes - Classification préliminaire**

La natation artistique adaptée est ouverte à toute personne dont une limitation physique ou cognitive les empêche de se livrer à une véritable concurrence face à des adversaires sans limitations.

Les athlètes doivent détenir une affiliation en règle au sein du programme compétitif Natation Artistique Adaptée de NAQ.

### **Structure compétitive**

1. Compétitions
  - 1.1 Selon le calendrier annuel de Natation Artistique Québec.
  - 1.2 Pour les compétitions hors province : se référer au protocole de demande de participation à un événement hors-Québec.
2. Niveaux
  - 2.1 Il y a cinq (5) niveaux de compétitions pour les épreuves suivantes :
    - a. figures imposées;
    - b. solo libre;
    - c. duo libre;
    - d. équipe libre.
  - 2.2 Un sixième (6e) niveau plus élevé en difficulté est ajouté pour les athlètes de plus de 16 ans.
    - a. solo technique remplaçant les figures;
    - b. duo technique remplaçant les figures
  - 2.3 Aucun niveau (Open) n'est attribué aux épreuves suivantes :
    - a. habiletés mixtes (duo, équipe)
  - 2.4 Les entraîneur·es déterminent le niveau individuel de leurs athlètes.
  - 2.5 Les entraîneur·es devront soumettre le niveau de chaque athlète lors de l'inscription.
  - 2.6 Les athlètes de niveaux différents peuvent participer à la compétition ensemble en duo et en équipe.
  - 2.7 Le niveau moyen des membres de l'équipe déterminera leur niveau de compétition en routine.
  - 2.8 Le niveau moyen des membres d'un duo déterminera leur niveau de compétition en routine.

3. Habiletés mixtes : les athlètes du programme de natation artistique adaptée peuvent performer dans l'épreuve d'habiletés mixte avec un-e ou des athlètes du programme compétitif.
4. Catégories d'âge
  - 4.1 Pour les niveaux 1 à 5 et habiletés mixtes :
    - b. 8 ans et plus (Open)
  - 4.2 Pour le niveau 6
    - c. 16 ans et plus
5. Épreuves
  - 5.1 Figures imposées (Niveaux 1 à 5);
    - a) Solo technique (Niveau 6);
    - b) Solo libre (Niveaux 1 à 6);
    - c) Duo technique (Niveau 6);
    - d) Duo libre (Niveaux 1 à 6 et habiletés mixtes);
    - e) Équipe libre (Niveaux 1 à 6 et habiletés mixtes);

## 6. Figures et éléments imposés

6.1 Les épreuves techniques sont performées dans le niveau et le groupe d'âge individuel de l'athlète.

<b>8 ANS ET PLUS</b>			
<b>Niveau</b>	<b>Groupe 1</b>	<b>Groupe 2</b>	<b>Groupe 3</b>
<b>1</b>	Position dorsale Position du grand écart (droit ou gauche)	Position du carpé avant Position groupée inversée	Position verticale aux chevilles Position allongée ventrale
<b>2</b>	Voiliers alternés Position du grand écart à la position de la verticale aux chevilles	Transition de l'entrée carpé Saut périlleux arrière groupé	Position verticale jambe pliée Transition du carpé arrière surmergé (position dorsale à position du carpé arrière submergé)
<b>3</b>	Jambe de ballet simple Promenade avant (jusqu'à la position du grand écart)	Crevette de surface Kipnus	Position de la verticale jambe pliée, joindre à la position verticale suivi d'une descente verticale Bourgeon
<b>4</b>	Jambe de ballet tendue Promenade avant	Pylône Kip	Goutte d'eau (sans la vrille 180°). Barracuda
<b>5</b>	Flamant jambe pliée Ariane	Marsouin Kip, Vrille de 180°	Goutte d'eau Barracuda

<b>16 ANS ET PLUS</b>	
Niveau	Éléments de routine technique : 4 éléments parmi la liste L'ordre est au choix
<b>6</b>	Poussée du Barracuda (excluant la descente) Séquence de jambes de ballets - démontrer 2 positions parmi les choix suivants : position dorsale jambe pliée (jambe droite), position dorsale jambe pliée (jambe gauche), jambe de ballet simple, flamant de surface Vrille descendante de 360° Vrille continue de 720° Pylône Poussée giratoire suivie d'une séquence de rétro-pédalage (1 bras ou 2 bras) Fermeture de promenade (avant ou arrière)

6.2 Un groupe de figures sera pigé, à la date annoncée dans la trousse d'information de l'événement.

6.3 Ce groupe sera utilisé pour tous les niveaux.

6.4 En cas d'exécution d'une mauvaise figure, les athlètes ont droit à deux (2) essais supplémentaires pour une même habileté.

6.5 Les entraîneur-es des athlètes prenant part aux épreuves du niveau 6 doivent soumettre une feuille des éléments imposés indiquant l'ordre de ceux-ci, lors de l'inscription.

## 7. Routines

7.1 Les notes de routines libres seront jugées selon les composantes suivantes :

	Solo	Duo	Équipe
Exécution	40%	40%	40%
Impression artistique	40%	40%	40%
Difficulté	20%	20%	20%

## 7.2 Durée des programmes

7.2.1 Durée maximale permise :

	Solo	Duo	Équipe
Niveau 1	1:30	1:45	2:00
Niveau 2	2:00	2:30	3:00
Niveau 3	2:15	2:45	3:15
Niveau 4	2:15	2 :45	3:30
Niveau 5	2:15	2 :45	3:30
Niveau 6	Technique 2:00 Libre : 2:15	Technique 2:00 Libre 2:45	
Habilités Mixtes		3:30	3:30

7.2.2 Aucune tolérance n'est permise en surplus du temps alloué.

7.2.3 Le temps minimum requis est de 50% de la durée de la routine avec tolérance de plus ou moins 15 secondes.

7.2.4 Les athlètes peuvent dépasser le délai maximum habituel de 30 secondes pour la marche de présentation.

## 7.3 Particularités

7.3.1 Les entraîneur-es peuvent aider ou guider les athlètes pour l'entrée et la sortie, ainsi que les entrées et sorties de la piscine lors d'une épreuve.

7.3.2 Les entraîneur-es peuvent aussi aider ou guider les athlètes dans leur entrée de nage, l'alignement avec le marqueur, sortie de nage, ainsi que leur entrée et sortie de la piscine lors de l'épreuve de figures imposées

7.3.3 Les entraîneur-es peuvent aider sur terre, en fournissant des points repères pour les athlètes pendant les programmes.

7.3.4 L'entraîneur-e peut communiquer avec l'athlète si une mauvaise figure est effectuée, avant la seconde tentative.

## 8. Note de championnat

8.1 Sauf pour les habiletés mixtes et le niveau 6, la note de championnat sera calculée selon les proportions suivantes : 60% figures et 40% routine.

8.2 Pour les habiletés mixtes et le niveau 6, la note de championnat est composée de : 100% note de routine.

8.3 Aucune pénalité n'est émise dans ce programme.

## 9. Récompenses

9.1 Dans chaque catégorie et épreuve, il y aura des récompenses distinctes pour chaque niveau de compétition.

## 10. Compétition nationale – NAA (Adapted Artistic Swimming)

10.1 Les athlètes sont admissibles à participer aux Championnats Canadiens selon la réglementation de Natation Artistique Canada.

10.2 Bien que NAQ ait aligné la réglementation avec les règles nationales, il est possible qu'il y ait des différences entre celles-ci.

## 11. Particularités du programme

- a. Les athlètes prenant part au programme de Natation Artistique Adaptée peuvent avoir, lorsque requis, un-e accompagnateur-trice, en plus de l'entraîneur-e attiré-e. Ces personnes ne sont, en aucun temps, autorisé-e-s à entraîner les athlètes.
- b. Ces personnes accompagnantes doivent respecter les conditions suivantes :
- c. Détenir une affiliation en règle auprès de NAQ (affiliation bénévole acceptée);
- d. Fournir une preuve de vérification des antécédents judiciaires valides.
- e. Ces personnes devront être annoncées lors de l'inscription.

## 12. Admissibilité des entraîneur-es

Les entraîneur-es doivent être en règle comme entraîneur-es compétitif-ves afin d'être admis-es aux compétitions et événements du programme de Natation Artistique Adaptée.