

# **NATATION ARTISTIQUE** **QUÉBEC**

Manuel des règlements

Saison 2023-2024

Applicable au 1<sup>er</sup> août 2023

## 1 Table des matières

1	Table des matières.....	2
2	Introduction.....	6
2.1	Interprétation des règlements .....	6
2.2	Portée des règlements .....	6
2.3	Règlements de compétition.....	6
2.4	Modification des règlements .....	6
2.5	Énoncé de principes.....	6
3	Définitions .....	7
4	Admissibilité et code de conduite .....	13
4.1	Admissibilité.....	13
4.2	Athlète indépendant ou hors province.....	13
4.3	Transfert de club.....	13
4.4	Admissibilité.....	13
4.5	Représentation des clubs .....	15
4.6	Conflit d'intérêt .....	15
4.7	Contrôle antidopage.....	16
4.8	Solutions en cas de conflit.....	16
4.9	Code de conduite .....	16
4.10	Inconduite .....	17
4.11	<b>Non-respect de la réglementation</b> .....	17
4.12	Propriété musicale .....	17
5	Structure habituelle de compétitions.....	18
5.1	Structure .....	18
	18	
5.2	Divisions.....	19
5.3	<b>Programmes National, Natation artistique adaptée et des Maitres</b> .....	19
5.4	Programmes et catégories d'âge.....	20
5.5	Participation aux compétitions et quotas.....	22
5.6	Clubs hôtes de compétitions .....	24

5.7	Informations sur les compétitions .....	25
5.8	Inscriptions et documentation.....	25
5.9	Déroulement de la compétition.....	26
5.10	Protocoles d'échauffement.....	27
5.11	Tenue vestimentaire .....	29
5.12	Gestion des blessures .....	31
<b>6</b>	<b>Figures imposées.....</b>	<b>32</b>
6.1	Organisation des juges .....	32
6.2	Organisation des entraîneur-es .....	33
6.3	Évènements virtuels.....	33
6.4	Organisation des athlètes .....	33
6.5	Déroulement de la session de figures imposées .....	35
6.6	Attribution des notes.....	35
6.7	Protocole de révision vidéo lors de la session de figures imposées.....	37
6.8	Notation .....	39
6.9	Absence d'un-e athlète lors d'une session de figures imposées.....	39
6.10	Absence d'un-e juge lors de la session de figures imposées .....	40
<b>7</b>	<b>Session de routines.....</b>	<b>41</b>
7.1	Épreuves .....	41
7.2	Durée des routines .....	41
7.3	Début d'une routine .....	42
7.4	Organisation des juges .....	43
7.5	Organisation des entraîneur-es .....	44
7.6	Organisation des athlètes .....	44
7.7	Espace utilisé dans la piscine .....	44
<b>7.8</b>	<b>Mouvements acrobatiques .....</b>	<b>44</b>
7.9	Identification des athlètes.....	46
7.10	Tirage au sort.....	46
7.11	Déroulement des épreuves de routine.....	47
7.12	Attribution des notes.....	48
7.13	Révision vidéo.....	52
7.14	Enregistrement des notes .....	53
7.15	Annonce des notes.....	53

7.16	Pénalités .....	54
7.17	Calcul de la note de routine.....	56
7.18	Classement des routines .....	57
7.19	Absence d'un-e athlète lors d'une épreuve de routine .....	58
7.20	Absence d'un-e juge lors d'une épreuve de routine.....	58
7.21	Défaillance de la musique .....	58
7.22	Interruption d'une routine .....	59
8	Récompenses.....	60
8.1	Prix.....	60
8.2	Récipiendaires.....	60
8.3	Récompenses pour les athlètes suppléant-es .....	61
8.4	Bannières de championnats .....	61
9	Annexe 1 - Calendrier perpétuel des âges.....	62
10	Annexe 2 - Liste des figures imposées par programme 2023-2024 .....	63
11	Annexe 3 - Spécifications et éléments obligatoires des routines techniques 2023-2024 64	
	PROGRAMME PROVINCIAL .....	64
11.1	Exigences générales .....	64
11.2	Programme provincial - Éléments obligatoires en SOLO.....	64
11.3	Programme provincial - Éléments obligatoires en DUO .....	65
11.4	Programme provincial - Éléments obligatoires en DUO MIXTE .....	65
11.5	Programme provincial - Éléments obligatoires en ÉQUIPE .....	66
12	Annexe 4 - Spécifications relatives au programme des Maîtres.....	67
12.1	Admissibilité des athlètes.....	67
12.2	Admissibilité des entraîneur-es .....	67
12.3	Catégories d'âge .....	67
12.4	Durée des routines .....	67
12.5	Déroulement des compétitions.....	68
12.6	Éléments obligatoires (routines techniques).....	69
12.7	Pénalités .....	74
13	Annexe 5 - Flexibilité.....	74
14	Annexe 6 - Réglementation spécifique - Festival par équipe.....	76
14.1	Règlements .....	76
14.2	Épreuves .....	76

14.3	Mode de notation / Mode d'obtention du résultat.....	78
14.4	Pénalités .....	79
14.5	Classement des équipes.....	79
14.6	Récompenses .....	79
14.7	Procédure des habiletés en piscine.....	80
14.8	Tenue vestimentaire .....	80
14.9	Protocole de départ et déroulement des épreuves.....	80
15	Annexe 7 – Numérisation de la musique .....	81
15.1	Format de la musique .....	81
15.2	Nomenclature .....	81
16	Annexe 8 – Formulaire de demande de laissez-passer .....	83
17	Annexe 9 – Formulaire de demande de sanction d'événement .....	84
18	Annexe 10 – Formulaire de réclamation (protêt).....	86
19	Annexe 11 – Trousse d'information pour les événements .....	88
20	Annexe 12 – Habiletés suggérées .....	92
21	Annexe 13 – Protocole des habiletés en piscine (natation) .....	94
21.1	Organisation des athlètes .....	94
	Procédures de relais .....	95
	Les contraintes réglementaires des virages d'une épreuve de quatre nages (QNI) .....	96
	Pénalités .....	97
22	Annexe 14 – Règles pour les athlètes prenant part aux épreuves de Natation artistique adaptée .....	98
22.1	Définition.....	98
22.2	Admissibilité des athlètes – Classification préliminaire.....	98
22.3	Admissibilité des entraîneur-es .....	98
22.4	Structure compétitive .....	98
22.5	Particularités des épreuves .....	101
22.6	Récompenses .....	102
22.7	Compétition nationale – NAA (Adapted Artistic Swimming).....	102
22.8	Particularités du programme .....	102
<b>23</b>	<b>Annexe 15 – Spécifications relatives au programme Régional.....</b>	<b>103</b>
23.1	Admissibilité des athlètes.....	103
23.2	Admissibilité des entraîneur-es .....	103
23.3	Structure compétitive .....	103

23.4 Règlements spécifiques..... 103  
u 103

## 2 Introduction

### 2.1 Interprétation des règlements

Les règlements ont pour but d'assurer le bon déroulement des compétitions, la sécurité ainsi qu'une chance égale de réussite pour tous-tes les athlètes. Tous les efforts doivent être déployés pour atteindre ces objectifs dans l'application des règlements et face à toute situation qui ne fait pas l'objet d'un règlement. Natation Artistique Québec continue son objectif d'harmonisation de la pratique sportive de la natation artistique d'un océan à l'autre. Le but est de simplifier les règles de participation aux différents programmes à travers le pays.

### 2.2 Portée des règlements

Tout membre devra se conformer aux règlements de Natation Artistique Québec. Pour le programme national, veuillez-vous référer au manuel des règlements de Natation Artistique Canada.

### 2.3 Règlements de compétition

Lors de compétitions régies par Natation Artistique Québec, les présents règlements prévaudront, à l'exception du programme national où – à moins d'un règlement provincial spécifique et inclut au présent manuel – les règlements de compétition de Natation Artistique Canada prévaudront.

### 2.4 Modification des règlements

Selon la structure actuelle de Natation Artistique Québec, les propositions de modifications aux règlements pour la prochaine saison compétitive doivent être soumises par écrit au bureau de Natation Artistique Québec avant le 15 avril de l'année en cours. À la discrétion de Natation Artistique Québec, des clarifications ou des modifications d'urgence pourront être envisagées à tout moment au cours de la saison. Ces modifications seront alors officiellement diffusées sous forme de mémo.

### 2.5 Énoncé de principes

Les mots utilisés en natation artistique doivent avoir une signification précise, connue de tous les interprètes des règlements. Un lexique a donc été rédigé à cette fin. Toute personne agissant à titre officiel doit veiller à ce que les règlements soient respectés.

**NOTE : Pour faciliter la lecture du présent manuel, l'organisation Natation Artistique Québec sera nommée NAQ.**

### 3 Définitions

<b>ÂGE D'UN-E ATHLÈTE</b>	L'âge atteint au 31 décembre de la saison de compétition déterminera la catégorie d'âge des participant-es.
<b>ARBITRE</b>	Personne responsable d'une compétition, de l'application et du respect des règlements. L'arbitre agit à titre d'agent de liaison avec le/la gérant-e de la compétition, les marqueur-euses, le/la juge en chef, les athlètes, les annonceurs et la fédération et voit à ce que la compétition se déroule de façon efficace dans le respect des règlements et politiques de NAQ.
<b>ASSOCIATION RÉGIONALE</b>	Regroupement de clubs affiliés dans une même région.
<b>ATELIER DE JUGES</b>	Groupe réunissant de trois à sept juges pour évaluer une épreuve. Un-e des membres est nommé juge en chef d'atelier.
<b>ATHLÈTE COMPÉTITIF</b>	Athlète qui pratique la natation artistique dans un club et qui participe à des compétitions.
<b>ATHLÈTE MAÎTRE</b>	Athlète de 18 ans ou plus (19 ans au Canada et 25 ans à l'international) qui ne participe pas aux compétitions dans le système de catégories d'âge.
<b>ATHLÈTE DE NIVEAU RÉCRÉATIF</b>	Athlète qui pratique la natation artistique dans un club ou un programme municipal sans participer à des compétitions.
<b>BALISE</b>	Indicateur utilisé lors des épreuves de figures imposées. Préférentiellement, deux balises sont utilisées par atelier de figures imposées : une balise déposée sur le côté – au centre de l'atelier des juges – et une autre au bout de la piscine. La croisée des lignes imaginaires créées par ces balises indique le lieu d'exécution de la figure imposée.
<b>BILLET DES JUGES</b>	Feuille de papier sur laquelle la note du juge est inscrite pour chaque routine. Les billets doivent prévoir un espace pour inscrire le numéro du juge, l'épreuve, le numéro de la routine et la ou les notes allouées par le juge. Les notes apparaissant sur les billets des juges sont les notes officielles dans tous les cas.
<b>CHAMPIONNAT</b>	Compétition d'envergure provinciale ou nationale. Le Championnat Canadien de natation artistique, le Championnat Canadien de natation artistique des Maîtres, le Championnat de Sélection, le Championnat Provincial des 12 ans et moins, le Championnat Québécois, le Championnat provincial des Maîtres ainsi que les Championnats provinciaux de qualification.

<b>CHAMPIONNAT CANADIEN DE NATATION ARTISTIQUE</b>	Le Championnat Canadien de natation artistique désigne le championnat national pour la catégorie groupe d'âge Jeunesse de même que pour les catégories Junior et Senior.
<b>CHAMPIONNAT CANADIEN DE NATATION ARTISTIQUE DES MAÎTRES</b>	Compétition nationale pour les athlètes du groupe Maîtres.
<b>CHAMPIONNAT CANADIEN DE QUALIFICATION DE NATATION ARTISTIQUE</b>	Le Championnat Canadien de qualification de natation artistique aussi connu sous le nom « Qualifications nationales » est la compétition qui qualifie les athlètes au Championnat Canadien de natation artistique. Toutes les routines doivent avoir été inscrites aux Qualifications nationales afin d'être admissible au Championnat Canadien de natation artistique.
<b>CHRONOMÉTREUR·EUSE</b>	Personne responsable de chronométrer les routines. Le/la chronométreur·euse doit veiller à ce que tous les temps soient inscrits sur le billet prévu à cet effet et que toute infraction soit indiquée à l'arbitre.
<b>CLUB</b>	Un club est affilié à Natation Artistique Québec. Un club peut être affilié aux volets récréatif ou compétitif. Toutefois, un club récréatif peut comprendre exclusivement des athlètes de niveau récréatif.
<b>COMBINÉ LIBRE</b>	Épreuve consistant en la présentation dans l'eau de parties de solos, de duos, de trios et d'équipe.
<b>COMITÉ NATIONAL DES OFFICIEL·LE·S</b>	Le comité national des officiel·les relève de Natation Artistique Canada. Il coordonne la formation, la certification et l'assignation des juges et des arbitres.
<b>COMPÉTITION</b>	Toute compétition à laquelle participe une catégorie d'âge particulière, composée de diverses épreuves, y compris les figures imposées, le cas échéant.
<b>COMPÉTITION DE QUALIFICATION</b>	Une compétition à laquelle un·e athlète doit participer pour se qualifier en vue d'une autre compétition.
<b>COMPÉTITION INTERNATIONALE</b>	Une compétition se tenant sous la gouverne des Worlds Aquatics ou ayant lieu hors du Canada.
<b>CONCOURIR</b>	Participer à un événement dans lequel les athlètes sont classé·es les un·es par rapport aux autres.
<b>CONCURRENT·E CANADIEN·NE</b>	Un·e citoyen·ne canadien·ne ou un·e résident·e permanent·e du Canada. Une routine est considérée canadienne si tous les concurrent·es sont des citoyen·nes canadien·nes ou des résident·es du Canada.

<b>CONFLIT D'INTÉRÊT</b>	<p>Les catégories d'individus suivantes sont reconnues comme pouvant être en conflit d'intérêt :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>un membre de la famille d'un-e athlète – aux fins du présent règlement, la famille comprend les familles par alliance et inclut un père, une mère, un enfant, un frère, une sœur, une tante, un oncle, un neveu, une nièce ou un cousin germain, les grands-parents ou le/la conjoint-e;</li> <li>l'entraîneur-e d'un-e athlète – un-e entraîneur-e est une personne qui supervise les entraînements de figures imposées et/ou de routine sur une base continue;</li> <li>le parent, l'enfant, le frère, la sœur ou le/la conjoint-e de l'entraîneur-e d'un-e athlète;</li> <li>un gestionnaire d'équipe ou la famille d'un gestionnaire d'équipe;</li> <li>toute personne habitant la même résidence que l'une des personnes mentionnées ci-dessus.</li> </ul>
<b>DUO</b>	Épreuve qui regroupe deux athlètes provenant d'un même programme compétitif et d'un même club – ou région pour la Finale provinciale des Jeux du Québec.
<b>DYADE ACROBATIQUE</b>	<p>Mouvement acrobatique effectué en paire (2 athlètes).</p> <p><b>DÉFINITION COMPLÈTE ET PRÉCISIONS EN SECTION 7.8.</b></p>
<b>ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES</b>	Des éléments obligatoires, déterminés par les Worlds Aquatics, sont requis dans tous les programmes techniques Junior, Senior et Maîtres, ainsi que le programme provincial 16-20 ans.
<b>ÉPREUVE DE ROUTINE</b>	Les épreuves de routine en natation artistique sont les suivantes : solo, duo, duo mixte, trio, équipe, combiné libre et routine acrobatique. La possibilité de participer à ces épreuves varie selon les programmes compétitifs et les catégories d'âge.
<b>ÉQUIPE</b>	Groupe comptant au moins quatre athlètes mais pas plus de dix pour les programmes régional, provincial et Maîtres.
<b>ÉQUIPE DE CLUB</b>	Équipe composée de membres d'un même club compétitif.
<b>ÉQUIPE DE GESTION DE COMPÉTITION</b>	Équipe composée des membres de Natation Artistique Québec responsable de la gestion et du déroulement de la compétition. Les postes sont les suivants : arbitres (2) et juge en chef.
<b>ÉQUIPE INTERCLUB</b>	Équipe composée de membres provenant de clubs différents mais provenant d'une même fédération provinciale. Pour participer à la Finale provinciale des Jeux du Québec, une équipe interclub peut être composée de membres provenant de clubs différents

	mais provenant de la même région des Jeux du Québec.
<b>ÉQUIPE PROVINCIALE</b>	Équipe composée de membres d'une même fédération provinciale.
<b>ÉVALUATEUR·TRICE</b>	Toute personne identifiée par Natation Artistique Québec pour évaluer les épreuves d'habiletés à sec et en piscine ou encore pour effectuer des certifications.
<b>FÉDÉRATION PROVINCIALE</b>	Chacune des fédérations représentant une province canadienne ou un territoire.
<b>FIGURE IMPOSÉE</b>	Une combinaison de positions et de transitions effectuées dans l'eau, telles que définies dans le Manuel des Worlds Aquatics, de Natation Artistique Canada et/ou de Natation Artistique Québec.
<b>FINALE</b>	La finale est la dernière portion d'une épreuve, pour donner suite aux préliminaires, s'il y a lieu, pour laquelle on offre des récompenses.
<b>GÉRANT·E DE LA COMPÉTITION</b>	Personne nommée par le club hôte d'une compétition régionale ou provinciale pour s'occuper de toute l'organisation logistique de la compétition.
<b>JUGE</b>	Personne qualifiée pour évaluer la performance des athlètes et leur attribuer des notes, conformément aux règlements. Le comité national des officiel·les sélectionne les juges pour le Championnat Canadien de qualification de natation artistique, le Championnat Canadien de natation artistique, le Championnat Canadien de natation artistique des Maîtres et les Jeux du Canada. NAQ, en collaboration avec la commission des officiel·les, établit les ateliers des juges pour les compétitions régionales, provinciales et interprovinciales.
<b>JUGE EN CHEF</b>	Juge qui agit comme personne de référence pour l'arbitre et les juges. Le/la juge en chef est mandaté par NAQ et supervise le bon déroulement dans la salle des officiel·les.
<b>JUGE EN CHEF D'ATELIER</b>	Le/la juge en chef d'atelier anime toute discussion des juges de l'atelier et agit à titre de porte-parole. Dans l'épreuve de figures imposées, le/la chef d'atelier devra s'asseoir sur la chaise la plus éloignée de l'arbitre d'atelier.
<b>JUGE PRATIQUANT·E</b>	Juge en formation dont les notes ne sont pas comptabilisées.
<b>JUGE SUPPLÉANT·E</b>	Juge qualifié·e faisant partie d'un atelier, jugeant la prestation et dont les notes sont enregistrées mais non affichées ou annoncées. Les notes du/de la juge suppléant·e seront utilisées selon les modalités prévues à la réglementation.

<b>JURY D'APPEL</b>	Groupe d'individus nommés par l'arbitre ou Natation Artistique Québec dont le rôle est de régler les protêts faits sur le site de compétition. Le jury se compose de trois membres présents à la compétition.
<b>LAISSEZ-PASSER</b>	Dans le cas de blessure et/ou maladie, demande écrite soumise à Natation Artistique Québec afin de pouvoir participer à la compétition à laquelle une qualification spécifique était exigée.
<b>LANDRILL MARQUEUR-EUSE</b>	Le landrill est l'exécution à sec d'une routine. Personne qui s'assure que toutes les notes sont indiquées sur les feuilles prévues à cet effet et / ou enregistrées et calculées correctement.
<b>MEMBRE DE NATATION ARTISTIQUE QUÉBEC MOUVEMENT ACROBATIQUE</b>	Une organisation (ex. un club) ou toute personne (un individu ou une personne légale) dûment inscrite auprès de NAQ et qui a payé les droits applicables. <b>Terme général désignant les sauts, les volées, les portées, les portées pyramides, les plateformes, les flottaisons comprenant une partie de corps sortie de l'eau, etc. qui démontre de spectaculaires prouesses athlétiques et une prise de risques et qui exigent, le travail de deux (2) autres athlètes ou plus.</b> Le mouvement acrobatique se termine par une immersion totale de tou-tes les athlètes y compris celui/celle ou ceux/celles qui sont porté-es. <b>DÉFINITION COMPLÈTE ET PRÉCISIONS EN SECTION 7.8.</b>
<b>MOUVEMENTS SUR LA PLAGE DE DÉPART</b>	L'ensemble des mouvements liés à une routine et exécutés au son de la musique avant d'entrer dans l'eau.
<b>NATATION ARTISTIQUE ADAPTÉE</b>	Programme pour les participant-es et athlètes présentant une limitation (physique ou cognitive) nécessitant une adaptation du programme et permettant d'évoluer dans la sphère compétitive.
<b>NATATION ARTISTIQUE CANADA (NAC)</b>	Fédération nationale de natation artistique, l'organisme directeur du sport de la natation artistique au Canada.
<b>NATATION ARTISTIQUE QUÉBEC (NAQ)</b>	Fédération provinciale de natation artistique. L'organisme directeur du sport de la natation artistique au Québec.
<b>PRÉLIMINAIRE</b>	La partie d'une épreuve qui permet de se qualifier pour la finale.

<b>PROGRAMME COMPÉTITIF</b>	Niveau de classification des athlètes compétitifs : régional, provincial, national et Maîtres.
<b>ROUTINE ACROBATIQUE</b>	Une routine acrobatique est une épreuve consistant en la présentation de mouvements acrobatiques obligatoires et optionnels dans un format de routine.
<b>ROUTINE DE REMPLACEMENT</b>	À la suite d'une compétition de qualification, la routine qui est la suivante au quota de qualification et qui pourrait remplacer, dans une épreuve donnée, une routine incapable de prendre part à la compétition.
<b>ROUTINE LIBRE</b>	Les routines libres comprennent n'importe quelle figure, en tout ou en partie, et d'autres mouvements.
<b>ROUTINE TECHNIQUE</b>	Les routines techniques doivent présenter des éléments obligatoires.
<b>SUPPLÉANT·E</b>	Athlète choisi·e pour remplacer un·e membre d'un duo, duo mixte, trio, équipe, combiné libre ou routine acrobatique.
<b>TRIO</b>	Épreuve qui regroupe trois athlètes provenant d'un même programme compétitif et d'un même club.
<b>WORLD AQUATICS (FINA)</b>	La Fédération Internationale de Natation.

## 4 Admissibilité et code de conduite

### 4.1 Admissibilité

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

### 4.2 Athlète indépendant ou hors province

Athlète indépendant

- 4.2.1 Si un-e athlète admissible résidant au Québec n'a pas accès à un club de natation artistique, iel peut s'affilier directement auprès de NAQ.
- 4.2.2 S'il y a plus de trois athlètes admissibles dans une même région, iels doivent former un club. Le statut d'athlète indépendant ne sera pas autorisé.

Athlète hors province

- 4.2.3 Afin de pouvoir affilier un-e athlète hors province :
  - a) Le club doit aviser NAQ par écrit de la demande de transfert initiée par un-e athlète hors province;
  - b) L'athlète devra obtenir de sa fédération provinciale ou nationale une lettre de désistement l'autorisant à s'affilier à NAQ;
  - c) À la suite de l'autorisation de NAQ, l'athlète pourra être affilié-e avec un club du Québec.

### 4.3 Transfert de club

Les détails des démarches relatives aux transferts de clubs se trouvent dans la Politique d'adhésion et d'affiliation des membres.

### 4.4 Admissibilité

#### 4.4.1 Club

- 4.4.1.1 Afin de pouvoir participer à une compétition, un club :
  - a) Doit être dûment affilié à NAQ (voir la Politique d'adhésion et d'affiliation);
  - b) Ne doit avoir aucun compte en souffrance auprès de NAQ;
  - c) Doit fournir, un-e officiel-le certifié-e minimalement niveau 1 (voir point 4.4.4), pour la durée entière de la compétition fédérée;
  - d) Doit fournir, lors du Championnat de qualification de sa division, le nombre d'officiel-les certifié-es (voir point 4.4.4) annoncé pour la durée entière de la compétition.

Nombre 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

- 4.4.1.2 Pour le Championnat provincial de Sélection et les Jeux du Québec, les officiel-les seront déterminé-es par NAQ. Donc les clubs n'ont pas besoin de fournir un-e officiel-le pour ces compétitions.

- 4.4.1.3 Le club a la responsabilité de prendre en charge les coûts de l'hébergement, du transport et des repas (autres que ceux offerts sur le site de compétition) d'un-e officiel-le qui le représente.
- 4.4.1.4 Toute infraction à cette règle entraîne une amende (voir la Politique relative aux revenus).

4.4.2 Athlète

4.4.2.1 Afin d'être admissible à participer à une compétition, un-e athlète :

- a) Doit être dûment affilié-e à NAQ (voir la Politique d'adhésion et d'affiliation);
- b) Ne doit avoir aucun compte en souffrance auprès de NAQ.

4.4.2.2 Tout-e athlète doit être accompagné d'un-e entraîneur-e admissible (voir point 4.4.3).

4.4.2.3 Un-e athlète n'ayant pas été en mesure de participer à une compétition obligatoire ou à une compétition de qualification pour cause de blessure, maladie ou urgence familiale pourra faire une demande de laissez-passer auprès de NAQ. Pour être admissible à un laissez-passer, une routine doit être inscrite à la compétition de qualification et les frais d'inscription applicables doivent avoir été payés. Les demandes de laissez-passer (annexe 8 et preuve justificative) doivent être déposées par l'entraîneur-e responsable de la routine avant la fin de la compétition de qualification.

4.4.3 Entraîneur-e

4.4.3.1 Afin d'être admissible à accéder à un site de compétition, un-e entraîneur-e doit :

- a) Être dûment affilié-e à NAQ (voir la Politique d'adhésion et d'affiliation);
- b) Porter de façon visible l'identification transmise par NAQ (bracelet);
- c) Détenir la certification PNCE minimale requise conformément à la Politique de formation et certification des entraîneur-es.

**NOTE : Pour les Jeux du Québec, la vérification des antécédents judiciaires doit dater de moins de 2 ans avant le début des épreuves.**

4.4.4 Officiel-le

4.4.4.1 Afin d'être admissible à participer à une compétition, un-e officiel-le doit :

- a) Être dûment affilié-e à NAQ ou NAC (voir la Politique d'adhésion et d'affiliation);
- b) Détenir la certification minimale requise selon le programme compétitif :

Programme	Certification
Régional	Niveau 1
Provincial	Niveau 1
National (compétitions provinciales)	Niveau 2
National (compétitions nationales)	Niveau 3
Maîtres	Niveau 1

**NOTE : Pour les Jeux du Québec, la vérification des antécédents judiciaires doit dater de moins de 2 ans avant le début des épreuves.**

4.4.4.2 Un-e officiel-le doit être disponible pour toute la durée indiquée dans le formulaire de disponibilité des officiels. Il ne peut pas officier et nager/entraîner (incluant

les nageur·euses d'essai) dans un même bloc horaire de compétition. Les blocs horaires de compétition sont définis par des pauses d'au moins trente (30) minutes (ex. am, pm).

Si cette condition n'est pas respectée, l'officiel·le se verra refuser l'accès et le club devra assumer les pénalités et conséquences associées (point 4.4.1).

- 4.4.4.3 Un·e officiel·le doit être présent·e à tous les ateliers auxquels iel est assigné. Une amende sera imposée par atelier au club ou à l'officiel·le pour toute infraction à ce règlement (voir la Politique relative aux revenus).
- 4.4.4.4 Afin d'officialier durant la saison compétitive, l'officiel·le doit avoir participé au congrès annuel ou avoir complété la requalification annuelle demandée par NAQ.
- 4.4.4.5 Afin de pouvoir juger lors des championnats de fin de saison (Championnat provincial 12 ans et moins et Championnat Québécois ou Championnat provincial des Maîtres), un·e officiel·le doit avoir participé comme juge à un minimum de deux (2) compétitions sanctionnées par NAQ au cours de la saison. Les épreuves à titre de juge pratiquant·e ne seront pas prises en considération.
- 4.4.4.6 Afin de participer à la Finale provinciale des Jeux du Québec et ou Championnat provincial de Sélection, un·e officiel·le doit être choisi par NAQ.
- 4.4.4.7 La certification d'un·e officiel·le est valide tant et aussi longtemps que l'officiel·le est en activité. Dans le cas où un·e officiel·le quitterait ses fonctions pour plus de deux (2) ans, une mise à jour sera obligatoire selon les recommandations de NAQ suite à l'analyse du dossier de l'officiel·le, en tenant compte de son niveau de certification et de la durée de son absence.

#### 4.5 Représentation des clubs

Dans le cas des compétitions sanctionnées, aucun·e athlète ne peut représenter plus d'un club au cours d'une saison de compétition, soit du 1<sup>er</sup> septembre au 31 août, sauf dans les circonstances suivantes :

- a) Un·e athlète qui s'installe de façon permanente au Québec arrivant d'une autre province peut obtenir l'autorisation de transfert de la direction générale de la fédération provinciale qu'iel quitte;
- b) Un·e athlète qui désire changer de club sans pour autant quitter la province doit observer les règles et procédures de transfert de NAQ (point 4.3);
- c) Une personne inscrite dans une école, une université ou autre institution semblable peut représenter celle-ci lors des compétitions spécifiques à ces institutions et peut également représenter un club aux compétitions provinciales s'iel est dûment inscrit·e comme athlète compétitif auprès de NAQ;
- d) Des athlètes provenant de plus d'un club de la même province peuvent se regrouper pour former des duos mixtes, des équipes, des combinés libres ou des routines acrobatiques qui seront identifiés comme interclub.

#### 4.6 Conflit d'intérêt

Lors des compétitions provinciales, la politique de conflit d'intérêt de NAC ne sera pas appliquée. Si cela est possible, une attention particulière sera toutefois portée à ce sujet lors de la composition des ateliers de juges.

#### 4.7 Contrôle antidopage

NAQ adhère à tous les principes du Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) et à son Programme Canadien Antidopage (PCA).

#### 4.8 Solutions en cas de conflit

##### 4.8.1 Protêts

4.8.1.1 Aucun protêt ne peut être fait au sujet des notes accordées par les juges.

4.8.1.2 Un protêt peut être déposé par un-e participant-e (défini comme entraîneur-e ou athlète de plus de 18 ans si l'entraîneur-e n'est pas disponible) inscrit-e à la compétition.

4.8.1.3 Les protêts peuvent d'abord être faits de vive voix. Cependant, ils doivent ensuite être déposés par écrit dans le formulaire de réclamation (annexe 10) à l'arbitre dans un délai d'au maximum 30 minutes après la publication des résultats de l'épreuve visée par le protêt. L'arbitre agit à titre de médiateur dans le cas d'un protêt. Si la médiation se révèle impossible, le motif du protêt est confié au jury d'appel.

4.8.1.4 Tout protêt sera facturé au club en question. La feuille d'amendes doit être signée auprès de l'arbitre par la personne qui dépose le protêt (voir Politique relative aux revenus).

##### 4.8.2 Jury d'appel

4.8.2.1 Le jury d'appel règle les protêts qui lui sont confiés par l'arbitre.

4.8.2.2 Les décisions du jury d'appel peuvent être rendues verbalement mais elles doivent être suivies d'une confirmation écrite sur le formulaire de réclamation remis par le plaignant (annexe 10) qui sera transmis à l'arbitre ainsi qu'aux parties impliquées dans le protêt. La décision du jury d'appel est finale.

4.8.2.3 Le jury d'appel est composé de trois (3) membres présents à la compétition, à l'exception des arbitres de la compétition, et sont nommées par NAQ ou l'arbitre.

##### 4.8.3 Procédure de plainte

4.8.3.1 Pour une plainte liée aux règlements sportifs ou tout autre élément concernant le sport, se référer à la Politique d'appel de régie sportive.

4.8.3.2 Pour une plainte liée à un comportement d'abus, de harcèlement, de négligence ou de violence (à caractère sexuel ou autre que sexuel), se référer à la [Politique, règles et procédures en matière de protection de l'intégrité](#).

##### 4.8.4 Comité de discipline

NAQ peut déléguer ses prérogatives à un comité de discipline dont le mandat est de procéder aux auditions et de faire une recommandation au Conseil d'administration de NAQ quant aux sanctions à prendre. Dans le cas de conflit, les procédures seront appliquées telles que mentionnées dans la Politique d'appel de régie sportive.

#### 4.9 Code de conduite

Tous-tes les [athlètes](#), [entraîneur-es](#), [officiel-les](#), bénévoles, [parents](#) et [administrateur-trices](#) doivent s'engager à respecter le code de conduite qui leur est propre.

#### 4.10 Inconduite

En compétition, tout athlète, entraîneur-e, officiel-le, bénévole ou membre de l'équipe de gestion de la compétition qui ne respecte pas le code de conduite qui lui est propre ou ayant un comportement antisportif (en geste, en paroles et/ou par écrit incluant les réseaux sociaux), se fera imposer une sanction, conformément à la [Politique disciplinaire](#), pouvant aller jusqu'à suspension de l'affiliation. Selon la gravité de l'action, la personne pourra être appelé à rencontrer le comité de discipline.

#### 4.11 Non-respect de la réglementation

4.11.1 L'arbitre et/ou NAQ a autorité sur l'application de la réglementation indiquée dans ce manuel.

4.11.2 En tout temps, il revient à la discrétion de l'arbitre et/ou NAQ d'appliquer ou non la gradation énoncée au point 4.11.5, selon le jugement du contexte et de la situation.

4.11.3 Les pénalités financières indiquées dans la Politique relative aux revenus demeurent applicables sans avertissement préalable.

4.11.4 En fonction de la gravité de l'infraction, il est possible pour l'arbitre et/ou NAQ d'appliquer une sanction ou expulsion sans avertissement préalable.

4.11.5 Gradation générale

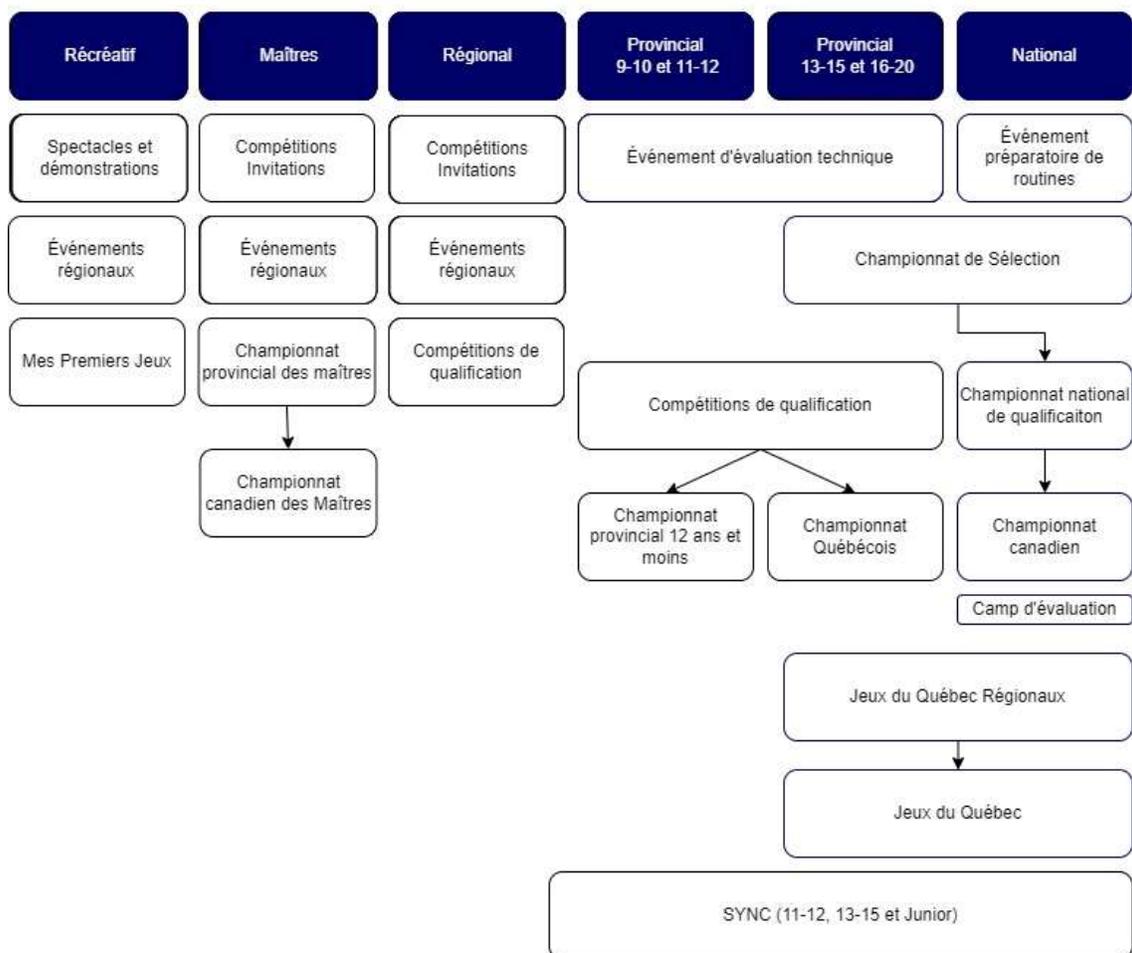
- a) À moins d'indication contraire, un premier avertissement sera émis;
- b) Au deuxième avertissement, une sanction sera appliquée;
- c) Au troisième avertissement, les athlètes, l'entraîneur-e ou le club pris en défaut pourra être expulsé de l'événement.

#### 4.12 Propriété musicale

Les musiques numérisées sont la propriété de l'entraîneur-e ou du club ayant fait le montage de la musique selon les dispositions du contrat d'engagement de l'entraîneur-e et/ou de la politique du club à cet égard. Toute personne utilisant le montage d'un-e autre entraîneur-e et/ou club recevra une amende (voir Politique relative aux revenus) et se verra interdire l'utilisation de ce montage pour le reste de la saison.

5.1 Structure

## STRUCTURE DE COMPÉTITION PROVINCIALE



## 5.2 Divisions

### 5.2.1 Répartition des régions administratives (selon les régions reconnues aux Jeux du Québec)

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

### 5.2.2 Répartition des clubs par région administrative (selon les régions reconnues aux Jeux du Québec)

Division 1	Division 2	Division 3	Division 4
<b>Centre-du-Québec</b> Les Nixines Synchro Vic	<b>Abitibi-Témiscamingue</b> Hip'O Les Cristelles d'eau Les Décibelles Scènes d'eau	<b>Capitale-Nationale</b> Québec Excellence Synchro	<b>Bourassa</b>
<b>Est-du-Québec</b> Les Flamants Roses Vivelo	<b>Lanaudière</b> Coralline	<b>Côte-Nord</b> Les Astérides Les Hippocampes	<b>Lac St-Louis</b> Beaconsfield Synchro Natation Artistique Dollard Synchro Saint-Laurent
<b>Estrie</b> Les Améthystes Les Mem-Fées	<b>Laurentides</b> Neptune Natation Artistique Performance Synchro	<b>Mauricie</b> Les Maralga	<b>Montréal</b> Club Aquatique de l'Est de Montréal Club Aquatique de la Pointe de l'île Club Aquatique R2P Club Aquatique du Sud-Ouest Montréal Synchro
<b>Richelieu-Yamaska</b> Les Vestales	<b>Laval</b> EAU Laval	<b>Saguenay-Lac-St-Jean</b> Les Dauphines Saguenay Synchro	<b>Rive-Sud</b> Aqua-Rythme Brossard Synchro Club Aquatique de Chambly
	<b>Outaouais</b> Natation Artistique Gatin'Eau	<b>Chaudière-Appalaches</b>	
	<b>Sud-Ouest</b>		

## 5.3 Programmes National, Natation artistique adaptée et des Maîtres

### 5.3.1 Programme National

Lors des événements et compétitions du programme national, à moins d'avis contraire, la réglementation complète de Natation Artistique Canada est appliquée.

### 5.3.2 Programme de Natation Artistique Adaptée

La réglementation spécifique au programme Natation Artistique Adaptée a été regroupée à l'annexe 14.

La réglementation générale de NAQ présente dans ce manuel demeure applicable.

### 5.3.3 Programme des Maîtres

La réglementation spécifique au programme Maîtres a été regroupée à l'annexe 4.

La réglementation générale de NAQ présente dans ce manuel demeure applicable.

### 5.3.4 Programme Régional

La réglementation spécifique au programme Régional a été regroupée à l'annexe 15.

La réglementation générale de NAQ présente dans ce manuel demeure applicable.

## 5.4 Programmes et catégories d'âge

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

	Régional	Provincial
<b>Figures imposées</b>	8-10 ans	9-10 ans
	11-12 ans	11-12 ans
	13-17 ans	13-15 ans
<b>Solo</b>	11-12 ans	11-12 ans
	13-17 ans	13-15 ans
		16-20 ans (Technique et Libre)
<b>Duo / Duo mixte</b>	8-10 ans	9-10 ans
	11-12 ans	11-12 ans
	13-17 ans	13-15 ans
		16-20 ans (Technique et Libre)
<b>Trio</b>	8-10 ans	9-10 ans
<b>Équipe</b>	8-10 ans	9-10 ans
	11-12 ans	11-12 ans
	13-17 ans	13-15 ans
		16-20 ans (Technique et Libre)
<b>Combiné libre</b>		13-20 ans

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

5.4.1.2 Afin de participer à une compétition du programme régional, un-e athlète doit être âgé-e d'au minimum 7 ans et d'au maximum 17 ans, selon l'âge de la saison compétitive en cours et respecter les années de naissance énoncées à l'annexe 1.

- 5.4.1.3 Afin de participer à une compétition du programme provincial, un-e athlète doit être âgé-e d'au minimum 8 ans et d'au maximum 20 ans, selon l'âge de la saison compétitive en cours et respecter les années de naissance énoncées à l'annexe 1.
- 5.4.1.4 En solo, un-e athlète doit obligatoirement participer à l'épreuve de sa catégorie d'âge.
- 5.4.1.5 Un-e athlète doit obligatoirement participer aux épreuves de routines individuelles (solo, duo, duo mixte et trio) d'un même programme compétitif.
- 5.4.1.6 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.
- 5.4.1.7 Dans les programmes régional et provincial, la catégorie d'âge d'une équipe et d'un combiné libre est déterminée par la moyenne d'âge des athlètes incluant le/la/les suppléant-es. Les clubs doivent s'assurer que la moyenne d'âge et que le nombre minimal d'athlètes pour former une équipe (4) resteront conformes si des athlètes abandonnent l'équipe en cours d'année (Jeux du Québec: voir devis technique).
- 5.4.1.8 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. Par 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.
- 5.4.1.9 Une routine est considérée hors-concours si les règlements énoncés dans le présent manuel ne peuvent être respectés ou si la moyenne d'âge ne correspond pas à la catégorie de la routine lors de l'inscription (selon la règle énoncée aux points 5.4.1.7 et 5.4.1.8).
- 5.4.2 Exceptions aux exigences pour les programmes régional et provincial
- 5.4.2.1 En figures imposées, un-e athlète est considéré-e hors-concours s'il compétitionne dans une catégorie d'âge inférieure à la sienne (selon la règle énoncée au point 5.4.1.1).
- 5.4.2.2 Pour les épreuves de duo, duo mixte, trio, un-e athlète ne peut participer qu'aux épreuves de sa catégorie d'âge, ou d'une seule catégorie supérieure.
- 5.4.2.3 Dans les épreuves d'équipe et de combiné libre, un-e athlète peut participer à une épreuve d'une catégorie d'âge inférieure ou supérieure (toujours en respectant la moyenne d'âge de l'équipe).
- 5.4.2.4 En solo et/ou duo, un-e athlète peut participer 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.
- 5.4.2.5 Les athlètes âgés de 11 et 12 ans qui participent à l'épreuve d'équipe du programme national 13-15 ans (si permis) peuvent participer aux épreuves de solo, duo ou duo mixte du programme provincial 11-12 ans.
- 5.4.2.6 Les réglementations pour les Jeux du Québec peuvent être différentes de ce qui est énoncé ci-haut : se référer au devis technique de l'édition ciblée.

**Rappel : l'âge minimum de même que les catégories d'âge sont différentes pour les compétitions nationales et internationales.**

- 5.4.3 Nombre d'épreuves permises par programme selon les catégories d'âge
- 5.4.3.1 Le nombre maximum d'épreuves de routine se définit comme suit :

	Régional	Provincial
<b>8-10 ans</b>	2	
<b>9-10 ans</b>		2
<b>11-12 ans</b>	2	2
<b>13-15 ans</b>		3
<b>13-17 ans</b>	2	
<b>16-20 ans</b>		6 (incluant les routines technique)

- 5.4.3.2 Dans les programmes régional et provincial, un-e athlète prenant part à un trio ne peut pas être membre d'un duo, d'un duo mixte ou d'une équipe.
- 5.4.3.3 Dans les programmes régional et provincial, un-e athlète peut participer à l'épreuve de duo **ou** à l'épreuve de duo mixte.
- 5.4.3.4 Le nombre maximum de suppléant·es en duo, duo mixte et trio est d'un (1) alors que pour les équipes et combinés libre, il est de deux (2).
- 5.4.3.5 Programme régional : les épreuves complètes de solo, duo, duo mixte et trio se composent d'une session technique (figures imposées) et d'une session de routine de la même catégorie d'âge.
- 5.4.3.6 L'épreuve d'équipe du programme régional est constituée d'une session de routine seulement.
- 5.4.3.7 Pour les épreuves de solo, duo, duo mixte, trio et équipe du programme provincial, une épreuve complète se compose d'une session technique (figures imposées ou routine technique) et d'une session de routine libre de la même catégorie d'âge.
- 5.4.3.8 Les épreuves de combiné libre sont constituées d'une session de routine seulement.
- 5.4.3.9 Dans le programme provincial 16-20 ans, les athlètes ont le choix de participer aux épreuves de routines technique et/ou libre. Ils doivent cependant participer au minimum à une épreuve technique afin de pouvoir participer aux épreuves de routines libres sauf pour les Jeux du Québec (voir devis technique) et pour la routine de combiné libre.

## 5.5 Participation aux compétitions et quotas

### 5.5.1 Programme régional

- 5.5.1.1 Il n'y a pas de compétition obligatoire pour le programme régional.
- 5.5.1.2 Il n'y a pas de quota, de processus de sélection ou de compétition de qualification pour les athlètes désirant participer à une compétition.

### 5.5.2 Programme provincial 9-10 ans et 11-12 ans

- 5.5.2.1 Le championnat de qualification (divisions) qualifie les athlètes au Championnat provincial 12 ans et moins :
  - a) Pour les épreuves de solo, duo, duo mixte et trio, trois (3) finalistes par catégorie d'âge selon le résultat de championnat seront qualifiés pour participer au Championnat provincial 12 ans et moins;
  - b) Afin d'assurer la représentativité de toutes les régions, sera ajoutée au quota des épreuves, une routine par région de Jeux du Québec (voir point 5.2.1) non représentée via le quota initial;

- c) Dans chacune des divisions, la quatrième place est reconnue à titre de routine de remplacement pour sa division. On applique le même principe pour la représentativité régionale;
- d) Toutes les équipes ayant participé au championnat de qualification de sa division sont admissibles au Championnat provincial 12 ans et moins;
- e) Une routine qualifiée dans le cadre d'un championnat de qualification devra concourir dans la même catégorie lors du championnat pour lequel elle est qualifiée.

#### 5.5.3 Programme provincial 13-15 ans

##### 5.5.3.1 Le championnat de qualification (divisions) qualifie les athlètes au Championnat Québécois :

- a) Pour les épreuves de solo, duo et duo mixte, trois (3) finalistes par catégorie d'âge selon le résultat de championnat seront qualifiés pour participer au Championnat Québécois;
- b) Afin d'assurer la représentativité de toutes les régions, sera ajoutée au quota des épreuves de solo, duo, duo mixte, une routine par région de Jeux du Québec (voir point 5.2.1) non représentée via le quota initial;
- c) Dans chacune des divisions, la quatrième place est reconnue à titre de routine de remplacement pour sa division. On applique le même principe pour la représentativité régionale;
- d) Toutes les équipes et combinés libres ayant participé au championnat de qualification de sa division sont admissibles au Championnat Québécois;
- e) Une routine qualifiée dans le cadre d'un championnat de qualification devra concourir dans la même catégorie lors du championnat pour lequel elle est qualifiée.

#### 5.5.4 Programme provincial 16-20 ans

##### 5.5.4.1 Le championnat de qualification (divisions) qualifie les athlètes au Championnat Québécois :

- a) Pour les épreuves de solo, duo et duo mixte libre et technique, trois (3) finalistes par catégorie d'âge selon le résultat de routine seront qualifiés pour participer au Championnat Québécois;
- b) **Un-e athlète qualifié en routine libre (et non qualifié en routine technique) devra avoir au minimum performé une épreuve technique au championnat de qualification de sa division;**
- c) Dans chacune des divisions, la quatrième place est reconnue à titre de routine de remplacement pour sa division;
- d) Toutes les équipes et combinés libres ayant participé au championnat de qualification de sa division sont admissibles au Championnat Québécois;
- e) Une routine qualifiée dans le cadre d'un championnat de qualification devra concourir dans la même catégorie lors du championnat pour lequel elle est qualifiée.

#### 5.5.5 Programme national

- 5.5.5.1 Pour les épreuves de solo, duo et duo mixte libre et technique, les trois (3) premières routines non qualifiées pour le Championnat canadien de qualification, selon le résultat de championnat au Championnat de Sélection provincial pourront participer au Championnat Québécois.

5.5.5.2 Pour les athlètes du programme provincial 11-12 ans prenant part au programme national en équipe 13-15 ans, pour les épreuves de solo, duo et duo mixte, il n'est pas nécessaire de prendre part au championnat de qualification de sa division afin d'être admis au Championnat provincial 12 ans et moins.

5.5.6 Jeux du Québec et Jeux du Québec Régionaux

5.5.6.1 NAQ appliquera les normes d'opération et le devis technique du programme des Jeux du Québec.

5.5.6.2 Les documents suivants doivent être transmis à NAQ au moins dix (10) jours ouvrables avant la compétition afin d'être validées:

a) Les inscriptions aux Jeux du Québec régionaux (athlètes et entraîneur-es);

b) Le contenu de l'événement;

c) Les officiel-les et arbitres en fonction lors des Jeux du Québec régionaux.

5.5.6.3 Tout retard est passible d'une amende (voir Politique relative aux revenus).

5.5.6.4 NAQ se réserve le droit de refuser la participation à l'événement si les officiel-les, entraîneur-es et athlètes ne sont pas en règle après les vérifications.

5.5.6.5 Natation Artistique Québec se réserve le droit de refuser les résultats de qualification si les officiel-les ne sont pas dûment certifié-es et affilié-es.

5.5.7 Tout autre événement et/ou compétition invitation sanctionnée par NAQ

5.5.7.1 La sanction doit être transmise au moins 30 jours avant la tenue de l'événement.

5.5.7.2 Le nom de l'arbitre doit être transmis au moins 30 jours avant la tenue de l'événement.

5.5.7.3 Les documents suivants doivent être transmis à NAQ au moins dix (10) jours ouvrables avant la compétition afin d'être validées:

a) Les inscriptions (athlètes et entraîneur-es);

b) L'horaire et le contenu de l'événement;

c) Les officiel-les en fonction.

5.5.7.4 Tout retard est passible d'une amende (voir Politique relative aux revenus).

5.5.7.5 NAQ se réserve le droit de refuser la tenue de l'événement si les officiel-les, entraîneur-es et athlètes ne sont pas en règle après les vérifications.

5.5.7.6 Des amendes seront appliquées si des membres non en règle prennent part à l'événement (voir la Politique relative aux revenus).

5.5.8 Compétition SYNC

5.5.8.1 Afin de connaître les conditions de participation et la réglementation en vigueur pour la compétition SYNC, consultez l'invitation produite et diffusée par la province hôte de la compétition.

5.5.8.2 La compétition SYNC se déroule selon la réglementation du programme national pour les catégories d'âge 13 ans et plus.

5.5.8.3 La compétition SYNC se déroule selon la réglementation de la province hôte pour la catégorie d'âge 11-12 ans.

## 5.6 Clubs hôtes de compétitions

5.6.1 Sanctions d'événements

5.6.1.1 Tous les événements (spectacles, compétitions, évaluations, activités d'initiation, etc.) doivent être sanctionnés par NAQ et respecter le règlement de sécurité en vigueur.

- 5.6.1.2 Pour les Jeux du Québec Régionaux, les sanctions d'évènements doivent être transmises:
- a) ~~Hiver: 1er décembre de l'année en cours;~~
  - b) Été: au plus tard le 1er mai de l'année en cours.
- 5.6.1.3 Tous les documents énumérés aux section 5.5.6 et 5.5.7 doivent être transmis en temps indiqué, et ce, pour tous les événements compétitifs sanctionnés par NAQ.
- 5.6.1.4 Une sanction peut être refusée si l'événement entre en conflit avec le calendrier de compétitions de NAQ.
- 5.6.1.5 Le formulaire de demande de sanction est disponible à l'annexe 9.
- 5.6.2 Compétitions provinciales
- 5.6.2.1 Les candidatures pour la tenue d'une compétition provinciale doivent être présentées par écrit à NAQ dans les délais annoncés et respecter les normes de la Politique d'octroi des compétitions.
- 5.6.3 Gestion d'une compétition provinciale
- 5.6.3.1 Le club hôte s'occupe de la logistique de la compétition en collaboration avec NAQ.
- 5.6.3.2 Le club hôte doit respecter les exigences de la réglementation et du guide de « Gérant de compétition » **et de l'entente provinciale de compétition** afin de recevoir le remboursement prévu dans la Politique d'octroi des compétitions.

## 5.7 Informations sur les compétitions

Toutes les informations relatives aux événements et aux compétitions seront disponibles sur le site web de NAQ dans la section « Événements ».

## 5.8 Inscriptions et documentation

- 5.8.1 Inscriptions aux compétitions
- 5.8.1.1 Toutes les inscriptions dûment remplies doivent être complétées selon les directives et les délais indiqués dans la trousse de l'événement.
- 5.8.1.2 Tou-tes les entraîneur-es présent-es à l'événement ou la compétition doivent être indiqué-es à l'endroit désigné à cet effet, sans quoi, l'accès au site sera refusé.
- 5.8.1.3 Une seule personne par club devra être désignée comme responsable des inscriptions.
- 5.8.1.4 Le paiement des inscriptions doit être reçu à la suite de la facturation et dans les délais requis. **Toute omission de paiement entraînera sanction (interdiction de prendre part aux prochains événements de NAQ jusqu'à réception du paiement complet).**
- 5.8.1.5 Tout changement aux inscriptions après les dates limites d'inscription et de validation entraîne une amende (voir Politique relative aux revenus).
- 5.8.1.6 **Les cartes de déclarations sont à transmettre pour toutes les routines techniques du programme provincial 16-20 ans ainsi que pour toutes les routines d'équipe libre du programme provincial (11-12 ans, 13-15 ans et 16-20 ans).**
- 5.8.1.7 **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).**

5.8.2 Participation de clubs hors province aux compétitions du Québec  
Tout club de l'extérieur du Québec peut participer aux compétitions de NAQ en complétant le formulaire à cet effet. Sauf avis contraire, ils seront considérés comme hors concours.

5.8.3 Participation à des compétitions à l'extérieur du Québec  
Afin de pouvoir participer à une compétition nationale (incluant les compétitions provinciales à l'extérieur du Québec) ou internationale, l'athlète ou le club doit obtenir l'autorisation écrite de NAQ, en complétant le [formulaire à cet effet](#). Celui-ci est disponible sur le site internet de NAQ.

## 5.9 Déroulement de la compétition

### 5.9.1 Gestion

5.9.1.1 Le/la gérant-e de la compétition doit s'assurer que le club hôte respecte les exigences du guide de « Gérant de compétition » **et de l'entente provinciale de compétition** et ce, pour la durée entière de l'événement.

5.9.1.2 Les athlètes d'essai en figures imposées sont la responsabilité du club hôte à la demande de NAQ.

5.9.1.3 La compétition sera sous la direction de l'équipe de gestion de la compétition désignée par NAQ.

### 5.9.2 Activités autour des sites de compétition

Seules les personnes dûment affiliées et/ou autorisées par NAQ et/ou le/la gérant-e de compétition sont admises sur le site de compétition. Ces dernières sont toutes soumises aux codes de conduite, tel que définis dans la Politique, règles et procédures en matière d'intégrité.

### 5.9.3 Identification

5.9.3.1 ~~La carte ou~~ Le bracelet d'identification des entraîneur-es devra être visible en tout temps et être présenté à la demande des membres de l'équipe de gestion de la compétition.

**5.9.3.2 Le bracelet d'identification sera remis sur présentation d'une pièce d'identité avec photo.**

### 5.9.4 Réunions avant la compétition

5.9.4.1 La réunion de l'arbitre et des entraîneur-es ou de leur représentant, qui doit obligatoirement être un-e autre entraîneur-e dûment affilié-e avant la compétition, est obligatoire et ce, selon l'inscription du club aux épreuves de la journée.

5.9.4.2 La réunion des entraîneur-es permet de confirmer : les directives de la compétition, l'annonce par les entraîneur-es des absences, de même que toutes informations nécessaires au bon déroulement de la compétition.

5.9.4.3 Dans la semaine précédant l'événement ou la compétition, une réunion des officiel-les aura lieu en virtuel. Celle-ci est obligatoire pour tous les officiel-les assigné-es aux ateliers de la compétition.

5.9.4.4 La réunion des officiel-les permet de confirmer : les directives de la compétition, la vérification de l'horaire et des ateliers de même que toutes informations nécessaires au bon déroulement de la compétition et permet de se préparer pour les épreuves à venir.

- 5.9.4.5 Pour la première épreuve de la journée, les officiel·les assigné·es à cette épreuve doivent se présenter à la salle des officiel·les à l'heure d'arrivée indiquée sur l'horaire de la compétition.
- 5.9.4.6 Pour les épreuves suivantes, les officiel·les doivent se présenter à la salle des officiel·les au moins 30 minutes avant le début de l'épreuve pour la réunion préparatoire.
- 5.9.4.7 À la fin de chaque épreuve, les officiel·les assigné·es aux ateliers doivent retourner diligemment à la salle des officiel·les afin de participer à la réunion de retour sur l'épreuve.
  
- 5.9.5 Absence ou retard à une réunion  
Toute absence ou retard à une réunion d'officiel·les et/ou d'entraîneur·es entraîne une amende (voir Politique relative aux revenus).
  
- 5.9.6 Protocole de compétition
  - 5.9.6.1 Compte tenu de l'espace restreint sur la plage de la piscine, les sacs des athlètes doivent demeurer dans les vestiaires ou aux endroits prévus à cet effet par le club hôte (exemple : gymnase, salle de repos, etc.).
  - 5.9.6.2 Les athlètes doivent se préparer (cheveux et maquillage) dans les vestiaires ou dans la ou les salles prévue(s) à cet effet par le club hôte.
  - 5.9.6.3 En tout temps, il est interdit de frapper sur le bord de la plage ou les échelles de la piscine.
  - 5.9.6.4 Lors des épreuves de routines, il est interdit aux athlètes et aux entraîneur·es de circuler dans la zone délimitée par l'arbitre.
  - 5.9.6.5 Lors des épreuves, les entraîneur·es se doivent de communiquer avec leurs athlètes de façon discrète.
  - 5.9.6.6 Lors des épreuves de routines, il est de la responsabilité des clubs de s'assurer que les encouragements sont effectués de manière convenable. L'arbitre se réserve le droit d'aviser les clubs dans le cas d'excès à cette règle afin que la situation soit corrigée.
  - 5.9.6.7 À la suite de sa prestation, l'athlète doit se diriger diligemment vers l'endroit désigné par l'arbitre pour l'annonce des résultats.
  - 5.9.6.8 Il est strictement interdit de défaire les cheveux gélatinés dans la piscine.
  - 5.9.6.9 Toute infraction aux règles ci-haut mentionnées est passible d'une amende (voir Politique relative aux revenus).
  
- 5.9.7 Suivi de la compétition
  - 5.9.7.1 Après chaque épreuve, les résultats seront affichés à l'endroit prédéterminé par l'arbitre, **ou celui indiqué dans la trousse d'information de l'événement**. Aucune copie papier des résultats ne sera remise aux clubs.
  - 5.9.7.2 Les résultats de la compétition seront disponibles sur le site internet de Natation Artistique Québec dans la section indiquée dans un délai raisonnable après l'événement.
  
- 5.10 Protocoles d'échauffement
  - 5.10.1 Échauffement de natation
    - 5.10.1.1 Les échauffements de natation prévus se feront en couloir (sans câbles) en utilisant une voie d'aller et une voie de retour selon les directives de l'arbitre.

- 5.10.1.2 Les seuls styles de nage permis lors des échauffements de natation sont les suivants :
- Battements de jambes (papillon, crawl, brasse);
  - Nage complète (crawl, brasse);
  - Nage avec les bras seulement (crawl, brasse);
  - Nage sous l'eau (limité à deux (2) largeurs distinctes).
- 5.10.1.3 Il est strictement interdit d'exécuter toutes figures ou mouvements techniques pendant les périodes d'échauffement de natation.
- 5.10.1.4 Les vagues prévues à l'horaire doivent être respectées, s'il y a lieu.
- 5.10.1.5 Les athlètes en infraction seront passibles d'expulsion de l'échauffement.
- 5.10.2 Échauffement de figures imposées
- 5.10.2.1 Période identifiée pendant laquelle les athlètes pratiquent les figures imposées de l'épreuve à venir selon ce qui est inscrit à l'horaire.
- 5.10.2.2 Seul-es les athlètes dûment inscrit-es à l'épreuve de même que les athlètes d'essais peuvent y prendre part.
- 5.10.2.3 Les vagues prévues à l'horaire doivent être respectées, s'il y a lieu.
- 5.10.2.4 Aucune personne ne peut accompagner les entraîneur-es (avec un bracelet) qui supervise et entraîne les échauffements.
- 5.10.3 Échauffement de routine sans musique
- 5.10.3.1 Les échauffements de routine sans musique se dérouleront dans le sens de la performance lors de la compétition.
- 5.10.3.2 Il est interdit d'exécuter des dyades acrobatiques ou mouvements acrobatiques lors des échauffements.
- 5.10.3.3 Les vagues prévues à l'horaire doivent être respectées, s'il y a lieu.
- 5.10.3.4 Aucune personne ne peut accompagner les entraîneur-es (avec un bracelet) qui supervise et entraîne les échauffements à l'exception des athlètes substitués indiqué-es à l'ordre de passage, s'il y a lieu (avec un bracelet distinct remis par l'arbitre).
- 5.10.3.5 Les athlètes ou clubs en infraction seront passibles d'expulsion de l'échauffement.
- 5.10.4 Échauffement de routine avec musique
- 5.10.4.1 Si le temps le permet, il y aura un temps de pratique avec musique pour les équipes et les combinés libres dans le bassin de compétition.
- 5.10.4.2 Les routines seront nagées selon l'ordre de passage de l'épreuve selon les directives suivantes :
- La musique sera jouée au complet et sans arrêt;
  - C'est l'équipe dont la musique joue qui a la priorité dans la piscine : les autres équipes ont la responsabilité de ne pas nuire à la performance de l'équipe en priorité;
  - À la suite de sa performance avec musique, une équipe pourra rester dans la piscine pendant les deux (2) prochaines équipes et devra obligatoirement sortir de la piscine lorsque la musique de la 2e routine s'arrêtera. (Ex. l'équipe 1 sort de la piscine quand la musique de l'équipe 3 arrête). Pour l'avant-dernière et la dernière équipe, un temps équivalent à la durée maximum de la routine sera chronométré afin de poursuivre l'échauffement.

- 5.10.4.3 Aucune personne ne peut accompagner les entraîneur-es (avec un bracelet) qui supervise et entraîne les échauffements à l'exception des athlètes substitués indiqués à l'ordre de passage, s'il y a lieu (avec un bracelet distinct remis par l'arbitre).
- 5.10.5 Priorité de la plage de départ pendant les échauffements de routine
- 5.10.5.1 La priorité d'utilisation de la plage de départ revient aux athlètes du groupe en entraînement dans la piscine afin de permettre facilement la pratique du début des routines.
- 5.10.5.2 Les athlètes des autres groupes d'échauffement de la même épreuve peuvent pratiquer leur marche et leurs mouvements sur la plage de départ lorsque la plage est disponible sans nuire aux athlètes ayant la priorité.
- 5.11 Tenue vestimentaire**
- 5.11.1 Athlètes
- 5.11.1.1 Pour toutes les épreuves :
- a) Les boucles d'oreilles sont tolérées si elles sont discrètes et non accrochantes. Tout autre bijou est interdit;
  - b) Les athlètes ne doivent pas porter de marque d'identification quelconque à un club;
  - c) Rien ne doit pendre ou être accroché au maillot (incluant les longs cordons) – rien sur le maillot ne devrait être en mesure de flotter;
  - d) Tout maillot doit être ajusté et ne pas suggérer de nudité.**
  - ~~e) Pour les athlètes masculins, le port d'un maillot ajusté au corps est recommandé;~~
- 5.11.1.1.1 Le maquillage et les maillots de bain sont vérifiés par l'arbitre.
- 5.11.1.1.2 L'arbitre est habilité à exclure de la compétition tout-e athlète qui refuse de changer ou de modifier un maquillage ou un maillot non réglementaire;
- 5.11.1.1.3 Exceptions à l'interdiction du port de bijoux :
- a) Les demandes concernant le port de parures religieuses ou d'accessoire d'alerte médicale durant une épreuve doivent être adressées à l'arbitre au moins trente (30) minutes avant le début de l'épreuve;
  - b) 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.
- 5.11.1.1.4 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.
- 5.11.1.2 Épreuve de figures imposées
- a) Le port du pince-nez et de lunettes de natation sont 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;
  - 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.

- 5.11.1.3 Épreuves de routine technique du programme provincial 16-20 ans
- a) Le port du pince-nez est permis;
  - b) Le port de lunettes de natation est permis uniquement aux athlètes ayant une limitation fonctionnelle ou encore pour des raisons médicales. Dans un tel cas, un certificat médical doit être soumis à l'arbitre au moins trente (30) minutes avant le début de l'épreuve en question;
  - c) Le port de bouchons pour les oreilles est permis;
  - d) Le choix du maillot est à la discrétion des athlètes et des entraîneur-es. Il peut s'agir d'un maillot de routine, autant que d'un maillot uni ou d'entraînement.
- 5.11.1.3.1 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.
- 5.11.1.3.2 L'utilisation d'accessoires ~~tels que jupe, tablier, frange, collet, nœud papillon, etc.~~ est interdite.
- 5.11.1.3.3 La coiffe doit être discrète et ne doit couvrir aucune partie du visage ou de la nuque.
- 5.11.1.3.4 Le casque de bain (s'il y a lieu) ainsi que le maillot ne doivent pas porter de marque d'identification d'appartenance à un club.
- 5.11.1.3.5 Le maquillage théâtral n'est pas permis conformément à la réglementation des Worlds Aquatics. Seul un maquillage discret est acceptable.
- 5.11.1.4 Épreuves de routine libre
- a) Le port du pince-nez est permis;
  - b) Le port de lunettes de natation est permis uniquement aux athlètes ayant une limitation fonctionnelle ou encore pour des raisons médicales. Dans un tel cas, un certificat médical doit être soumis à l'arbitre au moins trente (30) minutes avant le début de l'épreuve en question;
  - c) Le port de bouchons pour les oreilles est permis.
- 5.11.1.4.1 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.
- 5.11.1.4.2 L'utilisation d'accessoires ~~tels que jupe, tablier, frange, collet, nœud papillon, etc.~~ est interdite;
- 5.11.1.4.3 La coiffe doit être discrète et ne doit couvrir aucune partie du visage ou de la nuque.
- 5.11.1.4.4 Le maquillage théâtral n'est pas permis conformément à la réglementation des Worlds Aquatics. Seul un maquillage discret est acceptable.
- 5.11.1.5 Épreuve d'habiletés en piscine
- a) Le port du pince-nez et de lunettes de natation sont 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;
  - 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.
- 5.11.1.6 Épreuve d'habiletés à sec

- 5.11.1.6.1 Les athlètes doivent porter un maillot mono pièce noir ainsi qu’un cuissard ou collant noir au-dessus du genou.
- 5.11.1.6.2 Les cheveux doivent être coiffés afin que le visage soit dégagé.
- 5.11.1.6.3 Le port de chaussettes noires est permis uniquement lors de l’évaluation de la flexibilité.
- 5.11.1.6.4 Le port de souliers de course n’est pas permis, sauf indication contraire.
  
- 5.11.1.7 Épreuve de landrill
  - 5.11.1.7.1 Les athlètes doivent porter un maillot mono pièce noir ainsi qu’un cuissard ou collant noir au-dessus du genou.
  - 5.11.1.7.2 Les cheveux doivent être coiffés afin que le visage soit dégagé.
  - 5.11.1.7.3 Le maquillage théâtral n’est pas permis conformément à la réglementation des Worlds Aquatics. Seul un maquillage discret est acceptable.
  - 5.11.1.7.4 Il est fortement suggéré que les athlètes aient des espadrilles. Les sandales (flip-flop) sont interdites.
  
- 5.11.1.8 Remise des récompenses
  - 5.11.1.8.1 Lors de la remise des récompenses, les récipiendaires doivent être proprement vêtus avec leur survêtement de club ou leur maillot (de club, noir ou de routine) et porter des sandales ou des espadrilles.
  - 5.11.1.8.2 Si la personne responsable de la remise des récompenses estime que la tenue vestimentaire d’un-e athlète est inappropriée ou non conforme, l’athlète ne sera pas autorisé-e à recevoir sa récompense tant qu’il n’aura pas revêtu une tenue vestimentaire appropriée.
  
- 5.11.2 Officiel·les
  - 5.11.2.1 Les juges doivent être vêtus lors des **compétitions régionales** d’un pantalon, capri ou bermuda noir, d’un polo noir uni ou du noir de la fédération (provinciale ou nationale) et de chaussures noires. Toute infraction à ce règlement entraîne une amende (voir Politique relative aux revenus).
  - 5.11.2.2 Les juges doivent être vêtus lors des **compétitions provinciales** d’un pantalon, capri ou bermuda noir, du polo noir de la fédération (provinciale ou nationale) et de chaussures noires. Toute infraction à ce règlement entraîne une amende (voir Politique relative aux revenus).
  - 5.11.2.3 Les **arbitres** doivent être vêtus d’un pantalon, capri ou bermuda noir, du polo rouge de la fédération (provinciale ou nationale) et de chaussures noires. Toute infraction à ce règlement entraîne une amende (voir Politique relative aux revenus).

## 5.12 Gestion des blessures

Toutes blessures incluant les coups à la tête sur le site de compétition doivent être déclarées à l’arbitre de la compétition ainsi qu’aux sauveteurs. L’autorisation de participer aux épreuves subséquentes est à la discrétion de l’arbitre en cohérence avec le protocole de gestion des commotions cérébrales s’il y a lieu. En cas de doute, l’arbitre pourra consulter NAQ pour prendre sa décision.

## 6 Figures imposées

### 6.1 Organisation des juges

#### 6.1.1 Nombre d'ateliers

Lors d'une session de figures imposées, le nombre d'ateliers peut varier selon les programmes, catégories d'âge et le contenu de l'événement.

#### 6.1.2 Réunion d'atelier

6.1.2.1 Le/la juge en chef d'atelier réunit les membres de son atelier **au minimum trente (30) minutes** avant le début de la session de figures imposées pour réviser et discuter des figures à juger.

6.1.2.2 **Lors des évènements virtuels, les juges doivent être disponible trente (30) minutes avant le début de l'épreuve pour la réunion préparatoire.**

6.1.3 Composition des ateliers pour le programme régional et pour la catégorie 9-10 ans du programme provincial :

6.1.3.1 Un atelier est composé de trois (3) juges évaluant **chacun-e** une composante spécifique :

- a) Le/la juge 1 évalue le contrôle;
- b) Le/la juge 2 évalue le design;
- c) Le/la juge 3 évalue l'extension et la hauteur.

6.1.4 Composition des ateliers pour le programme provincial 11-12 ans et 13-15 ans du programme provincial :

6.1.4.1 Un atelier est composé de trois (3) à sept (7) juges évaluant chacun-e l'ensemble des composantes.

## 6.2 Organisation des entraîneur-es

6.2.1 Non-respect de la zone des entraîneur-es

6.2.1.1 L'arbitre a la responsabilité de s'assurer que tous-tes les entraîneur-es respectent la zone identifiée pour les entraîneur-es pendant toute la durée de la session afin d'en assurer le bon déroulement.

6.2.1.2 Un-e entraîneur-e qui se trouve à l'extérieur de la zone désignée sera dirigé-e par l'arbitre vers les estrades pour la durée restante de la session concernée et ce, dès le deuxième (2<sup>e</sup>) avertissement lors d'une même compétition.

## 6.3 Évènements virtuels

6.3.1 Les évènements de figures virtuels se déroulent sans public ni entraîneur-es. Seul-es les juges attiré-es à cette épreuve, un-e arbitre et un-e membre de Natation Artistique Québec sont autorisé-es à assister à l'épreuve.

6.3.2 Les vidéos sont transmises via une plateforme de partage prédéterminée, à la date indiquée dans la trousse d'information de l'évènement.

6.3.3 **Les vidéos doivent respecter les exigences décrites à l'annexe « format vidéo ».**

6.3.4 Une plateforme de partage vidéo est utilisée afin de visionner les figures, préalablement classées en ordre de passage.

6.3.5 L'arbitre contrôle le démarrage des vidéos.

6.3.6 ~~Le lien pour consulter tous les vidéos des épreuves seront transmis aux clubs et entraîneur-es dans la semaine suivant la tenue de la compétition et ce, pour une durée déterminée et annoncée dans la trousse de l'évènement.~~

6.3.7 **Toute infraction aux règles ci-haut mentionnées entraîne une amende (voir Politique relative aux revenus).**

## 6.4 Organisation des athlètes

6.4.1 Participation à la session de figures imposées

6.4.1.1 Tou-tes les athlètes (incluant le/la/les suppléant-es) doivent prendre part à la session de figures imposées à l'exception:

- a) Des athlètes du programme régional participant exclusivement à l'épreuve d'équipe;
- b) Des athlètes du programme provincial participant exclusivement à l'épreuve de combiné libre;
- c) Des athlètes du programme provincial 16-20 ans ne faisait pas partie d'une équipe 13-15 ans.

**6.4.1.2** Pour les programmes régional et provincial, les athlètes doivent s'inscrire aux sessions de figures imposées des épreuves auxquelles iels participent. Par exemple, un-e athlète qui prend part à un duo 11-12 ans et une équipe 13-15 ans doit concourir dans les deux (2) épreuves de figures imposées de ces catégories d'âge.

6.4.1.3 Les athlètes du programme national 13-15 ans qui se qualifieront pour le Championnat Québécois en routine individuelle devront s'inscrire à la session de figures imposées.

6.4.2 Exceptions de la participation à la session de figures imposées

6.4.2.1 Un-e athlète qui participe aux épreuves individuelles du programme provincial et à une épreuve d'équipe du programme régional devra participer à la session de figures imposées du programme provincial selon les exigences en vigueur et ne sera pas autorisé-e à prendre part à la session de figures imposées du programme régional.

6.4.2.2 Un-e athlète du programme régional participant exclusivement à une épreuve d'équipe d'une catégorie d'âge supérieure pourra s'inscrire à la session de figures imposées de cette catégorie.

6.4.2.3 Un-e athlète du programme régional participant exclusivement à une épreuve d'équipe d'une catégorie d'âge inférieure pourra s'inscrire à la session de figures imposées de cette catégorie. Iel sera alors considéré à titre d'athlète hors concours pour cette session et ne sera pas admissible aux récompenses.

6.4.2.4 Un-e athlète du programme provincial participant à une épreuve d'équipe et/ou de duo d'une catégorie d'âge supérieure devra s'inscrire à la session de figures imposées de cette catégorie.

6.4.2.5 Un-e athlète du programme provincial participant à une épreuve d'équipe d'une catégorie d'âge inférieure devra s'inscrire à la session de figures imposées de cette catégorie. Iel sera alors considéré à titre d'athlète hors concours pour cette session et ne sera pas admissible aux récompenses.

6.4.2.6 Un-e athlète inscrit à une compétition peut s'inscrire à la session de figures imposées de sa catégorie d'âge : par exemple, un-e athlète inscrit uniquement à l'épreuve de combiné libre du programme provincial ou encore un-e athlète du programme régional participant uniquement à l'épreuve d'équipe.

6.4.2.7 Un-e athlète du programme provincial qui participe uniquement à des épreuves individuelles lors du championnat de qualification (divisions) et qui ne se qualifierait pas au championnat de fin de saison en routine conservera son admissibilité à s'inscrire à la session de figures imposées du championnat dans sa catégorie d'âge.

6.4.3 Identification des athlètes

Les athlètes qui participent à la session de figures imposées sont identifiés par des numéros. Le nom de l'athlète ne doit pas être annoncé.

#### 6.4.4 Tirage au sort

L'ordre de passage des athlètes est aléatoire et est tiré au sort par NAQ.

### 6.5 Déroulement de la session de figures imposées

#### 6.5.1 Session de figures imposées

- 6.5.1.1 En général, la session de figures imposées comporte de deux (2) à quatre (4) figures, selon les programmes et groupes d'âge.
- 6.5.1.2 Un maximum de deux (2) athlètes d'essai (non inscrit à la session) s'exécutent avant le début de la session.
- 6.5.1.3 Durant la session de figures imposées, l'athlète en préparation doit s'avancer devant l'atelier des juges au moment de la lecture des notes de l'athlète qui le/la précède.
- 6.5.1.4 Lors des évènements virtuels, les particularités suivantes s'appliquent:
  - a) Lorsque possible, une ou deux vidéos servant d'athlètes d'essai sont présentées aux juges au début de l'épreuve. Des notes de pratique sont attribuées et une discussion par atelier s'ensuit;
  - b) Les vidéos sont présentées dans l'ordre préétabli;
  - c) Les juges bénéficient d'une courte pause de deux (2) minutes afin d'entrer leurs notes, aux moments indiqués par l'arbitre.

#### 6.5.2 Tirage au sort du groupe de figures imposées

- 6.5.2.1 La date du tirage au sort des figures imposées sera nommée dans la trousse de l'évènement.
- 6.5.2.2 Pour tous les programmes, le tirage au sort des figures imposées est effectué par NAQ.
- 6.5.2.3 Les clubs seront avisés par courriel du résultat du tirage au sort des figures imposées.
- 6.5.2.4 L'information sera également disponible sur le site web de NAQ.

#### 6.5.3 Positionnement des ateliers

- 6.5.3.1 En général, l'ordre de positionnement des ateliers se fait dans le sens antihoraire autour de la piscine afin que les athlètes se déplacent d'un atelier à l'autre dans le sens horaire.
- 6.5.3.2 Les juges doivent être positionnés de manière à avoir une vue de profil des athlètes.

### 6.6 Attribution des notes

#### 6.6.1 Échelle des notes

Chaque juge attribue une note de 0 à 10 avec l'utilisation des dixièmes de point.

Parfait	10
Presque parfait	9,9 – 9,5
Excellent	9,4 – 9,0
Très bien	8,9 – 8,0
Bien	7,9 – 7,0
Réussi	6,9 – 6,0
Satisfaisant	5,9 – 5,0
Insuffisant	4,9 – 4,0

Faible	3,9 – 3,0
Très faible	2,9 – 2,0
Méconnaissable	1,9 – 1,0
Échec	0

- 6.6.1.1 Tous les jugements se font du point de vue de la perfection de chaque transition de la figure qui a une valeur numérique basée sur sa difficulté (NVT). Les déductions petites, moyennes et grandes doivent être soustraites de la valeur en pourcentage de dix (PV) de chaque NVT comme suit:
- Petite déduction : Déduction de 0,1 – 0,5 points. Une petite déduction doit être appliquée lorsque la transition suit la description de la figure avec des déviations minimales de 1 – 15 degrés;
  - Moyenne déduction : Déduction de 0,6 – 1,5 point. Une déduction moyenne doit être appliquée lorsqu'une tentative est faite pour suivre la description de la transition mais que des déviations évidentes de 16 à 30 degrés sont observées;
  - Grande déduction : Déduction de 1,6 – 3,0 points. Une grande déduction doit être appliquée lorsque la transition n'est pas conforme à sa description avec une déviation de 31 degrés ou plus.
- 6.6.1.2 Les déductions pour un déplacement excessif ou l'absence de déplacement requis dans une transition ne doivent pas dépasser 0,5.

*Rappel : une déduction ne peut pas être plus élevée que le PV indiqué de la transition.*

#### 6.6.2 Affichage des notes

- 6.6.2.1 Les juges doivent afficher leurs notes simultanément au signal de l'arbitre d'atelier. Une fois la note affichée, le/la juge ne peut pas modifier sa note.
- 6.6.2.2 *Lors d'événements virtuels, les juges doivent entrer leurs notes dans le fichier virtuel partagé conçu à cet effet aux moments désignés par l'arbitre. Les notes doivent être entrées dans la ligne attribué à chaque officiel-le. Une courte pause dans le visionnement est prévue pour ce processus et l'entrée de données est supervisée par l'arbitre. Le fichier sera envoyé par courriel aux entraîneur-es dans la semaine suivant la tenue de l'épreuve.*

#### 6.6.3 Notes du/de la juge suppléant-e

- 6.6.3.1 Les juges suppléant-es doivent enregistrer leurs notes pour chacune des figures imposées et remettre celles-ci à l'arbitre après la session.
- 6.6.3.2 *Lors d'événements virtuels, les juges suppléant-es doivent enregistrer leurs notes de la même manière que les juges, dans la ligne prévue à cet effet.*

#### 6.6.4 Pénalités lors d'une session de figures imposées

##### 6.6.4.1 Enregistrement d'une pénalité

S'il y a lieu d'imposer une pénalité, l'arbitre demande aux marqueur-euses d'inscrire la pénalité appropriée sur la feuille de résultats. L'arbitre parafe chaque feuille de résultats après l'inscription de la pénalité.

##### 6.6.4.2 Pénalités

- 6.6.4.2.1 Une pénalité peut être appliquée à une compétition sans que celle-ci n'ait été appliquée ou remarquée lors d'une compétition précédente.

- 6.6.4.2.2 Deux (2) points de pénalité seront déduits du résultat individuel d'un-e athlète pour **la figure imposée ciblée si :**
- a) L'athlète n'exécute pas la figure annoncée;
  - b) La figure exécutée ne comporte pas tous les éléments requis;
  - c) L'athlète s'interrompt volontairement;
  - d) Pour les tours et vrilles : la figure est exécutée autrement que selon sa description (à moins d'avis contraire, la déviation tolérée dans la rotation est celle décrite dans la documentation officielle);
- 6.6.4.2.3 Dans le programme 11-12 ans, un (1) point de pénalité sera déduit du pointage de la figure d'un-e athlète si :
- a) Pour les tours et vrilles : la figure est exécutée autrement que selon sa description (à moins d'avis contraire, la déviation tolérée dans la rotation est celle décrite dans la documentation officielle).
- 6.6.4.2.4 Dans tous les cas, le/la juge en chef de l'atelier doit aviser l'athlète et l'arbitre.
- 6.6.4.2.5 L'athlète pourra exécuter à nouveau la figure annoncée dans les situations listées au point 6.6.4.2.2 a) à c).
- 6.6.4.2.6 L'athlète ne pourra pas s'exécuter à nouveau dans le cas décrit aux points 6.6.4.2.2 d) et 6.6.4.2.3 a) (mauvaise réussite d'une vrille ou d'un tour). Dans ce cas, la reprise n'est pas permise et la pénalité sera appliquée sur le pointage total de la figure.
- 6.6.4.2.7 En cas de doute sur l'attribution d'une pénalité ou d'une note de zéro (0), l'arbitre et les juges de l'atelier peuvent revoir la vidéo officielle lorsque celle-ci est disponible selon le protocole établi au règlement 6.7.
- 6.6.4.2.8 **Lors d'un évènement virtuel, l'arbitre indique la pénalité dans le fichier de compilation des notes et avise NAQ. L'entraîneur-e chef-fe du club que représente l'athlète sera avisé par courriel dans un délai de deux (2) journées ouvrables suivant la compétition.**

#### 6.6.5 Attribution d'un zéro

Les juges octroieront (mais n'afficheront pas) une note de zéro (0) dans l'éventualité où un-e athlète renouvelle l'erreur, s'il en fait une autre lors de la deuxième tentative, si iel ne respecte pas la description ou si iel refuse de s'exécuter à nouveau.

#### 6.6.6 Participation sous un mauvais numéro d'identification

Un (1) point de pénalité sera octroyé à un-e athlète qui participe intentionnellement à la session de figures imposées en utilisant un mauvais numéro d'identification. La pénalité sera octroyée pour chaque figure exécutée sous le mauvais numéro d'identification.

### 6.7 Protocole de révision vidéo lors de la session de figures imposées

#### 6.7.1 Lors des compétitions en présentiel

- 6.7.1.1 Autant que possible, les figures imposées comportant des tours et des vrilles seront filmées.
- 6.7.1.2 Les juges décideront de la note à octroyer comme si la figure avait été exécutée de manière conforme.
- 6.7.1.3 Si un-e ou plusieurs jugent estiment qu'une pénalité ou un pointage de zéro est justifié, iels en informent le/la juge en chef de l'atelier afin qu'une conférence soit tenue.

- 6.7.1.4 Afin d'éviter que les juges soient influencés par les discussions et/ou le visionnement de la vidéo, les juges déposeront leur carte de pointage à l'envers (face cachée) sur leur chaise afin qu'ils puissent y revenir au besoin.
- 6.7.1.5 Une courte conférence aura lieu pour établir un consensus entre les juges. Iels peuvent demander à visionner la vidéo si nécessaire.
- 6.7.1.6 L'arbitre peut assister au visionnement.
- 6.7.1.7 Les arrêts sur image et le visionnement au ralenti sont permis.
- 6.7.1.8 La vidéo peut être visionnée un maximum de cinq (5) fois. Si, après cela, il est impossible d'obtenir un consensus sur l'erreur exécutée le bénéfice du doute ira en faveur de l'athlète.
- 6.7.1.9 Si le consensus est que la pénalité doit être appliquée ou que la note de zéro doit être octroyée, le/la juge en chef de l'atelier en informe l'athlète et l'arbitre. Cette pénalité doit être évidente pour tous les juges afin d'être imposée.
- 6.7.1.10 Si le consensus est que l'exécution de la figure est conforme, les juges retournent à leur place et la lecture des notes sera effectuée.
- 6.7.1.11 Sans reprise vidéo, dans le cas où le consensus serait impossible, il revient au juge en chef d'atelier de trancher.
- 6.7.1.12 Après une reprise vidéo (5 fois) dans le cas où le consensus serait impossible, il revient à l'arbitre de trancher.
  
- 6.7.2 Lors des compétitions en virtuel
  - 6.7.2.1 Un-e juge peut demander à revoir une vidéo, dans le cas où iel n'aurait pu voir correctement l'exécution de la figure. À ce moment, la vidéo est rejouée immédiatement ou à la fin de l'épreuve, à la discrétion de l'arbitre.
  - 6.7.2.2 Si un-e ou plusieurs jugent estiment qu'une pénalité ou un pointage de zéro (0) est justifié, iels en informent le/la juge en chef de l'atelier immédiatement. Afin d'éviter que les juges soient influencés par les discussions, l'épreuve continue immédiatement et la vidéo est revue à la fin de l'épreuve.
  - 6.7.2.3 Les juges doivent tout de même écrire une note temporaire pour la figure exécutée au moment indiqué, tout en prenant note du numéro de l'athlète dont la vidéo est à reVISIONNER.
  - 6.7.2.4 Une courte conférence aura lieu pour établir un consensus entre les juges.
  - 6.7.2.5 L'arbitre peut assister au visionnement.
  - 6.7.2.6 Les arrêts sur image sont permis.
  - 6.7.2.7 La vidéo peut être visionnée un maximum de cinq (5) fois. Si, après cela, il est impossible d'obtenir un consensus sur l'erreur exécutée le bénéfice du doute ira en faveur de l'athlète.
  - 6.7.2.8 Si le consensus est que la pénalité doit être appliquée ou que la note de zéro doit être octroyée. Cette pénalité doit être évidente pour tous les juges afin d'être imposée.
  - 6.7.2.9 Si le consensus est que l'exécution de la figure est conforme les notes entrées sont conservées.
  - 6.7.2.10 En cas de situation où le consensus serait impossible, il revient à l'arbitre de trancher.

*Rappel : l'obtention de la note de zéro est bien une note et non pas une pénalité. Cette situation n'est donc pas sujette à contestation (protêt).*

### 6.7.3 Conférence des juges

#### 6.7.3.1 Tenue de la conférence des juges

Tout-e officiel-le constatant qu'une situation peut entraîner une pénalité doit demander une conférence de l'atelier de juges. Les juges qui participent à cette conférence décident de ce qu'il convient de faire. Le/la juge en chef de l'atelier informe ensuite l'arbitre.

#### 6.7.3.2 Pendant la conférence

L'athlète ne peut recevoir aucun conseil pendant la conférence des juges. Le/la juge en chef de l'atelier ou l'arbitre agit comme agent de liaison entre l'athlète, l'entraîneur-e et les juges si des discussions ou des explications sont nécessaires.

### 6.8 Notation

#### 6.8.1 Enregistrement des notes

Les marqueur-euses enregistrent les notes sur la feuille de participation ou la feuille appropriée de résultats, au fur et à mesure que l'arbitre d'atelier en fait la lecture. Le/la marqueur-euse demandera une relecture s'il y a ambiguïté. Le cas échéant, l'ambiguïté doit être inscrite sur la feuille de résultats et parafée par l'arbitre.

#### 6.8.2 Calcul du résultat des figures imposées

Pour obtenir le résultat d'une figure imposée :

- a) Lorsque l'atelier n'est composé que de trois (3) juges, les trois (3) notes sont prises en considération et le total de la somme divisée par le nombre de notes et multiplié par le coefficient de difficulté;
- b) Lorsqu'il y a quatre (4) juges, la cinquième note est calculée en effectuant la moyenne des quatre (4) autres notes. La plus haute et la plus basse des notes sont éliminées (une fois chacune). Les notes restantes sont additionnées, la somme divisée par le nombre de notes et multiplié par le coefficient de difficulté;
- c) Lorsqu'il y a 5 juges ou plus, la plus haute et la plus basse des notes sont éliminées (une fois chacune). Les notes restantes sont additionnées, la somme divisée par le nombre de notes et multiplié par le coefficient de difficulté.

#### 6.8.3 Pour obtenir le résultat individuel de la session de figures imposées :

La somme du résultat des figures imposées divisé par la somme des coefficients de difficulté.

#### 6.8.4 Coefficients de difficulté

6.8.4.1 Le coefficient de difficulté utilisé est 1,0 pour le programme régional.

6.8.4.2 Le coefficient de difficulté utilisé est de 1,0 pour le programme provincial 9-10 ans.

6.8.4.3 Les coefficients de difficulté utilisés sont indiqués à l'annexe 2 pour les programmes provincial 11-12 ans et 13-15 ans.

6.8.5 Pour obtenir le résultat qui sera utilisé lors des sessions de routines : se référer au point

7.17.

### 6.9 Absence d'un-e athlète lors d'une session de figures imposées

#### 6.9.1 Circonstances extraordinaires

Pour les besoins de cette section, les circonstances extraordinaires sont des circonstances indépendantes de la volonté de l'athlète et seront prises en considération.

6.9.2 Figure manquante

Le numéro de l'athlète est annoncé trois (3) fois. Si l'athlète ne répond pas à l'appel, iel se voit accorder la note de zéro (0) pour cette figure.

6.9.3 Absence lors d'une session de figures imposées

Un-e athlète qui est absent-e pour toute la session de figures imposées obtient un résultat de zéro (0) pour la session.

**6.10 Absence d'un-e juge lors de la session de figures imposées**

6.10.1 Absence lors d'une figure imposée

Si, pour cause de maladie ou autre circonstance imprévue, un-e juge ne peut assister à la séance, les notes des juges suppléant-es seront utilisées. S'il n'y a pas de juge suppléant-e dans l'épreuve, la moyenne des notes des autres juges doit être calculée et sera considérée comme la note manquante pour toute l'épreuve en cours. Ce calcul est arrondi au dixième de point le plus près.

## 7 Session de routines

### 7.1 Épreuves

#### a) Routine technique

- Solo
- Duo
- Duo mixte
- Trio
- Équipe

#### b) Routine libre

- Solo
- Duo
- Duo mixte
- Trio
- Équipe
- Combiné libre

### 7.2 Durée des routines

7.2.1 Le temps accordé aux routines est indiqué en minutes, et comprends les mouvements sur la plage de départ.

7.2.2 Toutes les routines ont droit à une tolérance de plus ou moins quinze (15) secondes.

7.2.3 Programme régional

7.2.3.1 Pour le programme régional, il n'y a pas de durée minimum.

7.2.3.2

	Solo	Duo Duo mixte	Trio	Équipe
<b>8-10 ans</b>		1:15	1:15	1:30
<b>11-12 ans</b>	1:15	1:30		1:45
<b>13-17 ans</b>	1:30	1:45		2:00

7.2.4 Programme provincial

7.2.4.1

	Solo	Duo Duo mixte	Trio	Équipe	Combo
<b>9-10 ans</b>		1:45	1:45	2:15	
<b>11-12 ans</b>	1:45	2:15		2:45	
<b>13-15 ans</b>	2:00	2:30		3:00	3:00
<b>16-20 ans libre</b>	2:15	2:45		3:30	
<b>16-20 ans technique</b>	2:00	2:20		2:50	

7.2.5 Durée de la marche de présentation

7.2.5.1 Pour les solos et duos : la marche de présentation des athlètes du point de départ désigné à la position stationnaire de départ ne doit pas excéder vingt (20) secondes et ce, que la routine débute dans l'eau ou hors de l'eau.

7.2.5.2 Pour les équipes, combinés libres ainsi que les duos mixtes : la marche de présentation des athlètes du point de départ désigné à la position stationnaire de départ ne doit pas excéder trente (30) secondes et ce, que la routine débute dans l'eau ou hors de l'eau.

7.2.6 Durée des mouvements sur la plage de départ

7.2.6.1 À partir du début de la trame sonore, la durée des mouvements sur la plage de départ ne doit pas dépasser dix (10) secondes.

**7.3 Début d'une routine**

7.3.1 Afin de respecter les normes de la Régie sur la Sécurité dans les sports, toutes les routines doivent débiter en partie profonde de la piscine.

7.3.2 Les routines peuvent commencer hors de l'eau (sur le bord du bassin) ou dans l'eau, mais doivent obligatoirement se terminer dans l'eau.

7.3.3 Pour des raisons de sécurité, il est interdit d'utiliser les entrées à l'eau suivantes :

- a) Saut périlleux arrière;
- b) Saut périlleux avant;
- c) Saut arrière;
- d) Plongeon arrière;
- e) Entrée en équilibre (sur les mains, qui bascule dans l'eau);
- f) Entrée acrobatique (s'élançant afin d'effectuer un mouvement acrobatique).

7.3.4 L'accompagnement musical commence au signal de l'arbitre. À compter de ce signal, les athlètes doivent nager la routine sans interruption.

7.3.5 Les officiel-les commencent à juger dès le début de l'accompagnement musical ou, dans des cas exceptionnels, au signal de l'arbitre.

7.3.6 Lors de la marche de présentation et des mouvements sur la plage de départ, tou-tes les athlètes doivent avoir une partie du corps en contact avec le sol en tout temps.

## 7.4 Organisation des juges

### 7.4.1 Réunion d'atelier

7.4.1.1 Le/la juge en chef d'atelier réunit les membres de son atelier au moment convenu à l'horaire avant le début de la session de routines pour réviser et discuter des échelles de pointage.

### 7.4.2 Ateliers de juges

7.4.2.1 Ateliers de juges pour le programme régional et pour la catégorie 9-10 ans du programme provincial :

- a) En solo, deux (2) ateliers composés chacun de trois (3) à cinq (5) juges évaluent une épreuve de routine. L'atelier 1 évalue l'exécution et l'atelier 2 l'impression artistique.
- b) En duo, duo mixte, trio et équipe, trois (3) ateliers composés chacun de trois (3) à cinq (5) juges évaluent une épreuve de routine. L'atelier 1 évalue l'exécution, l'atelier 2 la synchronisation et l'atelier 3 l'impression artistique. S'il est seulement possible d'avoir deux (2) ateliers, l'atelier 1 assume le jugement des composantes des ateliers 1 et 2.
- c) Lors des épreuves de duo et d'équipe, un (1) moniteur technique sera chargé de valider le nombre et la conformité des mouvements acrobatiques (selon le règlement 7.8 et les cartes de déclaration transmises).

7.4.2.2 Ateliers de juges pour les autres programmes (routines libres) :

- a) En solo, duo, duo mixte, trio et équipe, trois (3) ateliers composés chacun de trois (3) à cinq (5) juges évaluent une composante de routine. L'atelier 1 évalue l'exécution, l'atelier 2 l'impression artistique et l'atelier 3 la difficulté. S'il est seulement possible d'avoir deux (2) ateliers, l'atelier 1 assume le jugement des composantes des ateliers 1 et 3.
- b) Lors des épreuves d'équipe, un (1) moniteur technique sera chargé de valider le nombre et la conformité des mouvements acrobatiques (selon le règlement 7.8 et les cartes de déclaration transmises).

7.4.2.3 Ateliers de juges pour les routines techniques :

- c) En solo, duo, duo mixte, trio et équipe, trois (3) ateliers composés chacun de trois (3) à cinq (5) juges évaluent une composante de routine. L'atelier 1 évalue l'exécution, l'atelier 2 l'impression et l'atelier 3 les éléments. S'il est seulement possible d'avoir deux (2) ateliers, l'atelier 1 assume le jugement des composantes des ateliers 1 et 2.
- d) Lors des épreuves techniques, deux (2) moniteurs techniques seront chargés de valider la présence et la conformité des éléments imposés (selon l'annexe 3 et les cartes de déclaration transmises).

## 7.5 Organisation des entraîneur-es

### 7.5.1 Zone des entraîneur-e

7.5.1.1 Un maximum de deux (2) entraîneur-es possédant la certification minimale requise sera permis dans la zone de préparation identifiée par l'arbitre.

## 7.6 Organisation des athlètes

### 7.6.1 Composition de l'équipe

7.6.1.1 Le nombre d'athlètes d'une équipe ne peut pas changer entre les préliminaires et la finale ou entre les épreuves de routines techniques et de routines libres (lors de résultats combinés).

7.6.1.2 Les exceptions à cette règle sont les suivantes :

- a) Si une équipe n'a pas de suppléant-e inscrit-e à la compétition et qu'un-e athlète est incapable de participer pour donner suite à l'épreuve préliminaire ou technique par équipe à l'épreuve finale ou libre par équipe en raison de circonstances exceptionnelles (blessure, maladie ou urgence familiale), l'équipe pourra prendre part à l'épreuve sans cet-te athlète;
- b) Considérant que les épreuves technique et libre sont indépendantes l'une de l'autre le nombre d'athlètes d'une équipe peut être différent entre les épreuves techniques et libres.

7.6.1.3 Toute demande d'exception doit être soumise à l'arbitre de la compétition avant le début de l'épreuve, à moins de circonstances exceptionnelles durant l'épreuve.

### 7.6.2 Quotas

7.6.2.1 Le quota pour le nombre d'athlètes de niveau national dans une équipe provinciale est décrit dans le tableau suivant:

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

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

## 7.7 Espace utilisé dans la piscine

Pour toutes les routines, l'espace à utiliser pour la chorégraphie d'une routine est l'aire de vingt (20) mètres à vingt-cinq (25) mètres de longueur par six (6) corridors en largeur.

## 7.8 Mouvements acrobatiques

7.8.1 Afin de pouvoir performer une dyade acrobatique OU un mouvement acrobatique, l'entraîneur-e responsable de la routine (indiqué-e dans les inscriptions) doit

minimalement avoir complété les modules 1 à 9 de la formation Compétition-Introduction (**y compris pour le programme des Maîtres**).

7.8.2 Définition

7.8.2.1 Un mouvement acrobatique est un terme général désignant les sauts, les volées, les portées, les portées pyramides, les plateformes, les flottaisons comprenant une partie de corps sortie de l'eau, etc. qui démontre de spectaculaires prouesses athlétiques et une prise de risques et qui exigent, le travail de deux (2) autres athlètes ou plus.

7.8.2.2 Le mouvement acrobatique se termine par une immersion totale de toutes les athlètes y compris celui/celle ou ceux/celles qui sont portés-es.

7.8.2.3 Un mouvement éjecté peut être défini comme suit : lorsqu'il n'y a plus de contact entre le ou les athlète(s) porté-e(s) et les athlètes porteurs-euses alors que le mouvement acrobatique est toujours à la surface de l'eau ou au-dessus de la surface de l'eau.

7.8.2.4 Le support d'athlète, afin qu'il soit considéré comme un mouvement acrobatique, peut être défini comme suit :

- a) prendre appui sur plusieurs (au moins 3) coéquipier-es, peu importe la partie du corps qui prend appui;
- b) être soulevé-e par plusieurs (au moins 3) coéquipier-es, peu importe la partie du corps qui est soutenue afin d'y parvenir;
- c) entraide impliquant au minimum 4 athlètes afin de se soutenir à la surface (par exemple lors d'une flottaison avec contact).

7.8.3 Spécifications

7.8.3.1 Dans un enchaînement de mouvements acrobatiques, si l'immersion complète se produit entre deux mouvements, on comptera deux (2) mouvements acrobatiques. Si les deux mouvements se suivent sans immersion on comptera un seul (1) mouvement acrobatique.

7.8.3.2 Dans tous les cas, deux (2) mouvements acrobatiques identiques et simultanés sont considérés comme un seul mouvement.

7.8.3.3 Dans tous les cas, les portées (appuis ou levées) de partenaires (2 athlètes) ne sont pas considérées.

7.8.4 Dyade acrobatique

Dans tous les cas, les portées de partenaires (2 athlètes) sont appelées **dyade acrobatique** et ne sont pas considérées comme des mouvements acrobatiques.

7.8.5 Advenant que l'arbitre ou membre de NAQ considère qu'un mouvement acrobatique comporte des enjeux de sécurité trop élevés ou ne correspond pas aux définitions, il pourra en informer NAQ qui émettra un avis formel en obligeant le retrait pour les compétitions subséquentes.

7.8.6 Mouvements acrobatiques permis

Réseau	Âge	Équipe / Trio
Régional	8-10 ans	Mouvements acrobatiques et dyades acrobatiques interdits, incluant les supports impliquant 3 athlètes.
	11-12 ans	Mouvements acrobatiques et dyades acrobatiques interdits, incluant les supports impliquant 3 athlètes.

	<b>13-17 ans</b>	Mouvements acrobatiques et dyades acrobatiques interdits, incluant les supports impliquant 3 athlètes.
<b>Provincial</b>	<b>9-10 ans</b>	Mouvements acrobatiques et dyades acrobatiques interdits, incluant les supports impliquant 3 athlètes.
	<b>11-12 ans</b>	Mouvements acrobatiques éjectés avant et sans rotation permis (atterrissage pieds premiers) <b>Maximum 1</b>
	<b>13-15 ans</b>	Aucune restriction <b>Maximum 2</b>
	<b>16-20 ans</b>	Aucune restriction <b>Maximum 3</b>

#### 7.8.7 Dyades acrobatiques permises

Réseau	Âge	Duo / Duo mixte
<b>Régional</b>	<b>8-10 ans</b>	Dyades acrobatiques interdites
	<b>11-12 ans</b>	Dyades acrobatiques interdites
	<b>13-17 ans</b>	Dyades acrobatiques interdites
<b>Provincial</b>	<b>9-10 ans</b>	Dyades acrobatiques interdites
	<b>11-12 ans</b>	Aucune restriction
	<b>13-15 ans</b>	Aucune restriction
	<b>16-20 ans</b>	Aucune restriction

7.8.8 Les mouvements acrobatiques des routines d'équipe (technique ou libre) doivent être indiqués dans la carte de déclaration soumise par les entraîneur-es, selon les informations transmises dans la trousse d'information de l'événement.

#### 7.9 Identification des athlètes

- 7.9.1 Les athlètes sont identifié-es par leur nom et nagent dans l'ordre établi par le tirage au sort.
- 7.9.2 L'annonceur-euse communique le nom des athlètes avant la prestation comme suit:
- i. Le nom des athlètes et du club représenté pour les solo, duo et duo mixte;
  - ii. Le nom du club représenté pour les trios, équipes et combinés libres.
  - iii. À la fin d'une prestation, l'annonceur-euse communique les noms des athlètes, du club représenté et des entraîneur-es responsables de la routine.

#### 7.10 Tirage au sort

7.10.1 Tirage au sort lors de préliminaires

7.10.1.1 L'ordre de passage des athlètes est tiré au sort par NAQ.

7.10.1.2 Dans une même compétition et dans une même catégorie d'âge, lors des préliminaires de solo, duo, duo mixte et trio si la catégorie compte plus de six (6) concurrent-es, un-e athlète ne peut nager premier-ère, deuxième ou troisième qu'une seule fois. L'entraîneur-e doit aviser la NAQ au plus tard 72 heures avant le début de la compétition. Après ce délai, la demande ne sera pas considérée.

7.10.2 Tirage au sort lors de finales

7.10.2.1 Les finales sont composées des dix (10) meilleures routines, selon le résultat de la note de championnat de l'épreuve préliminaire (voir point 7.18.5).

7.10.2.2 L'ordre de passage des athlètes est tiré au sort par NAQ ou son remplaçant désigné.

- 7.10.2.3 Un tirage au sort par groupes de participant-es détermine l'ordre de passage en finales.
- Les athlètes du groupe classé dans la moitié inférieure (6<sup>e</sup> à 10<sup>e</sup> position) à la suite des préliminaires auront un ordre de passage dans la première moitié de la finale et les athlètes du groupe classé dans la moitié supérieure (1<sup>ère</sup> à 5<sup>e</sup> position) auront un ordre de passage dans la seconde moitié de la finale;
  - S'il n'est pas possible d'avoir deux (2) groupes de nombre égal, le plus grand nombre participe à la seconde moitié de la finale.

### 7.10.3 Championnats de qualification (divisions)

7.10.3.1 Lors de ces compétitions, toutes les épreuves sont des épreuves finales.

Toutefois le protocole de tirage au sort est celui des articles du point 7.10.1.

### 7.10.4 Championnat provincial 12 ans et moins et Championnat Québécois

7.10.4.1 Les épreuves de solo libre, duo libre, duo mixte libre, trio libre, équipe libre et de combiné libre du programme provincial 9-10 ans, 11-12 ans et 13-15 ans sont des épreuves qui comporteront des préliminaires, si plus de vingt (20) routines sont inscrites à l'épreuve.

7.10.4.2 Les épreuves de solo libre, duo libre, duo mixte libre et d'équipe libre du programme provincial 16 -20 ans comporteront des préliminaires, si plus de seize (16) routines sont inscrites à l'épreuve.

7.10.4.3 Les épreuves techniques du programme provincial 16-20 sont des épreuves finales uniquement et le tirage au sort est celui des articles du point 7.10.1.

7.10.4.4 Pour les épreuves d'équipe, l'ordre de passage sera déterminé selon les résultats de championnat des figures imposées. L'ordre de passage établi électroniquement pour les finales sera en vigueur.

## 7.11 Déroulement des épreuves de routine

### 7.11.1 L'épreuve

7.11.1.1 L'arbitre contrôle l'épreuve.

7.11.1.2 La routine en préparation doit se présenter à l'emplacement du départ de sa prestation au moment où son numéro d'ordre de passage est annoncé.

### 7.11.2 Routine d'essai

7.11.2.1 Il n'y a pas de routine d'essai lors des épreuves de routines avant le début des épreuves. La préparation des juges s'effectue en ateliers dans la salle des officiel-les.

### 7.11.3 Chronométrage

7.11.3.1 Le chronométrage se fait en trois (3) volets :

- Durée de la marche de présentation;
- Durée des mouvements sur la plage de départ;
- Durée totale de la routine.

7.11.3.2 Cette tâche est effectuée par trois (3) chronométreur-euses.

7.11.3.3 Les trois durées doivent être inscrites sur le billet prévu à cet effet, et arrondis selon la moyenne arithmétique à la seconde la plus proche.

7.11.3.4 Lorsque tou-ttes les athlètes d'une même routine débutent dans l'eau, la durée des mouvements sur la plage de départ qui doit être inscrite est zéro (0 :00).

7.11.4 Musique

- 7.11.4.1 Pour toutes les compétitions de NAQ, les musiques numérisées doivent être envoyées selon les directives et à la date inscrite dans la trousse d'informations.
- 7.11.4.2 Les musiques numérisées doivent respecter les exigences décrites à l'annexe 7.
- 7.11.4.3 Les musiques ne doivent pas comporter de propos vulgaires et non appropriés.
- 7.11.4.4 Toute infraction aux règles ci-haut mentionnées entraîne une amende (voir Politique relative aux revenus).

7.11.5 Heure limite d'inscription des athlètes suppléant-es

- 7.11.5.1 En duo, duo mixte, trio, équipe et combiné libre, les concurrent-es suppléant-es peuvent doivent être permuté-es annoncé-es avant le début de l'échauffement de l'épreuve. Toute modification donnée après le début de l'échauffement sera prise en compte uniquement en cas de maladie subite ou d'accident survenu à un-e athlète et si l'athlète suppléant-e est prêt-e à nager sans retarder la compétition.
- 7.11.5.2 Si l'arbitre n'est pas avisé-e de l'identité du/de la /des athlètes suppléant-es, d'un remplacement et/ou d'un forfait, une amende sera appliquée (voir Politique relative aux revenus).
- 7.11.5.3 En cas de désistement, il n'y aura pas de routine de remplacement.

7.12 Attribution des notes

7.12.1 Échelle des notes

- 7.12.1.1 Chaque juge attribue une note de 0 à 10 avec l'utilisation des dixièmes de point.

7.12.2 Programme régional et catégorie 9-10 ans du programme provincial

- 7.12.2.1 Les juges de l'atelier 1 (Exécution) attribuent une note pour l'exécution.
- 7.12.2.2 Les juges de l'atelier 2 (Synchronisation) attribuent une note pour la synchronisation.
- 7.12.2.3 Les juges de l'atelier 3 (Impression artistique) attribuent une note pour la chorégraphie, l'interprétation musicale et la présentation.
- 7.12.2.4 Détails des attributions pour un solo :

<b>Solo</b>	
<b>Atelier 1 – Exécution – 70%</b>	
Exécution – Le niveau d'excellence dans l'exécution des compétences hautement spécialisées. L'exécution de tous les mouvements.	100%
<b>Atelier 3 – Impression artistique – 30%</b>	
Chorégraphie – Le savoir-faire créatif de composer une routine qui combine des éléments artistiques et techniques. La conception et le tissage ainsi que la variété et la créativité de tous les mouvements.	100%
Interprétation musicale – L'expression de l'humeur de la musique et l'utilisation de la structure musicale.	
Présentation – La manière dont l'athlète(s) présente(nt) la routine aux spectateurs. La maîtrise de l'ensemble de la routine.	

7.12.2.5 Détails des attributions pour les duo, duo mixte, trio et équipe :

<b>Duo, Duo mixte, Trio et Équipe</b>	
<b>Atelier 1 – Exécution – 40%</b>	
Exécution – Le niveau d'excellence dans l'exécution des compétences hautement spécialisées. L'exécution de tous les mouvements.	100%
<b>Atelier 2 – Synchronisation – 40%</b>	
Synchronisation – De l'un avec l'autre et avec la musique.	100%
<b>Atelier 3 – Impression artistique 20%</b>	
Chorégraphie – Le savoir-faire créatif de composer une routine qui combine des éléments artistiques et techniques. La conception et le tissage ainsi que la variété et la créativité de tous les mouvements.	100%
Interprétation musicale – L'expression de l'humeur de la musique et l'utilisation de la structure musicale.	
Présentation – La manière dont l'athlète(s) présente(nt) la routine aux spectateurs. La maîtrise de l'ensemble de la routine.	

7.12.3 Programme provincial 11-12 ans

7.12.3.1 Les juges de l'atelier 1 (Exécution) attribuent une note pour l'exécution et la synchronisation.

7.12.3.2 Les juges de l'atelier 2 (Impression artistique) attribuent une note pour la chorégraphie, l'interprétation musicale et la présentation.

7.12.3.3 Les juges de l'atelier 3 (Difficulté) attribuent une note pour la difficulté.

7.12.3.4 Détails des attributions :

<b>Atelier 1 – Exécution – 40 %</b>	<b>Solo</b>	<b>Duo/Duo mixte/Trio</b>	<b>Équipe/Combo</b>
<b>Exécution</b> – Le niveau d'excellence dans l'exécution des compétences hautement spécialisées. L'exécution de tous les mouvements.	90%	50%	50%
<b>Synchronisation</b> – De l'un avec l'autre et avec la musique.	10%	50%	50%
<b>Atelier 2 – Impression artistique – 40 %</b>	<b>Solo</b>	<b>Duo/Duo mixte/Trio</b>	<b>Équipe/Combo</b>
<b>Chorégraphie</b> – Le savoir-faire créatif de composer une routine qui combine des éléments artistiques et techniques. La conception et le tissage ainsi que la variété et la créativité de tous les mouvements.	100%	100%	100%

<b>Interprétation musicale</b> – L’expression de l’humeur de la musique et l’utilisation de la structure musicale.			
<b>Présentation</b> – La manière dont l’athlète(s) présente(nt) la routine aux spectateurs. La maîtrise de l’ensemble de la routine.			
<b>Atelier 3 – Difficulté – 20 %</b>	<b>Solo</b>	<b>Duo/Duo mixte/Trio</b>	<b>Équipe/Combo</b>
<b>Difficulté</b> – La qualité d’être difficile à réaliser. Difficulté de tous les mouvements et de la synchronisation.	100%	100%	100%

7.12.4 Programmes provincial 13-15 ans et 16-20 ans et Maîtres – routines libres et combiné libre

7.12.4.1 Les juges de l’atelier 1 (Exécution) attribuent une note pour l’exécution et la synchronisation.

7.12.4.2 Les juges de l’atelier 2 (Impression artistique) attribuent une note pour la chorégraphie, l’interprétation musicale et la présentation.

7.12.4.3 Les juges de l’atelier 3 (Difficulté) attribuent une note pour la difficulté.

7.12.4.4 Détails des attributions :

<b>Atelier 1 – Exécution – 30 %</b>	<b>Solo</b>	<b>Duo/Duo mixte/Trio</b>	<b>Équipe/Combo</b>
<b>Exécution</b> – Le niveau d’excellence dans l’exécution des compétences hautement spécialisées. L’exécution de tous les mouvements.	90%	50%	50%
<b>Synchronisation</b> – De l’un avec l’autre et avec la musique.	10%	50%	50%
<b>Atelier 2 – Impression artistique – 40 %</b>	<b>Solo</b>	<b>Duo/Duo mixte/Trio</b>	<b>Équipe/Combo</b>
<b>Chorégraphie</b> – Le savoir-faire créatif de composer une routine qui combine des éléments artistiques et techniques. La conception et le tissage ainsi que la variété et la créativité de tous les mouvements.			
<b>Interprétation musicale</b> – L’expression de l’humeur de la musique et l’utilisation de la structure musicale.	100%	100%	100%
<b>Présentation</b> – La manière dont l’athlète(s) présente(nt) la routine aux spectateurs. La maîtrise de l’ensemble de la routine.			

Atelier 3 – Difficulté – 30 %	Solo	Duo/Duo mixte/Trio	Équipe/ Combo
<b>Difficulté</b> – La qualité d’être difficile à réaliser. Difficulté de tous les mouvements et de la synchronisation.	100%	100%	100%

7.12.5 Programmes provincial 16-20 ans et Maîtres – routines techniques

7.12.5.1 Les juges de l’atelier 1 (Exécution) attribuent une note pour l’exécution et la synchronisation de tous les mouvements qui n’ont pas de coefficient de difficulté déterminé.

7.12.5.2 Les juges de l’atelier 2 (Impression) attribuent une note pour la difficulté, la chorégraphie, l’interprétation musicale et la présentation.

7.12.5.3 Les juges de l’atelier 3 (Éléments) attribuent une note individuelle pour l’exécution et la synchronisation de chacun des éléments obligatoires ayant un coefficient de difficulté déterminé.

7.12.5.4 Les moniteurs techniques (2) identifient la présence et la conformité des éléments techniques.

7.12.5.5 Détails des attributions :

Atelier 1 – Exécution – 30 %	Solo	Duo/Duo mixte/Trio	Équipe
<b>Exécution</b> – Le niveau d'excellence dans l'exécution des compétences hautement spécialisées. L'exécution de tous les mouvements.	90%	50%	50%
<b>Synchronisation</b> – De l'un avec l'autre et avec la musique.	10%	50%	50%
Atelier 2 – Impression – 30 %	Solo	Duo/Duo mixte/Trio	Équipe
<b>Difficulté</b> – La qualité d'être difficile à réaliser. Difficulté de tous les mouvements qui n'ont pas de coefficient de difficulté assigné et de la synchronisation.	50%	50%	50%
<b>Chorégraphie</b> – Le savoir-faire créatif de composer une routine qui combine des éléments artistiques et techniques. La conception et le tissage ainsi que la variété et la créativité de tous les mouvements.	50%	50%	50%
<b>Interprétation musicale</b> – L'expression de l'humeur de la musique et l'utilisation de la structure musicale.			
<b>Présentation</b> – La manière dont l'athlète(s) présente(nt) la routine aux spectateurs. La maîtrise de l'ensemble de la routine.			
Atelier 3 – Éléments – 40 %	Solo	Duo/Duo mixte/Trio	Équipe
<b>Exécution</b> – Le niveau d'excellence dans l'exécution des compétences hautement spécialisées. L'exécution des éléments obligatoires qui ont un coefficient de difficulté assigné.	Une note individuelle pour chaque élément obligatoire ayant un coefficient de difficulté.		

### 7.13 Révision vidéo

Protocole de révision vidéo lors d'une session de routine technique

- 7.13.1 Lors des routines techniques, si l'un ou les deux moniteurs techniques assignés à l'atelier 3 (Éléments), si un-e ou des juges (mais pas l'ensemble de l'atelier) de l'atelier 3 (Éléments) émet un doute quant à l'attribution d'une pénalité ou d'une note de zéro, l'arbitre initiera le processus de révision de la vidéo officielle à la fin de l'épreuve.
- 7.13.2 Si le/la juge a vu l'élément, mais qu'il n'est pas certain-e de sa conformité, iel doit mettre une note quand même et l'encercler. Un-e juge doit mettre une note, à moins d'absence de l'élément requis dans la routine.
- 7.13.3 Si l'élément a été exécuté, mais qu'un-e juge a attribué une note de zéro, alors la moyenne des notes des autres juges doit être calculée et doit être considérée comme la note manquante. Cette note doit être calculée au 0,1 point le plus proche.
- 7.13.4 La révision vidéo peut être utilisée pour confirmer l'attribution d'un zéro ou d'une pénalité sur des éléments techniques et/ou obligatoires.
- 7.13.5 L'examen sera effectué par au moins une personne-trois (3) personnes : les moniteurs techniques et une autre parmi : les arbitres, le/la juge en chef de l'atelier 3 ou le/la juge en chef de la compétition.
- 7.13.6 Les pauses et/ou arrêts sur image ainsi que l'utilisation du mode « ralenti » sont permis.
- 7.13.7 La vidéo peut être visionnée un maximum de cinq (5) fois. Si, après cela, il est impossible d'obtenir un consensus sur l'erreur exécutée le bénéficiaire du doute ira en faveur de ou des athlète(s) et l'élément se verra attribuer les notes inscrites par les juges.

*Rappel : l'obtention de la note de zéro est bien une note et non pas une pénalité. Cette situation n'est donc pas sujette à contestation (protêt).*

#### 7.14 Enregistrement des notes

- 7.14.1 Les juges doivent enregistrer leurs notes sur le billet prévu à cet effet et le remettre dûment rempli à l'estafette après chaque routine.
- 7.14.2 La note qui est enregistrée sur le billet du juge devient définitive au moment où la routine suivante débute (lorsqu'il s'agit de la dernière routine de l'épreuve, l'officiel-le doit se manifester avant que le résultat soit annoncé). À ce stade, le juge ne peut pas modifier la note écrite en aucune façon.
- 7.14.3 Notes du/de la juge suppléant-e
- 7.14.3.1 Le/la juge suppléant-e doit enregistrer sa note sur le billet prévu à cet effet et le remettre dûment rempli à l'estafette après chaque routine.
- 7.14.4 Notes du/de la juge pratiquant-e
- 7.14.4.1 Le/la juge pratiquant-e doit enregistrer sa note sur la feuille prévue à cet effet et la remettre dûment rempli au juge en chef à la fin de l'épreuve.

#### 7.15 Annonce des notes

- 7.15.1 Dans tous les programmes, la note de routine et/ou de championnat est annoncée à la suite de la prestation de la routine suivante lorsque possible.
- 7.15.2 Aucune note de figures imposées ou de championnat n'est annoncée au cours des préliminaires.

- 7.15.3 Lors de la finale, la note de championnat peut être lue dès qu'elle est disponible.
- 7.15.4 Les notes demeurent officielles, jusqu'à ce qu'elles soient certifiées par l'arbitre.

#### 7.16 Pénalités

##### 7.16.1 Enregistrement d'une pénalité

- 7.16.1.1 S'il y a lieu d'imposer une pénalité, l'arbitre demande aux marqueur-euses ou à la table de compilation de déduire la pénalité appropriée de la note totale de la routine. L'arbitre parafe chaque billet après que la pénalité a été enregistrée. La pénalité est annoncée publiquement à la fin de l'épreuve.

7.16.1.2 Une pénalité peut être appliquée à une compétition sans que celle-ci n'ait été appliquée ou remarquée lors d'une compétition précédente.

##### 7.16.2 Infractions de temps

- 7.16.2.1 Un point (1) de pénalité doit être déduit du pointage de la routine si celle-ci ne respecte pas le temps prescrit pour la durée totale d'une routine. L'arbitre pourra vérifier la durée de la bande sonore.

7.16.2.2 Un point (1) de pénalité doit être déduit du pointage de la routine si le temps de la marche de présentation est dépassé. L'arbitre pourra vérifier la bande vidéo, si celle-ci est disponible.

7.16.2.3 Un point (1) de pénalité doit être déduit du pointage de la routine si le temps des mouvements sur la plage de départ est dépassé. L'arbitre pourra vérifier la bande vidéo, si celle-ci est disponible.

*Note: une routine peut se voir pénaliser de trois (3) points pour infractions de temps (durée totale de la routine / durée de la marche de présentation / durée des mouvements sur la plage de départ).*

##### 7.16.3 Infractions aux mouvements sur la plage de la piscine

- 7.16.3.1 Une pénalité de deux points (2) est imposée si, lors de la marche de présentation ou des mouvements sur la plage de départ, les athlètes exécutent des mouvements acrobatiques (pour chaque athlète, une partie du corps doit obligatoirement toucher au sol).

##### 7.16.4 Infractions dans la routine

- 7.16.4.1 Dans tous les programmes, une pénalité d'un (1) point est imposée sur la note totale de routine si un-e athlète a utilisé de façon délibérée le fond de la piscine pendant l'exécution d'une routine.
- 7.16.4.2 Dans tous les programmes, une pénalité de deux (2) points est imposée sur la note totale de routine si un-e athlète a utilisé de façon délibérée le fond de la piscine afin d'aider un-e autre athlète pendant l'exécution d'une routine.
- 7.16.4.3 Dans tous les programmes, une pénalité de deux (2) points est imposée sur la note totale de routine si le maximum de mouvements acrobatiques est dépassé selon le présent règlement (points 7.8.6 et 7.8.7).
- 7.16.4.4 Dans tous les programmes, une pénalité de cinq points (5) sera appliquée sur la note totale de routine si un-e athlète ne termine pas la routine d'équipe ou de combinée libre (voir règlement 7.22).
- 7.16.4.5 Dans le programme régional et la catégorie 9-10 ans du programme provincial, une pénalité de cinq points (5) est imposée sur la note totale de routine si les athlètes

- exécutent des mouvements acrobatiques lors de leur routine (points 7.8.6 et 7.8.7).
- 7.16.4.6 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.
- 7.16.4.7 Dans la catégorie 11-12 ans du programme provincial, une pénalité de cinq points (5) est imposée **sur la note totale de routine** si les athlètes exécutent un mouvement acrobatique éjecté qui n'est pas « face avant et sans rotation » (selon le règlement 7.8.6).
- 7.16.5 Pénalités spécifiques aux routines techniques 16-20 ans
- 7.16.5.1 Un demi-point (0,5) de pénalité sera déduit du pointage de l'exécution pour violation des éléments imposés 6 en duo, 5-6 en duo mixte et des éléments 5-6-7 en équipe.
- 7.16.5.2 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.
- 7.16.5.3 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.
- 7.16.5.4 Deux (2) points de pénalité sera déduit du pointage d'un élément si une transition de tour ou de vrille est exécutée de manière non conforme à la description et aux déviations permises (par un-e ou plusieurs athlète(s)).
- 7.16.5.5 ~~Les juges de l'atelier 3 (Éléments) octroieront~~ 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.
- 7.16.6 Pénalités spécifiques au combiné libre
- 7.16.6.1 Exigences
- a) Le combiné libre doit être composé d'un minimum de quatre (4) et d'un maximum de dix (10) athlètes âgés de treize (13) ans et plus;
  - b) Le combiné libre peut commencer sur la plage de la piscine ou dans l'eau;
  - c) Toutes les parties suivantes doivent commencer dans l'eau;
  - d) Une nouvelle partie commence où la précédente se termine;
  - e) Au moins deux (2) parties doivent avoir moins de trois (3) athlètes et au moins deux (2) parties doivent utiliser de 8 à 10 athlètes pour les combinés libres de 10, de 7 à 9 athlètes pour les combinés libres de 9, de 6 à 8 athlètes pour les combinés libres de 8, de 5 à 7 athlètes pour les combinés libres de 7, de 4 à 6 athlètes pour les combinés libres de 6, de 3 à 5 athlètes pour les combinés libres de 5 et de 3 à 4 pour les combinés libres de 4;
  - f) Pour que les deux parties ou plus ayant moins de trois (3) athlètes soient considérées, toutes les autres athlètes doivent être immobiles ou tenir une pose.
- 7.16.6.2 Pénalités
- Deux (2) points de pénalité seront déduits **sur la note totale de routine** pour chaque violation aux exigences du règlement 7.16.6.1.

#### 7.16.7 Pénalités spécifiques au Festival par équipes

Les pénalités spécifiques aux épreuves du Festival par équipe sont présentées à l'annexe 6.

### 7.17 Calcul de la note de routine

#### 7.17.1 Routines libres et combiné libre

7.17.1.1 Pour chaque atelier des routines libres, le pointage est calculé comme suit pour chaque composante:

- a) Lorsque l'atelier n'est composé que de trois (3) juges, les trois (3) notes sont prises en considération et la somme est divisée par le nombre de notes;
- b) Lorsqu'il y a quatre (4) juges, la cinquième note est calculée en effectuant la moyenne des quatre (4) autres notes. La plus haute et la plus basse des notes sont éliminées (une fois chacune). Les notes restantes sont additionnées et la somme divisée par le nombre de notes;
- c) Lorsqu'il y a 5 juges ou plus, la plus haute et la plus basse des notes sont éliminées (une fois chacune). Les notes restantes sont additionnées et la somme divisée par le nombre de notes.

7.17.1.2 Le pointage d'une routine libre sera la somme du pointage de chacune des composantes, selon la pondération accordée aux différentes composantes en fonction des programmes compétitifs et des catégories d'âge (point 7.12).

#### 7.17.2 Routines techniques

7.17.2.1 Pour chaque composante des routines techniques, le pointage est calculé comme suit:

- a) Lorsque l'atelier n'est composé que de trois (3) juges, les trois (3) notes sont prises en considération;
- b) Lorsqu'il y a quatre (4) juges, la cinquième note est calculée en effectuant la moyenne des quatre (4) autres notes. La plus haute et la plus basse des notes sont éliminées (une fois chacune). Les notes restantes sont prises en considération;
- c) Lorsqu'il y a 5 juges ou plus, la plus haute et la plus basse des notes sont éliminées (une fois chacune). Les notes restantes sont prises en considération.

7.17.2.2 Pour chaque atelier (exécution, impression et éléments) des routines techniques, le pointage est calculé comme suit :

7.17.2.2.1 Pointage pour l'exécution : les trois notes qui restent pour la composante (selon la méthode décrite à la section 7.17.2.1) sont additionnées et la somme est divisée par le nombre de notes;

7.17.2.2.1.1 Pointage pour l'impression : les trois notes restantes pour la composante (selon la méthode décrite à la section 7.17.2.1) sont additionnées et la somme est divisée par le nombre de notes;

7.17.2.2.1.2 Pointage pour les éléments : pour chacun des éléments obligatoires avec un coefficient de difficulté assigné, les trois notes restantes (selon la méthode décrite à la section 7.17.2.1) sont additionnées puis la somme est divisée par 3 et multipliée par le coefficient de difficulté de l'élément. La somme des pointages des éléments sera divisée par la somme des coefficients de difficulté des éléments obligatoires.

7.17.2.3 Le pointage d'une routine technique sera la somme du pointage d'exécution (30 %), du pointage d'impression (30 %) et du pointage d'éléments (40 %), selon la pondération accordée aux différentes composantes (point 7.12).

### 7.17.3 Note ajustée de routine

7.17.3.1 Les pénalités et les déductions sont soustraites selon les modalités énoncées dans les sections précédentes pour obtenir la note ajustée d'une routine.

### 7.17.4 Note du championnat

La note du championnat est la somme du résultat des sessions qui ont eu lieu pour chacune des épreuves et est calculée telle que spécifiée pour chacun des programmes :

#### 7.17.4.1 Programme régional toutes catégories d'âge :

- a) Solo, duo, duo mixte, trio : 60% figures imposées / 40 % routine;
- b) Équipe : 100 % routine.

#### 7.17.4.2 Programme provincial 9-10 ans et 11-12 ans

- a) Solo, duo, duo mixte, trio, équipe : 40 % figures imposées / 60 % routine.

#### 7.17.4.3 Programme provincial 13-15 ans

- a) Solo, duo, duo mixte, équipe : 35% figures imposées / 65% routine.

#### 7.17.4.4 Programme provincial 16-20 ans

- a) Épreuves techniques : 100 % routine;
- b) Épreuves libres : 100 % routine;
- c) Combiné libre : 100 % routine (13 ans et plus).

\*SAUF POUR LES JEUX DU QUÉBEC (se référer au devis technique).

## 7.18 Classement des routines

7.18.1 Le classement des athlètes pour toutes les épreuves, est déterminé par les résultats reçus en finale.

7.18.2 Il y aura calcul de la note de championnat pour les routines dont les figures sont obligatoires.

7.18.2.1 En solo, le résultat obtenu conformément à la règle de calcul du résultat individuel (figures) de l'athlète.

7.18.2.2 En duo et duo mixte, pour chaque athlète, le résultat obtenu conformément à la règle de calcul du résultat individuel (figures). Ces résultats sont additionnés et le total divisé par deux (2) pour obtenir la moyenne des notes (arrondie à la quatrième décimale).

7.18.2.3 En trio, pour chaque athlète, le résultat obtenu conformément à la règle de calcul du résultat individuel (figures). Ces résultats sont additionnés et le total divisé par trois (3) pour obtenir la moyenne des notes (arrondie à la quatrième décimale).

7.18.2.4 En équipe, pour chaque athlète qui exécute la routine, le résultat est obtenu conformément à la règle de calcul du résultat individuel (figures). Ces résultats sont additionnés et le total divisé par le nombre d'athlètes de l'équipe (excluant le/la/les suppléant-es) pour obtenir la moyenne des notes (arrondie à la quatrième décimale).

7.18.2.5 Si un-e athlète après les préliminaires en duo, duo mixte, trio ou équipe ne peut prendre part à la session de figures imposées (dû à une maladie ou une blessure) en duo et en équipe, le résultat de figures imposées du/de la substitut prenant part à la finale sera utilisé pour déterminer le résultat total.

7.18.3 Il n'y a pas de bris d'égalité lors des préliminaires pour déterminer le nombre de routines en finale.

7.18.4 Égalité lors d'une épreuve finale :

- 7.18.4.1 À la note du championnat incluant une portion de figures imposées, la routine ayant obtenu la meilleure note de routine obtient la meilleure place. Si l'égalité n'est pas brisée par l'utilisation du pointage de routine, alors l'égalité ne sera pas brisée;
- 7.18.4.2 À la note de championnat d'une routine technique, la note la plus élevée pour la composante des éléments l'emporte. S'il y a encore égalité, elle ne sera pas brisée;
- 7.18.4.3 À la note de championnat d'une routine libre, la note la plus élevée pour l'exécution l'emporte. S'il y a encore égalité, elle ne sera pas brisée;
- 7.18.4.4 À la note de championnat d'un combiné libre, la note la plus élevée pour l'impression artistique l'emporte. S'il y a encore égalité, elle ne sera pas brisée.

7.18.5 Qualification pour les finales

Dans tous les programmes, les dix (10) meilleures routines selon le résultat de championnat des préliminaires, incluant les égalités, se qualifient pour la finale. S'il y a égalité en dixième position, les deux (2) routines se qualifient pour la finale.

**7.19 Absence d'un-e athlète lors d'une épreuve de routine**

7.19.1 Circonstances extraordinaires

Pour les besoins de cette section, les circonstances extraordinaires sont des circonstances indépendantes de la volonté de l'athlète et seront prises en considération par l'arbitre.

7.19.2 Absence complète d'une routine

Le numéro de la routine est annoncé trois fois. Si le/la ou les athlète(s) ne répondent pas à l'appel, la routine se voit accorder la note de zéro (0).

7.19.3 Absence d'un-e athlète pour la présentation d'une routine

7.19.3.1 Avant le début de l'épreuve : se référer au règlement 7.6 et 7.11.5.

7.19.3.2 Après le début de l'épreuve : si un-e athlète n'exécute pas toute la routine en solo, duo, duo mixte ou trio, la routine est disqualifiée.

**7.20 Absence d'un-e juge lors d'une épreuve de routine**

7.20.1 Note non enregistrée pour une routine

Si, pour cause de maladie ou autre circonstance imprévue, un-e juge ne peut assister à la séance, les notes du/de la juge suppléant-e seront utilisées. S'il n'y a pas de juge suppléant-e dans l'épreuve, la moyenne des notes des autres juges doit être calculée et sera considérée comme la note manquante pour toute l'épreuve en cours. Ce calcul est arrondi au dixième de point le plus près.

**7.21 Défaillance de la musique**

7.21.1 Interruption de la musique

7.21.1.1 Si la musique est interrompue pour une raison quelconque pendant la performance, l'arbitre ne prend aucune mesure pour corriger la situation, à moins que l'entraîneur-e ne le lui demande.

7.21.1.2 L'entraîneur-e doit informer l'arbitre avant que le pointage soit annoncé.

#### 7.21.2 Essai de la musique

Les essais de musique ne sont permis que lorsque des difficultés techniques les rendent nécessaires. L'arbitre exige un essai de la musique, s'il croit qu'il y a une difficulté technique.

### 7.22 Interruption d'une routine

7.22.1 Une routine est considérée interrompue lorsque l'athlète touche volontairement le mur ou le fond de la piscine ou lorsqu'un-e ou des athlète(s) arrêtent d'exécuter la routine.

#### 7.22.2 Routine temporairement incapable de s'exécuter

7.22.2.1 À la discrétion de l'arbitre et à la demande de l'entraîneur-e, une routine temporairement incapable de s'exécuter en raison de circonstances indépendantes de la volonté de l'athlète peut être reprise au cours de l'épreuve.

7.22.2.2 L'arbitre déterminera le moment où le programme reporté sera exécuté.

7.22.2.3 La routine prévue de nager immédiatement après la routine retirée temporairement aura jusqu'à trois (3) minutes pour se préparer et puis doit concourir. Ne pas suivre les instructions de l'arbitre entraîne la disqualification de ladite routine.

#### 7.22.3 Disqualification

Dans la mesure où l'interruption de la routine est considérée volontaire par l'arbitre, cette routine doit être disqualifiée;

#### 7.22.4 Discrétion de l'arbitre

Une routine peut être interrompue et la reprise ou la disqualification sont à la discrétion de l'arbitre.

**8.1 Prix**

- 8.1.1 Lors de toutes les compétitions, dans les épreuves de figures imposées, des rubans seront remis aux six (6) premières positions pour chacune des épreuves de figures imposées selon les catégories d'âge.
- 8.1.2 Lors de toutes les compétitions, dans les épreuves de routines, des médailles seront remises aux trois (3) premières positions et des rubans aux quatrièmes, cinquièmes et sixièmes (4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup> -6<sup>e</sup>) positions selon les catégories d'âge **selon la note de championnat**.
- 8.1.3 Aucune récompense ne sera remise lors des « événements ».
- 8.1.4 Dans certaines compétitions, des récompenses pourraient être remises pour les épreuves d'habiletés à sec et en piscine selon les modalités spécifiées dans la trousse de l'évènement.
- 8.1.5 ~~Pour les épreuves de routine, les récompenses sont remises en tenant compte du classement selon la note de championnat.~~

**8.2 Récipiendaires**

- 8.2.1 Seul-es les athlètes récipiendaires présent-es lors de la remise des récompenses recevront leur prix.
- 8.2.2 Un-e athlète participant à une compétition avec le statut « hors concours » n'est pas éligible aux récompenses.
- 8.2.3 Un-e athlète hors province participant à une compétition au Québec aura droit, le cas échéant, à une récompense équivalente (duplicata) à celle de l'athlète québécois-e. Dans ce cas, deux feuilles de résultats seront imprimées : l'une indiquera le classement de tou-t-es les athlètes incluant ceux/celles qui viennent de l'extérieur du Québec et l'autre indiquera le classement uniquement des athlètes québécois-es.
- 8.2.4 Si une disqualification survient après la remise des récompenses, les récompenses doivent être restituées et remises aux athlètes approprié-es en appliquant les dispositions suivantes : lorsqu'un-e athlète qui a participé à une finale est disqualifié-e pour une raison quelconque – y compris un contrôle antidopage – la position qu'il se serait vu attribuer doit être cédée à l'athlète qui a terminé immédiatement derrière lui/elle et tou-t-es les athlètes suivant-es doivent monter d'un rang.
- 8.2.5 À la suite d'un bris d'égalité, si l'égalité est maintenue, on décerne une deuxième récompense pour la même position et la récompense de la position suivante ne sera pas attribuée.

Les récompenses seront alors remises selon l'exemple suivant :

Athlète 1 =	59,9999 Médaille d'or ou ruban de première position
Athlète 2 =	59,9999 Médaille d'or ou ruban de première position
Athlète 3 =	58,3333 Médaille de bronze ou ruban de troisième position
Athlète 4 =	57,0000 Ruban de quatrième position
Athlète 5 =	57,0000 Ruban de quatrième position
Athlète 6 =	56,8742 Ruban de sixième position

### 8.3 Récompenses pour les athlètes suppléant-es

8.3.1 Les athlètes suppléant-es des épreuves de duo, duo mixte, trio, équipe et combiné libre sont admissibles aux récompenses à condition qu'ils aient été inscrit-es à l'épreuve et que leur nom soit inscrit sur l'ordre de passage de l'épreuve en question.

### 8.4 Bannières de championnats

8.4.1 Une bannière sera remise au club ayant obtenu le plus grand nombre de points dans les programmes provincial et national lors des championnats suivants :

- a) Championnat de sélection, programme national;
- b) Championnat provincial 12 ans et moins, programme provincial 12 ans et moins;
- c) Championnat Québécois, programme provincial 13 ans et plus;
- d) Championnat provincial des Maîtres.

8.4.2 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.

8.4.3 Seules les six (6) premières positions sont prises en considération lors de ce calcul :

*1<sup>re</sup> position= 6 points*

*2<sup>e</sup> position= 5 points*

*3<sup>e</sup> position= 4 points*

*4<sup>e</sup> position= 3 points*

*5<sup>e</sup> position= 2 points*

*6<sup>e</sup> position= 1 point*

8.4.4 Dans le cas d'une égalité, le club ayant le meilleur résultat d'équipe sera le vainqueur. Advenant qu'il y ait plus d'une équipe dans le club, les points du calcul de la bannière pour les épreuves d'équipe seront additionnés et le club ayant le plus de points remportera la bannière.

8.4.5 Lors du Championnat Québécois, les routines du programme National prenant part à l'événement ne seront pas considérées dans les calculs.

## 9 Annexe 1 – Calendrier perpétuel des âges

	2023-2024	2024-2025	2025-2026	2026-2027	2027-2028
<b>1944</b>	80	81	82	83	84
<b>1954</b>	70	71	72	73	74
<b>1964</b>	60	61	62	63	64
<b>1974</b>	50	51	52	53	54
<b>1984</b>	40	41	42	43	44
<b>1985</b>	39	40	41	42	43
<b>1986</b>	38	39	40	41	42
<b>1987</b>	37	38	39	40	41
<b>1988</b>	36	37	38	39	40
<b>1989</b>	35	36	37	38	39
<b>1990</b>	34	35	36	37	38
<b>1991</b>	33	34	35	36	37
<b>1992</b>	32	33	34	35	36
<b>1993</b>	31	32	33	34	35
<b>1994</b>	30	31	32	33	34
<b>1995</b>	29	30	31	32	33
<b>1996</b>	28	29	30	31	32
<b>1997</b>	27	28	29	30	31
<b>1998</b>	26	27	28	29	30
<b>1999</b>	25	26	27	28	29
<b>2000</b>	24	25	26	27	28
<b>2001</b>	23	24	25	26	27
<b>2002</b>	22	23	24	25	26
<b>2003</b>	21	22	23	24	25
<b>2004</b>	20	21	22	23	24
<b>2005</b>	19	20	21	22	23
<b>2006</b>	18	19	20	21	22
<b>2007</b>	17	18	19	20	21
<b>2008</b>	16	17	18	19	20
<b>2009</b>	15	16	17	18	19
<b>2010</b>	14	15	16	17	18
<b>2011</b>	13	14	15	16	17
<b>2012</b>	12	13	14	15	16
<b>2013</b>	11	12	13	14	15
<b>2014</b>	10	11	12	13	14
<b>2015</b>	9	10	11	12	13
<b>2016</b>	8	9	10	11	12

ANNÉE DE NAISSANCE

## 10 Annexe 2 – Liste des figures imposées par programme 2023-2024

Se référer à la description des figures des différents groupes d'âge du programme provincial.

Programme	Âges	Figures imposées	Degré de difficulté
Régional	8-10 ans	PB16 Position du grand écart TB03 Prendre la position du carpé avant PB14b Prendre la position allongée sur le dos jambe pliée 310 Saut périlleux arrière groupé	1.0
Régional	11-12 ans	TB01 Monter une jambe de ballet PB17 Position Cavalier 344 Neptune (jusqu'à la position verticale jambe pliée) 359 Ariane avant (jusqu'au dernier grand écart)	1.0
Régional	13-17 ans	101 Jambe de ballet simple TB06a Sortie promenade avant (à partir de la position cavalier) 363 Goutte d'eau (jusqu'à la position verticale jambe pliée) 359 Ariane avant (jusqu'au dernier grand écart)	1.0
Provincial	9-10 ans	101 Jambe de ballet simple TB16 Rotation Ariane 344 Neptune (jusqu'à la position queue de poisson) 344 Neptune (à partir de la position queue de poisson) PB17 Position Cavalier	1.0
Provincial	11-12 ans	<b>Groupe obligatoire :</b> 106 Jambe de ballet tendue 301 Barracuda <b>Groupe aléatoire :</b> 359 Ariane avant 348 Pylône 227d Cygnet, vrille de 180° 363 Goutte d'eau	1.6 1.8 2.2 1.9 1.9 1.8
Provincial	13-15 ans	308 Barracuda grand écart aérien 407 Espadon jambe tendue, rotation ariane 356f Fouet, vrille continue de 720° 441 Saturne 352 Vénus (sans la rotation de 360° en position queue de poisson) 240i Albatros, vrille ascendante de 360° 144 Rio jambe tendue (sans la vrille de 360°) 421 Promenade arrière, fermeture de 360°	2.7 2.6 3.0 2.5 2.6 2.5 2.6 2.4

## 11 Annexe 3 - Spécifications et éléments obligatoires des routines techniques 2023-2024

### PROGRAMME PROVINCIAL

#### 11.1 Exigences générales

- 11.1.1 À moins qu'il en soit spécifié autrement dans la description d'un élément:
- Toutes les composantes doivent être exécutées selon les exigences décrites dans cette annexe;
  - Tous les éléments doivent être exécutés avec hauteur et contrôle, en un mouvement uniforme, chaque partie étant clairement définie.
- 11.1.2 Les éléments obligatoires (autre que les formations, **dyades acrobatiques**, mouvements acrobatiques ou actions requises) seront notés par les juges de l'atelier des éléments.
- 11.1.3 Des mouvements supplémentaires peuvent être ajoutés.
- 11.1.4 La durée des routines doit être conforme au règlement 7.2.
- 11.1.5 La tenue vestimentaire doit être conforme au règlement 5.11.1.
- 11.1.6 Toutes les adaptations sont basées sur les versions «B» des éléments **émis par les World Aquatics** en 2022.

#### 11.2 Programme provincial - Éléments obligatoires en SOLO

- 11.2.1 Les éléments **A à E** peuvent être exécutés dans l'ordre souhaité.
- 11.2.2 **Se référer à la description des éléments du programme provincial.**

Éléments	Degré de difficulté
A. Poussée vrille de 360°	2.1
B. Vrille continue de 1080°	1.8
C. Position grand écart, position queue de poisson, transition vers la position cavalier, demi-tour, fermeture promenade avant	2.5
D. Position du carpé avant, ouverture de 360° en position de la queue de poisson, tour jusqu'en position verticale	1.9
E. Poussée grand écart aérien	2.2

### 11.3 Programme provincial - Éléments obligatoires en DUO

- 11.3.1 Les éléments A à E peuvent être exécutés dans l'ordre souhaité
- 11.3.2 L'élément F peut être placé à n'importe quel endroit dans la routine.
- 11.3.3 À l'exception de la plage de départ, de l'entrée à l'eau et du mouvement acrobatique, les éléments obligatoires et supplémentaires doivent être exécutés simultanément, les athlètes étant tous tournés dans la même direction. Les mouvements miroirs ne sont pas permis.
- 11.3.4 Se référer à la description des éléments du programme provincial.

Éléments	Degré de difficulté
A. Promenade arrière, fermeture de 180° - Vrille continue de 720°	2.5
B. Poussée grand écart aérien	2.2
C. À partir de la position verticale, demi-tour, position du grand-écart, sortie promenade avant	2.1
D. À partir de la position du carpé avant, position de la queue de poisson, position cavalier.	1.6
E. Poussée	1.7
F. UNE dyade acrobatique	N/A

### 11.4 Programme provincial - Éléments obligatoires en DUO MIXTE

- 11.4.1 Les éléments A à D peuvent être exécutés dans l'ordre souhaité.
- 11.4.2 Les éléments E et F peuvent être placés à n'importe quel endroit dans la routine.
- 11.4.3 À l'exception de la plage de départ, de l'entrée à l'eau et du mouvement acrobatique, tous les éléments obligatoires et supplémentaires doivent être exécutés simultanément, les athlètes étant tous tournés dans la même direction. Les mouvements miroirs ne sont pas permis.
- 11.4.4 L'élément 1 de la réglementation des World Aquatics a été retiré dans l'adaptation provinciale.
- 11.4.5 Se référer à la description des éléments du programme provincial.

Éléments	Degré de difficulté
A. À partir de la position du carpé avant, rotation de 180° en position verticale, demi-tour vers la position verticale jambe pliée	À VENIR
B. Londres (jusqu'à la position du grand écart)	À VENIR

C. Vrille continue de 1080°	1.8
D. Poussée	1.7
E. UNE dyade acrobatique	N/A
F. UN mouvement connecté (n'est pas obligé d'être un hybride)	N/A

### 11.5 Programme provincial - Éléments obligatoires en ÉQUIPE

- 11.5.1 Les éléments A à D peuvent être exécutés dans l'ordre souhaité.
- 11.5.2 Les éléments E, F et G peuvent être placés à n'importe quel endroit dans la routine.
- 11.5.3 À l'exception de la plage de départ, de l'entrée à l'eau et du mouvement acrobatique, tous les éléments obligatoires et supplémentaires doivent être exécutés simultanément, les athlètes étant tous tournés dans la même direction. Les mouvements miroirs ne sont pas permis.
- 11.5.4 Des variantes dans la propulsion et la direction des athlètes sont autorisées seulement durant les changements de formation et les mouvements sous l'eau. Les mouvements miroirs ne sont pas permis, sauf pour le cercle.
- 11.5.5 L'élément 5 de la réglementation des World Aquatics a été retiré dans l'adaptation provinciale.
- 11.5.6 Se référer à la description des éléments du programme provincial.

Éléments	Degré de difficulté
A. Poussée	1.7
B. Verticale - Demi-tour vers la position verticale jambe pliée - Demi-tour vers la position verticale - Position du grand écart - Sortie promenade avant (à partir de la position verticale jambe pliée)	2.0
C. 2 rotations fouetté - Position verticale - Vrille de 360°	2.3
D. Hybride du Papillon (jusqu'à la 2 <sup>e</sup> position queue de poisson)	1.9
E. UN mouvement acrobatique (performé par tous les membres de l'équipe)	N/A
F. Une action en cadence (n'est pas obligé d'être un hybride)	N/A
G. UNE formation en cercle	N/A

## 12 Annexe 4 - Spécifications relatives au programme des Maîtres

**Cette réglementation est celle en vigueur à l'été 2023.  
Les World Aquatics annonceront les changements internationaux relativement au  
programme des Maîtres à l'automne 2023.  
Cette annexe sera donc révisée à la suite des annonces officielles.**

### 12.1 Admissibilité des athlètes

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

12.1.2 Les athlètes doivent être affiliés dans le programme Maîtres.

### 12.2 Admissibilité des entraîneur-es

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).

### 12.3 Catégories d'âge

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

12.3.2 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).

12.3.3 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+.

12.3.4 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+.

12.3.5 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+.

12.3.6 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+.

12.3.7 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.

### 12.4 Durée des routines

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

12.4.2

	Solo		Duo		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

## 12.5 Déroulement des compétitions

12.5.1 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.

12.5.2 Tout-e athlète doit être accompagné d'un-e entraîneur-e admissible (voir point 4.4.3), sans quoi, la participation à la compétition sera refusée.

12.5.3 Toute infraction à cette règle entraîne une amende (voir la Politique relative aux revenus).

12.5.4 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.

12.5.5 Nombre de routines

12.5.5.1 Le nombre d'épreuves maximal permis est de neuf (9).

12.5.5.2 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.

12.5.5.3 Dans le programme Maîtres, les athlètes ont le choix de participer aux épreuves de routines technique et/ou libre.

12.5.6 Quotas

12.5.6.1 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 composée 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.

12.5.6.2 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.

## 12.5.7 Tenue vestimentaire

### 12.5.7.1 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.

### 12.5.7.2 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.

## 12.5.8 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.

## 12.6 Éléments obligatoires (routines techniques)

### 12.6.1 Exigences générales

#### 12.6.1.1 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 contrôle, en un mouvement uniforme, chaque partie étant clairement définie.

- 12.6.1.2 Les éléments obligatoires (autre que les formations, **dyades acrobatiques**, mouvements acrobatiques ou actions requises) seront notés par les juges de l'atelier des éléments.
- 12.6.1.3 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,
- 12.6.1.4 Les éléments obligatoires (autre que les formations, mouvements acrobatiques ou actions requises) seront notés par les juges de l'atelier des éléments.
- 12.6.1.5 Des mouvements supplémentaires peuvent être ajoutés.
- 12.6.1.6 La durée des routines doit être conforme au règlement 12.4.
- 12.6.1.7 La tenue vestimentaire doit être conforme au règlement 12.5.7.
- 12.6.1.8 Le degré de difficulté est de 1,0 pour chacun des éléments.

## 12.6.2 Description des éléments obligatoire en SOLO

12.6.2.1 Les éléments 1 à 5 doivent être exécutés selon l'ordre de présentation.

12.6.2.2 L'élément 6 peut être exécuté à n'importe quel moment de la routine.

### 12.4.2.3

Élément	Description	Degré de difficulté
A. Queue de poisson	De la <b>position allongée sur le ventre</b> , prendre la <i>position du carpé avant</i> ; lever une jambe en <b>position queue de poisson</b> , lever l'autre jambe à la <b>position verticale</b> (fin optionnelle).	1.0
B. Position du grand écart suivi d'une sortie promenade avant ou arrière	De la <b>position du grand écart de surface</b> , la jambe avant est levée en un arc de 180° afin d'aller rejoindre la jambe opposée en <b>position cambrée de surface</b> 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 <b>position allongée sur le dos</b> ( <i>sortie dorsale cambrée</i> ).	1.0
C. Vrille de 180°	De la <b>position verticale jambe pliée</b> , une <i>vrille de 180°</i> est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la <b>position verticale</b> à la cheville suivie d'une <i>descente verticale</i> .	1.0
D. <b>Combinaison de jambes de ballet alternées</b>	À partir de la <b>position allongée sur le dos</b> , monter une <i>jambe de ballet</i> et abaisser une <i>jambe de ballet</i> et, avec la jambe opposée, monter une <i>jambe de ballet</i> et abaisser une <i>jambe de ballet</i> . L'élément en entier doit se faire en déplacement.	1.0
E. Poussée jambe pliée	De la <b>position du carpé arrière</b> , les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils étant juste sous la surface de l'eau, exécuter une <i>poussée</i> tandis qu'une jambe est pliée en suivant l'intérieur de la jambe tendue pour prendre une	1.0

	<b>position verticale jambe pliée.</b> Une <i>descente verticale</i> est exécutée en <b>position verticale jambe pliée</b> au même rythme que la <i>poussée</i> .	
F. Deux (2) types de propulsion	Doit inclure un mouvement giratoire en déplacement de côté et/ou de face (bras optionnels).	N/A

### 12.6.3 Programme Maîtres - Éléments obligatoires en DUO, DUO MIXTE ET TRIO

12.6.3.1 Les éléments 1 à 5 doivent être exécutés selon l'ordre de présentation.

12.6.3.2 Les éléments 6 et 7 peuvent être exécuté à n'importe quel moment de la routine.

12.6.3.3

Élément	Description	Degré de difficulté
A. Queue de poisson	De la <b>position allongée sur le ventre</b> , prendre la <i>position du carpé avant</i> ; lever une jambe en <b>position queue de poisson</b> , lever l'autre jambe à la <b>position verticale</b> (fin optionnelle).	1.0
B. Position du grand écart suivi d'une sortie promenade avant ou arrière	De la <b>position du grand écart de surface</b> , la jambe avant est levée en un arc de 180° afin d'aller rejoindre la jambe opposée en <b>position cambrée de surface</b> 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 <b>position allongée sur le dos</b> ( <i>sortie dorsale cambrée</i> ).	1.0
C. Vrille de 180°	De la <b>position verticale jambe pliée</b> , une <i>vrille de 180°</i> est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la <b>position verticale</b> à la cheville suivie d'une <i>descente verticale</i> .	1.0
D. Combinaison de jambes de ballet alternées	À partir de la <b>position allongée sur le dos</b> , monter une <i>jambe de ballet</i> et abaisser une <i>jambe de ballet</i> et, avec la jambe opposée, monter une <i>jambe de ballet</i> et abaisser une <i>jambe de ballet</i> . L'élément en entier doit se faire en déplacement.	1.0
E. Poussée jambe pliée	De la <b>position du carpé arrière</b> , les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils étant juste sous la surface de l'eau, exécuter une <i>poussée</i> tandis qu'une jambe est pliée en suivant l'intérieur de la jambe tendue pour prendre une <b>position verticale jambe pliée</b> . Une <i>descente verticale</i> est exécutée en <b>position verticale jambe pliée</b> au même rythme que la <i>poussée</i> .	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	<p>Lorsque les athlètes sont en contact (se touchent) d'une quelconque manière afin d'exécuter l'une des actions suivantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une figure jointe, une formation jointe ou une séquence jointe de mouvements</li> <li>• Les mouvements doivent être exécutés simultanément. Les mouvements à effet miroir sont permis</li> </ul> <p>Les portées pyramides, les plateformes et les lancés ne sont pas permis.</p>	N/A
------------------	---	-----

12.6.3.4 **À l'exception** des mouvements sur la PLAGES 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.

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

12.6.4 Programme Maîtres - Éléments obligatoires en ÉQUIPE

12.6.4.1 Les éléments 1 à 5 doivent être exécutés selon l'ordre de présentation.

12.6.4.2 Les éléments 6 à 9 peuvent être exécutés à n'importe quel moment de la routine.

12.6.4.3

Élément	Description	Degré de difficulté
A. Queue de poisson	De la <b>position allongée sur le ventre</b> , prendre la <i>position du carpe avant</i> ; lever une jambe en <b>position queue de poisson</b> , lever l'autre jambe à la <b>position verticale</b> (fin optionnelle).	1.0
B. Position du grand écart suivi d'une sortie promenade avant ou arrière	De la <b>position du grand écart de surface</b> , la jambe avant est levée en un arc de 180° afin d'aller rejoindre la jambe opposée en <b>position cambrée de surface</b> 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 <b>position allongée sur le dos</b> ( <i>sortie dorsale cambrée</i> ).	1.0
C. Vrille de 180°	De la <b>position verticale jambe pliée</b> , une <i>vrille de 180°</i> est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la <b>position verticale</b> à la cheville suivie d'une <i>descente verticale</i> .	1.0
D. Combinaison de jambes de ballet alternées	À partir de la <b>position allongée sur le dos</b> , <i>monter une jambe de ballet</i> et <i>abaisser une jambe de ballet</i> et, avec la jambe opposée, <i>monter une jambe de ballet</i> et <i>abaisser une jambe de ballet</i> . L'élément en entier doit se faire en déplacement.	1.0
E. Poussée jambe pliée	De la <b>position du carpe arrière</b> , les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils étant juste sous la surface de l'eau, exécuter une	1.0

	<i>poussée</i> tandis qu'une jambe est pliée en suivant l'intérieur de la jambe tendue pour prendre une <b>position verticale jambe pliée</b> . Une <i>descente verticale</i> est exécutée en <b>position verticale jambe pliée</b> au même rythme que la <i>poussée</i> .	
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: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une figure jointe, une formation jointe ou une séquence jointe de mouvements</li> <li>• Les mouvements doivent être exécutés simultanément. Les mouvements à effet miroir sont permis</li> </ul> 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. Une deuxième cadence peut débuter avant que la première cadence n'ait été exécutée par toutes 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. Des éléments peuvent être exécutés en formation de cercle ou de ligne droite.	N/A

12.6.4.4 **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.

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

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

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

## 12.7 Pénalités

12.7.1 Se référer à la réglementation générale, section 7.16.

12.7.2 Pénalités spécifiques aux routines techniques

12.7.2.1 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.

12.7.2.2 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.

12.7.2.3 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.

12.7.2.4 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.

## 13 Annexe 5 – Flexibilité

# À VENIR

## 14 Annexe 6 – Réglementation spécifique - Festival par équipe

### 14.1 Règlements

14.1.1 Programmes invités et catégories d'âge :

14.1.1.1 Pour le programme régional : les catégories 8-10 ans, 11-12 ans et 13-17 ans.

14.1.1.2 Pour le programme provincial : les catégories 9-10 ans, 11-12 ans, 13-15 ans et 16-20 ans.

14.1.1.3 Pour le programme national : les catégories 13-15 ans, Junior, Senior.

14.1.1.4 Pour le programme maîtres : les catégories 18-34, 35-49, 50-64, 65+.

14.1.2 Équipe

Une équipe est constitué d'au minimum 4 personnes et d'au maximum 10 personnes.

### 14.2 Épreuves

14.2.1 Routine d'équipe libre

14.2.1.1 La réglementation en vigueur des routines libres est applicable (section 7 du manuel des règlements).

14.2.1.2 Les musiques doivent être nommées en suivant la réglementation de l'annexe 7.

14.2.2 Éléments obligatoires en équipe

14.2.2.1 Les éléments obligatoires doivent être exécutés par tous les membres de l'équipe incluant les suppléant-es.

14.2.2.2 Un métronome est utilisé afin d'assurer la synchronisation. Le tempo du métronome utilisé sera de 140 battements par minute.

14.2.2.3 Les comptes pour chacun des éléments sont à la discrétion de l'entraîneur-e.

14.2.2.4 La formation d'équipe (patron) dans laquelle les athlètes exécuteront l'élément imposé est à la discrétion de l'entraîneur-e mais il doit être constant pendant toute la durée de l'élément et ne doit pas excéder une largeur de « 3 couloirs » afin de permettre la cohabitation de plusieurs ateliers simultanément lors du festival.

14.2.2.5 Au départ d'un élément, un-e seul-e athlète donnera le signal de départ en comptant à voix haute 5-6-7-8. Un cycle complet de comptes (1-2-3-4-5-6-7-8) en mouvement giratoire stationnaire est exécuté afin de permettre à tou-te-s les athlètes de bien se concentrer sur le son du métronome. L'élément doit ensuite être exécuté. Le jugement des officiel-le-s portera uniquement sur l'élément obligatoire (l'entrée et la sortie ne seront pas pris en considération). Il est donc inutile de prolonger inutilement les mouvements additionnels des entrées et sorties.

14.2.2.6 Tous les degrés de difficultés sont établis à 1.0.

14.2.2.7 Le contenu détaillé de l'événement sera disponible sur la page de l'événement de la saison en cours.

14.2.3 Landrill

14.2.3.1 Le landrill doit être exécuté par tous les membres de l'équipe incluant les suppléant-es.

14.2.3.1.1 Le landrill est l'exécution à sec de 1min30 (+ ou - 10 secondes) de la routine d'équipe.

- 14.2.3.1.2 Le début du landrill respecte le même protocole que lors des routines : l'entraîneur-e-e doit mentionner à l'arbitre que les athlètes sont prêt-e-s à commencer. L'arbitre sifflera et la musique débutera.
- 14.2.3.1.3 Pour l'arrêt de la musique, l'entraîneur-e-e doit aviser l'arbitre. Par contre, l'arbitre sifflera sans attendre l'avis de l'entraîneur-e-e dès que le temps écoulé atteindra 1min40.
- 14.2.3.1.4 Fichier de musique utilisé lors de l'épreuve de landrill.
- Si le début de votre séquence de landrill correspond au début de votre musique d'équipe, vous n'avez pas à transmettre de fichier de musique supplémentaire : nous utiliserons le même fichier que pour l'épreuve de la routine d'équipe.
  - Si le début de votre séquence de landrill ne correspond pas au début de votre musique d'équipe, vous devez transmettre un fichier de musique supplémentaire dont le début de la musique correspondra au début de votre portion de landrill.
  - Vous devrez ajouter au début du nom de votre fichier la mention « Landrill ». *Exemple : Landrill\_Regional\_Equipe\_13-17\_NAQ\_JulieVezina*

#### 14.2.4 Flexibilité

14.2.4.1 L'aiguille droite et l'aiguille gauche devront être exécutées.

14.2.4.2 Le protocole est décrit à l'annexe 5.

#### 14.2.5 Épreuves d'habiletés de natation artistique

14.2.5.1 Il s'agit d'une épreuve d'habiletés de natation artistique effectuée sous forme de relais, sur une distance de 25m.

14.2.5.1.1 Un-e athlète différent-e effectue chaque 25m.

14.2.5.1.2 La composition du relais d'une distance totale de 100m, se détaille dans l'ordre suivant :

- 25m battements de jambes à la surface (kick crawl);
- 25m hélice;
- 25m godille tête première;
- 25m mouvement giratoire en déplacement de côté (côté au choix).

14.2.5.1.3 Tou-te-s les athlètes prennent leur départ dans l'eau en ayant obligatoirement une main au mur.

14.2.5.1.4 L'ordre dans lequel les athlètes vont nager devra être annoncé à l'arbitre à la réunion des entraîneur-e-s.

14.2.5.1.5 Seul-e-s les athlètes participant à l'épreuve peuvent prendre part à l'échauffement.

14.2.5.1.6 Les descriptions détaillées et protocoles sont disponibles à l'annexe 13.

#### 14.2.6 Relais de natation au crawl

14.2.6.1 Il s'agit d'un relais de natation au crawl sur une distance de 100m (4 x 25m).

14.2.6.2 Un-e athlète différent-e effectue chaque 25m.

14.2.6.3 Tou-te-s les athlètes prennent leur départ dans l'eau en ayant obligatoirement une main au mur.

14.2.6.4 L'ordre dans lequel les athlètes vont nager devra être annoncé à l'arbitre à la réunion des entraîneur-e-s.

14.2.6.5 Seul-e-s les athlètes participant à l'épreuve peuvent prendre part à l'échauffement.

14.2.6.6 Les descriptions détaillées et protocoles sont disponibles à l'annexe 13.

### 14.3 Mode de notation / Mode d'obtention du résultat

#### 14.3.1 Routine d'équipe

L'épreuve de routine d'équipe sera évaluée selon le mode de jugement propre à chacun des programmes selon la réglementation en vigueur (point 7.12).

#### 14.3.2 Éléments obligatoires

Chacun des éléments obligatoires sera évalué par un atelier de juges.

- i. Chaque juge attribue une note de 0 à 10, comprenant les dixièmes de point, pour chaque élément, selon le niveau d'exécution de l'élément.
- ii. L'échelle de pointage qui sera utilisée sera celle de l'exécution (50% exécution et 50% synchronisation) des routines libres.

#### 14.3.3 Landrill

14.3.3.1 Lors de l'épreuve de landrill, chaque juge attribue une note de 0 à 10, comprenant les dixièmes de point.

14.3.3.2 Les juges de l'atelier 1 attribuent une note pour la présentation et le dynamisme alors que les juges de l'atelier 2 attribuent une note pour la synchronisation et la précision des patrons.

Atelier 1		
Présentation	40%	Manière de se présenter Confiance Charisme
Dynamisme	60%	Énergie Puissance du mouvement Maintien Extension
Atelier 2		
Synchronisation	40%	Avec la musique Athlètes entre eux/elles Précision des mouvements
Précision des patrons	60%	Précision des patrons et des changements de patrons Nombre de patrons Fluidité des changements de patrons

#### 14.3.4 Flexibilité

Le total des résultats des membres de l'équipe sera **additionné** au résultat cumulatif des éléments obligatoires.

#### 14.3.5 Épreuve d'habiletés de natation artistique

14.3.5.1 Le résultat sera obtenu en additionnant les quatre (4) temps obtenus pour parcourir les distances.

14.3.5.2 Le temps moyen du nombre total de chronomètres constituera le temps officiel.

#### 14.3.6 Relais de natation au crawl

- 14.3.6.1 Le résultat sera déterminé selon le temps total nécessaire pour parcourir la distance de 100m.
- 14.3.6.2 Le temps moyen du nombre total de chronomètres constituera le temps officiel.

#### 14.4 Pénalités

##### 14.4.1 Routine d'équipe et Éléments obligatoires

Les pénalités possibles sont celles habituellement appliquées pour une épreuve de routine libre et/ou pour les figures et éléments imposés selon la réglementation en vigueur (règlements 6.6 .4 et 7.16).

##### 14.4.2 Épreuves d'habiletés de natation artistique

- 14.4.2.1 La gestion des pénalités est de la responsabilité des arbitres et officiel·les.
- 14.4.2.2 Un·e athlète ayant fait un départ anticipé pénalisera de **5 secondes** le temps officiel de la course de son équipe au résultat final de l'épreuve concernée.
- 14.4.2.3 Un·e athlète n'exécutant pas l'habileté selon la définition établie pénalisera de **30 secondes** le temps officiel de la course de son équipe au résultat final de l'épreuve concernée.

##### 14.4.3 Relais de natation au crawl

- 14.4.3.1 La gestion des pénalités est de la responsabilité des arbitres et officiel·le·s.
- 14.4.3.2 Un·e athlète ayant fait un départ anticipé et/ou un échange de relais anticipé pénalisera de **5 secondes** le temps officiel de la course de son équipe au résultat final de l'épreuve concernée.

#### 14.5 Classement des équipes

##### 14.5.1 Classement global des équipes

- 14.5.1.1 Le classement des équipes sera obtenu selon la pondération suivante :
  - a) 35 % routine d'équipe;
  - b) 25 % éléments obligatoires (incluant les résultats de flexibilité);
  - c) 15% landrill;
  - d) 15% épreuves d'habiletés de natation artistique;
  - e) 10 % relais de natation au crawl.

##### 14.5.2 Bris d'égalité

- 14.5.2.1 Il n'y aura aucun bris d'égalité pour les résultats par épreuve.
- 14.5.2.2 Lors du classement global, le bris d'égalité sera fait en tenant compte du rang de l'équipe dans l'ordre suivant :
  - i. Épreuve de routine d'équipe;
  - ii. Éléments obligatoires (incluant les résultats de flexibilité);
  - iii. Landrill;
  - iv. Relais d'habiletés de natation artistique;
  - v. Relais de natation au crawl.

#### 14.6 Récompenses

Des rubans seront remis aux trois (3) premières équipes au classement cumulatif des épreuves, par programme et catégorie d'âge.

#### 14.7 Procédure des habiletés en piscine

Se référer à l'annexe 13.

#### 14.8 Tenue vestimentaire

Voir le règlement NAQ 5.11.

#### 14.9 Protocole de départ et déroulement des épreuves

Les détails pour les protocoles de natation se trouvent en annexe 13.

## 15 Annexe 7 – Numérisation de la musique

### 15.1 Format de la musique

Le fichier doit obligatoirement être en format .mp3 avec une compression minimale de 192 kbps.

Il est fortement recommandé de laisser un « blanc » d'une durée de une (1) seconde au début de la trame sonore.

### 15.2 Nomenclature

Les fichiers musicaux numérisés doivent être identifiés de la façon suivante :

- i. Programme de compétition
- ii. Nom de l'épreuve
- iii. Catégorie d'âge
- iv. Nom du club
- v. Nom de l'athlète (ou 1er NOM en ordre alphabétique du duo, duo mixte, trio, équipe ou combo)

Chaque type d'information doit être séparé d'un tiret bas, **sans espace, accents ou caractères spéciaux.**

*Par exemple :*

- Regional\_Trio\_8-10\_MemFees\_ManonLebeau
- Provincial\_Solo\_16-20\_HipO\_MarieSoleilMenard
- Provincial\_Duo\_9-10\_DollardSynchro\_JeanneMarcouxTremblay
- Maitres\_EquipeTech\_18-34\_Vivelo\_MelanieBouchard

*Exemple pour une équipe, un trio ou un duo :*

Les noms des membres de l'équipe sont les suivants :

Geneviève Quesnel, Valérie Savard, Marianne Cabana, Ève Turgeon, Claudie Dumais, Julie Vézina, Josée Daudelin.

Par conséquent, le premier NOM par ordre alphabétique est Cabana. Il faut utiliser le nom de famille et non le prénom.

Ainsi, le fichier musical devra être nommé :

- Provincial\_EquipeTech\_16-20\_NAQ\_MarianneCabana

Voici un tableau présentant les possibilités pour chacun des trois premiers segments du nom de vos fichiers pour chacun des programmes de Natation Artistique Québec :

Programme	Épreuve	Catégorie
Regional	Duo DuoMixte Trio Equipe	8-10
	Solo Duo DuoMixte, Equipe	11-12 13-17
Provincial	Duo DuoMixte Trio Equipe	9-10
	Solo Duo DuoMixte Equipe	11-12 13-15
	Solo SoloTech Duo DuoTech DuoMixte DuoMixteTech Equipe EquipeTech	16-20
	Combo	13-20
Maitres	Solo SoloTech Duo DuoTech DuoMixte DuoMixteTech Trio TrioTech	18-24 25-29 30-39 40-49 50-59 60-69 70-79 80+
	Equipe EquipeTech	18-34 35-49 50-64 65+
	Combo	18-39 40-64 65+

**NOTE : Pour le Championnat provincial de Sélections, la nomenclature de Natation Artistique Canada est acceptée.**

## 16 Annexe 8 – Formulaire de demande de laissez-passer

### **Section à remplir par le club (entraîneur-e ou membre de CA)**

Par la présente, nous aimerions obtenir un laissez-passer pour :

Nom complet de l'athlète : \_\_\_\_

Club : \_

Programme compétitif : \_\_\_\_\_

Épreuve et catégorie d'âge : \_

Compétition ou événement concerné par le laissez-passer : \_\_\_\_\_

Raison de la demande : \_\_\_\_\_

Personne responsable : \_\_\_\_\_

Titre : \_

Courriel : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_ Date : \_

**\*\*Joindre la preuve justificative à ce formulaire.**

Section à remplir par Natation Artistique Québec

Votre demande a été :       Acceptée       Refusée

Commentaires : \_\_\_\_\_

Nom et signature : \_\_\_\_ Date : \_

## 17 Annexe 9 – Formulaire de demande de sanction d'événement

### Sections à remplir par le club

Nom de la compétition ou de l'événement : \_\_

Programme(s) visé(s) : \_\_\_\_\_

Date de la compétition ou de l'événement : \_\_

Lieu de la compétition ou de l'événement (nom de la piscine et ville) : \_\_\_\_\_

Club hôte / Association régionale : \_\_

Arbitre de la compétition : \_\_

Gérant-e de compétition : \_\_\_\_\_

Personne contact (avec courriel et téléphone) : \_\_\_\_\_

### Documents obligatoires à joindre à la demande de sanction :

- Trousse d'information de l'événement – [ANNEXE 11](#)  
(avec les sections obligatoires dûment complétées)
- Liste des participant.es, des entraîneur.es et des officiel.les pour validation par NAQ (au plus tard 10 jours ouvrables avant l'événement).

Détails relatifs à la personne déposant la demande de sanction :

Nom : \_\_\_\_\_

Rôle / Fonction : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_      Date : \_

Souhaitez-vous promouvoir l'événement : OUI       NON

**Section à remplir par Natation Artistique Québec**

Votre demande de sanction est :     Acceptée     Refusée

Justification (au besoin) : \_\_\_\_

Spécifications : \_\_\_\_\_

Nom et signature : \_\_\_\_

Date : \_

## 18 Annexe 10 – Formulaire de réclamation (protêt)

### **Identification de la personne déposant la réclamation :**

Nom complet : \_\_\_\_\_

Rôle : \_

Club : \_

Téléphone (préféablement un cellulaire): \_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_

### **Détails relatifs au dépôt de la réclamation :**

Nom de la compétition : \_\_\_\_\_

Programme compétitif : \_\_\_\_\_

Catégorie d'âge : \_\_\_\_\_

Épreuve : \_\_\_\_\_

### **Objet de la réclamation :**

**Réception de la réclamation par l'arbitre :**

Date : \_            Heure : \_\_\_\_\_

La réclamation est :    Acceptée    Refusée

Justification : \_

Nom et signature : \_\_\_\_

**Décision du jury d'appel :**

Membres du jury d'appel :    (1)\_\_\_\_\_

(2)\_\_\_\_\_

(3)\_\_\_\_\_

Maintien de la décision :     Oui             Non

Justification : \_

**Signature des membres :**

(1)

(2)

(3)

## 19 Annexe 11 – Trousse d’information pour les événements

À soumettre lors d’une demande de sanction de compétition.

**Les rubriques précédées d’un astérisque (\*) sont obligatoires.**

### INFORMATIONS GÉNÉRALES

*	Nom de la compétition ou de l’événement	
*	Date de la compétition ou de l’événement	
*	Lieu de la compétition ou de l’événement	
	Nom de la piscine	
*	Club hôte / Association régionale	
*	Gérant-e de la compétition	
	Courriel et téléphone	
*	Arbitre de la compétition / événement	
	S’il y a lieu	
*	Responsable des bénévoles	

### INFORMATIONS SUR L’ÉVÉNEMENT

*	Type de compétition ou d’événement	<input type="checkbox"/> Spectacle <input type="checkbox"/> Camp d’entraînement <input type="checkbox"/> Compétition Intraclub <input type="checkbox"/> Compétition Régionale <input type="checkbox"/> Compétition Provinciale
*	Programme (s) et catégories d’âge visés	<input type="checkbox"/> Régional : <input type="checkbox"/> 8-10 ans <input type="checkbox"/> 11-12 ans <input type="checkbox"/> 13-17 ans <input type="checkbox"/> Provincial : <input type="checkbox"/> 9-10 ans <input type="checkbox"/> 11-12 ans <input type="checkbox"/> 13-15 ans <input type="checkbox"/> 16-20 ans <input type="checkbox"/> National : <input type="checkbox"/> Jeunesse <input type="checkbox"/> Junior <input type="checkbox"/> Senior <input type="checkbox"/> Maîtres <input type="checkbox"/> Autre (indiquer svp) :

*	<p>Si compétition</p> <p>Épreuves offertes en respect de la réglementation en vigueur</p>	<p><input type="checkbox"/> Figures imposées    <input type="checkbox"/> Habilités en piscine et/ou à sec</p> <p><input type="checkbox"/> Solo technique                      <input type="checkbox"/> Solo libre</p> <p><input type="checkbox"/> Duo technique                              <input type="checkbox"/> Duo libre</p> <p><input type="checkbox"/> Duo mixte technique                      <input type="checkbox"/> Duo mixte libre</p> <p><input type="checkbox"/> Trio technique                              <input type="checkbox"/> Trio libre</p> <p><input type="checkbox"/> Équipe technique                              <input type="checkbox"/> Équipe libre</p> <p><input type="checkbox"/> Combiné libre                              <input type="checkbox"/> Routine acrobatique</p>
*	<p>S'il y a lieu,</p> <p>Précisions pour les figures</p> <p>Indiquer pour chaque programme et catégorie d'âge</p> <p>Nom et numéro des figures</p>	
*	<p>S'il y a lieu,</p> <p>Précisions pour les habiletés</p> <p>Indiquer pour chaque programme et catégorie d'âge</p> <p>Nom des habiletés</p>	
	Règlements	La compétition se déroulera conformément à la réglementation de Natation Artistique Québec.
*	<p>Récompenses</p> <p>S'il y a lieu</p>	

## INSCRIPTIONS ET LOGISTIQUE

*	Date limite des inscriptions ou de la confirmation de participation	
*	Mode d'inscription et de transmission des inscriptions (coordonnées)  S'il y a lieu	
*	Frais d'inscription  S'il y a lieu	
*	Mode de paiement  S'il y a lieu	
	Inscriptions tardives	
*	Officiel-le-s pour la compétition ou l'événement  S'il y a lieu	
*	Horaire et informations logistiques (trousse, ordres de passage, etc.)  Indiquer le moment et l'endroit où les informations seront diffusées	
*	Transmission de la musique  Date limite  Mode (courriel ou lien)  Coordonnées	

## INFORMATIONS SUR LA PISCINE

*	Nom et adresse de la piscine	
*	Dimensions et spécificités de la piscine	
	Gélatine  (si directives spécifiques)	
	Règlements spécifiques au centre aquatique	
*	Capacité et spécificités des estrades	

	Cantine	
	WIFI - réseau disponible	
	Spécifications pour se rendre à la piscine	
	Stationnement	

**INFORMATIONS AUTRES**

	Photographe  Mentionner les informations s'il y a lieu	
	Commanditaire (s) et partenaire (s)  S'il y a lieu	
	Liste des hôtels et restaurants  Détails - à proximité pour fins de planification  Diffusion des promotions s'il y a lieu	

<b>Programme régional et provincial 9-10 ans</b>
Routine de gainage de Natation Artistique Canada 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)
12,5m battement de jambes 12,5m godille tête 50m crawl

<b>Programme régional et provincial 11-12 ans</b>
Routine de gainage de Natation Artistique Canada 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
25m battement de jambes 25m hélice 100m quatre nages

<b>Programme régional 13-17 ans et Programme provincial 13-15 ans</b>
Routine de gainage de Natation Artistique Canada 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
25m battement de jambes 25m hélice 100m quatre nages

### Programme provincial 16-20 ans

Routine de gainage de Natation Artistique Canada

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

25m battement de jambes

25m hélice

200m quatre nages

## 21 Annexe 13 - Protocole des habiletés en piscine (natation)

### 21.1 Organisation des athlètes

#### 21.1.1 Tenue vestimentaire

Voir le règlement NAQ 5.11.

#### 21.1.2 Protocole de départ des épreuves

Signal de départ

- i. Le départ se fait dans l'eau pour tou-te-s les athlètes.
- ii. L'athlète se positionne selon les descriptions ci-dessous et s'assure de regarder la personne responsable du signal de départ.
- iii. L'arbitre dit : « À VOS MARQUES » suivi d'un coup de sifflet.
- iv. Au coup de sifflet, les athlètes peuvent débiter la course.

#### 21.1.3 Déroulement des épreuves

##### a) Godille tête première

Avant le départ : L'athlète débute en position de la cuve, les orteils collés au mur. Les mains sont en godille au niveau des fesses. L'athlète a le droit d'avoir la tête levée ou tournée afin de voir la personne responsable du signal de départ.

Au départ : L'athlète se pousse du mur en utilisant ses jambes au maximum afin de prendre la position allongée dorsale requise lors d'un déplacement en godille.

Pendant l'épreuve : Les jambes doivent demeurer collées et les orteils doivent demeurer à la surface en tout temps. Le visage doit rester dégagé en tout temps.

Fin de l'épreuve : Le temps sera arrêté lorsque l'athlète aura complété la distance requise et touché le mur avec la tête.

*Un-e coéquipier-ère peut mettre la main entre la tête et le mur afin d'éviter tout choc à la tête.*

##### b) Mouvement giratoire en déplacement de côté

Avant le départ : L'athlète débute avec une main sur le bord de la piscine, l'autre bras à la surface de l'eau, parallèle aux couloirs de la piscine. L'athlète effectue déjà un mouvement giratoire stationnaire léger.

Au départ : L'athlète lâche le mur et débute le déplacement. Aucune poussée du mur n'est autorisée. À ce moment, l'athlète peut apporter les bras près du corps afin d'effectuer une godille de support.

Pendant l'épreuve : Le corps doit demeurer en position verticale, face à l'un des deux bords longitudinaux de la piscine. Les épaules doivent être reculées et à la surface de l'eau.

Fin de l'épreuve : Le temps sera arrêté lorsque l'athlète aura complété la distance requise et touché le mur avec une main.

##### c) Hélice

Avant le départ : L'athlète débute en position de la cuve, la tête collée au mur. Les mains sont en godille au niveau des fesses. L'athlète a le droit d'avoir la tête levée ou tournée afin de voir la personne responsable du signal de départ.

Au départ : L'athlète a droit à un mouvement de bras simultané pour amener les mains au-dessus de la tête (il est permis de faire une traction, donc de tirer l'eau), tout en allongeant les jambes afin de prendre la position allongée dorsale requise lors d'un déplacement en hélice.

Pendant l'épreuve : Les jambes doivent demeurer collées et les orteils doivent demeurer à la surface en tout temps. Le visage doit rester dégagé en tout temps.

Fin de l'épreuve : Le temps sera arrêté lorsque l'athlète aura complété la distance requise et touché le mur avec les orteils.

#### **d) Battement sur le ventre à la surface**

Avant le départ : L'athlète débute avec une main sur le bord de la piscine, l'autre bras à la surface de l'eau, parallèle aux couloirs de la piscine, le corps est en position groupée.

Départ : L'athlète se pousse du mur en utilisant ses jambes au maximum pendant que le bras utilisé pour se tenir au mur rejoint le bras allongé à la surface, joignant les mains au-dessus de la tête, vers l'avant.

Pendant l'épreuve : Les mains doivent demeurer collées ensemble en tout temps ; le visage peut être submergé dans l'eau ; l'athlète peut respirer lorsque c'est nécessaire (en regardant vers l'avant seulement et sans décoller les mains).

Fin de l'épreuve : Le temps sera arrêté lorsque l'athlète aura complété la distance requise et touché le mur avec les deux mains.

#### **e) Crawl**

Avant le départ : L'athlète débute avec une main sur le bord de la piscine, l'autre bras à la surface de l'eau, parallèle aux couloirs de la piscine, le corps est en position groupée.

Départ : L'athlète se pousse du mur en utilisant ses jambes au maximum pendant que le bras utilisé pour se tenir au mur rejoint le bras allongé à la surface, joignant les mains au-dessus de la tête, vers l'avant.

Fin de l'épreuve : Le temps sera arrêté lorsque l'athlète aura complété la distance requise et touché le mur avec une main.

#### **f) Quatre nages (QNI)**

Avant le départ : L'athlète débute avec une main sur le bord de la piscine, l'autre bras à la surface de l'eau, parallèle aux couloirs de la piscine, le corps est en position groupée.

Départ : L'athlète se pousse du mur en utilisant ses jambes au maximum pendant que le bras utilisé pour se tenir au mur rejoint le bras allongé à la surface, joignant les mains au-dessus de la tête, vers l'avant.

Pendant l'épreuve : L'athlète doit obligatoirement nager la distance exigée de chacun des styles (soit 25m ou 50m) suivant en respectant l'ordre : papillon, dos, brasse et crawl.

Fin de l'épreuve : Le temps sera arrêté lorsque l'athlète aura complété la distance requise et touché le mur avec une main.

L'athlète doit s'assurer de toucher au mur à la fin de chacune des longueurs en effectuant les virages propres à chacun des styles (voir les définitions à la section 21.3).

### **Procédures de relais**

#### **21.1.4 100 mètres - Relais d'habiletés de natation artistique (4X25m)**

21.1.5 Signal de départ : Le départ se fait dans l'eau pour tou-te-s les athlètes.

21.1.6 L'athlète effectuant le premier 25m (battements de jambes à la surface) prend position dans l'eau, dans le couloir attribué à son équipe.

21.1.6.1 L'athlète se positionne selon la description au point 21.1.3d) et suit la procédure nommée dans la même section.

- 21.1.7 L'athlète effectuant le 2<sup>e</sup> 25m (hélice) prend position dans l'eau, dans le couloir attribué à son équipe.
- 21.1.7.1 L'athlète se positionne selon la description au point 21.1.3c) et suit la procédure nommée dans la même section.
- 21.1.7.2 L'athlète peut débuter lorsque l'athlète précédent-e a complété la distance et touché au mur de la manière requise.
- 21.1.8 L'athlète effectuant le 3<sup>e</sup> 25m (godille tête première) prend position dans l'eau, dans le couloir attribué à son équipe.
- 21.1.8.1 L'athlète se positionne selon la description au point 21.1.3a) et suit la procédure nommée dans la même section.
- 21.1.8.2 L'athlète peut débuter lorsque l'athlète précédent-e a complété la distance et touché au mur de la manière requise.
- 21.1.9 L'athlète effectuant le dernier 25m (mouvement giratoire de côté) prend position dans l'eau, dans le couloir attribué à son équipe.
- 21.1.9.1 L'athlète se positionne selon la description au point 21.1.3b) et suit la procédure nommée dans la même section.
- 21.1.10 **100 mètres - Relais de natation au crawl (4X25m)**
- 21.1.10.1 Signal de départ : Le départ se fait dans l'eau pour tou-te-s les athlètes.
- 21.1.10.2 L'athlète effectuant le premier 25m prend position dans l'eau, dans le couloir attribué à son équipe.
- 21.1.10.3 L'athlète se positionne selon la description au point 21.1.3e) et suit la procédure nommée dans la même section.

Pour chaque athlète :

Avant le départ : L'athlète débute avec une main sur le bord de la piscine, l'autre bras à la surface de l'eau parallèle aux couloirs de la piscine, le corps est en position groupée et les deux pieds touchent le mur.

Pendant l'épreuve : Chaque athlète doit compléter la distance requise de 25m et toucher au mur avec une main afin que l'athlète suivant-e puisse débuter.

Fin de l'épreuve : Le temps sera arrêté lorsque le/la dernier-ère athlète aura complété la distance et touché le mur avec une main.

### Les contraintes réglementaires des virages d'une épreuve de quatre nages (QNI)

#### VIRAGE PAPIILLON / PAPIILLON

Le contact doit se faire avec les deux mains simultanément.

Une seule traction de bras est possible avant la sortie de la tête de l'eau. Plusieurs ondulations sont permises.

La coulée qui suit le virage ne doit pas excéder 15 mètres.

#### VIRAGE PAPIILLON / DOS

Le contact doit se faire avec les deux mains simultanément.

L'athlète doit quitter le mur sur le dos.

La coulée qui suit le virage ne doit pas excéder 15 mètres.

#### VIRAGE DOS / DOS

Si l'athlète se retourne pour faire un virage culbute, une fois sur le ventre iel n'a pas le droit de faire de mouvements de crawl et doit se laisser glisser jusqu'au mur.

Le virage peut aussi être fait à une touche de main.

L'athlète doit quitter le mur sur le dos.

La coulée qui suit le virage ne doit pas excéder 15 mètres.

#### VIRAGE DOS / BRASSE

L'athlète doit toucher le mur en étant sur le dos.

L'athlète doit quitter le mur en étant sur le ventre.

La coulée qui suit peut comprendre une traction des bras jusqu'aux jambes, une ondulation pendant cette traction des bras et un mouvement de jambes de brasse.

La coulée qui suit le virage ne doit pas excéder 15 mètres.

#### VIRAGE BRASSE / BRASSE

Le contact doit se faire avec les deux mains simultanément.

L'athlète doit quitter le mur en étant sur le ventre.

La coulée qui suit peut comprendre une traction des bras jusqu'aux jambes, une ondulation pendant cette traction des bras et un mouvement de jambes de brasse.

La coulée qui suit le virage ne doit pas excéder 15 mètres.

#### VIRAGE BRASSE / CRAWL

Le contact doit se faire avec les deux mains simultanément.

Une seule traction de bras est possible avant la sortie de la tête de l'eau. Plusieurs ondulations ou mouvements de jambes sont permis.

La coulée qui suit le virage ne doit pas excéder 15 mètres.

#### VIRAGE CRAWL / CRAWL

Le virage est libre, touche à une main ou culbute.

Une seule traction de bras est possible avant la sortie de la tête de l'eau. Plusieurs ondulations ou mouvements de jambes sont permis.

La coulée qui suit le virage ne doit pas excéder 15 mètres.

#### **NOTE**

Lors d'un virage de type «culbute», il n'est pas nécessaire de toucher au mur avec une ou les mains avant d'effectuer la culbute. Le contact au mur se fait avec les pieds.

#### **Pénalités**

La gestion des pénalités est de la responsabilité des arbitres et officiel-le-s sur place lors des épreuves.

## 22 Annexe 14 – Règles pour les athlètes prenant part aux épreuves de Natation artistique adaptée

### 22.1 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.

### 22.2 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 Natation Artistique Adaptée de NAQ.

### 22.3 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 (point 4.4.3).

### 22.4 Structure compétitive

#### 22.4.1 Compétitions

22.4.1.1 Selon le calendrier annuel de Natation Artistique Québec.

22.4.1.2 Pour les compétitions hors province : se référer au protocole de demande de participation à un événement hors-Québec.

#### 22.4.2 Niveaux

22.4.2.1 Il y a cinq (5) niveaux de compétitions pour les épreuves suivantes :

- a) figures imposées;
- b) solo libre;
- c) duo libre;
- d) équipe libre.

22.4.2.2 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

22.4.2.3 Aucun niveau (Open) n'est attribué aux épreuves suivantes :

- a) habiletés mixtes (duo, équipe)

22.4.2.4 Les entraîneur-es déterminent le niveau individuel de leurs athlètes.

22.4.2.5 Les entraîneur-es devront soumettre le niveau de chaque athlète lors de l'inscription.

22.4.2.6 Les athlètes de niveaux différents peuvent participer à la compétition ensemble en duo et en équipe.

22.4.2.7 Le niveau moyen des membres de l'équipe déterminera leur niveau de compétition en routine.

22.4.2.8 Le niveau moyen des membres d'un duo déterminera leur niveau de compétition en routine.

### 22.4.3 Habiletés mixtes

22.4.3.1 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.

#### 22.4.3.2 Catégories d'âge

Pour les niveaux 1 à 5 et habiletés mixtes :

- a) 8 ans et plus (Open)
- b) Pour le niveau 6
- c) 16 ans et plus

### 22.4.4 Épreuves

- a) Figures imposées (Niveaux 1 à 5);
- b) Solo technique (Niveau 6);
- c) Solo libre (Niveaux 1 à 6);
- d) Duo technique (Niveau 6);
- e) Duo libre (Niveaux 1 à 6 et habiletés mixtes);
- f) Équipe libre (Niveaux 1 à 6 et habiletés mixtes);

### 22.4.5 Figures et éléments imposés

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

22.4.5.2 Routines techniques

<b>16 ANS ET PLUS</b>	
<b>Niveau</b>	Éléments de routine technique : 4 éléments parmi la liste suivante :  <i>L'ordre est au choix.</i>
<b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Pousée du Barracuda (excluant la descente)</li><li>○ Séquence de jambes de ballets - démontrer 2 positions parmi les choix suivants :<ul style="list-style-type: none"><li>● position dorsale jambe pliée (jambe droite),</li><li>● position dorsale jambe pliée (jambe gauche),</li><li>● jambe de ballet simple,</li><li>● flamant de surface</li></ul></li><li>○ Vrille descendante de 360°</li><li>○ Vrille continue de 720°</li><li>○ Pylône</li><li>○ Pousée giratoire suivie d'une séquence de rétropédalage (1 bras ou 2 bras)</li><li>○ Fermeture de promenade (avant ou arrière)</li></ul>

### 22.4.5.3 Figures

- i. Un groupe de figures sera pigé, à la date annoncée dans la trousse d'information de l'événement.
- ii. Ce groupe sera utilisé pour tous les niveaux.
- iii. En cas d'exécution d'une mauvaise figure, les athlètes ont droit à deux (2) essais supplémentaires pour une même habileté.

<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 submergé (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

- iv. Liste des figures imposées par niveau

## 22.4.6 Routines

### 22.4.6.1 Mode de jugement

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

	<b>Solo</b>	<b>Duo</b>	<b>Équipe</b>
<b>Exécution</b>	40%	40%	40%
<b>Impression artistique</b>	40%	40%	40%
<b>Difficulté</b>	20%	20%	20%

### 22.4.6.2 Durée des programmes

a) Durée maximale permise :

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

- b) Aucune tolérance n'est permise en surplus du temps alloué.
- c) Le temps minimum requis est de 50% de la durée de la routine avec tolérance de plus ou moins quinze (15) secondes.
- d) Les athlètes peuvent dépasser le délai maximum habituel de trente (30) secondes pour la marche de présentation.

### 22.4.7 Note de championnat

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

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

22.4.7.3 Aucune pénalité n'est émise dans ce programme.

## 22.5 Particularités des épreuves

22.5.1 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.

22.5.2 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

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

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

## 22.6 Récompenses

Dans chaque catégorie et épreuve, il y aura des récompenses distinctes pour chaque niveau de compétition (positions 1 à 6).

## 22.7 Compétition nationale – NAA (Adapted Artistic Swimming)

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

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

## 22.8 Particularités du programme

22.8.1 Les athlètes prenant part au programme de Natation Artistique Adaptée peuvent avoir, lorsque requis, un-e accompagnateur·trice, en plus de l'entraîneur·e attitré·e. Ces personnes ne sont, en aucun temps, autorisé·e-s à entraîner les athlètes.

22.8.2 Ces personnes accompagnantes doivent respecter les conditions suivantes :

- a) Détenir une affiliation en règle auprès de NAQ (affiliation bénévole acceptée);
- b) Fournir une preuve de vérification des antécédents judiciaires valides.
- c) Ces personnes devront être annoncées lors de l'inscription.

## 23 Annexe 15 – Spécifications relatives au programme Régional

### 23.1 Admissibilité des athlètes

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

23.1.2 Les athlètes doivent être affilié minimalement dans le programme régional.

### 23.2 Admissibilité des entraîneur-es

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 régional (point 4.4.3).

### 23.3 Structure compétitive

23.3.1 La réglementation présente au Manuel des règlements de NAQ s'applique.

23.3.2 Aucune pénalité ne sera appliquée pour le programme régional. Des avertissements seront donnés dans un but de développement

23.3.3 Compétitions

23.3.3.1 Selon le calendrier annuel de Natation Artistique Québec.

23.3.3.2 Les initiatives régionales sont fortement encouragées pour ce programme. Pour les compétitions invitations ou régionales, se référer aux clubs hôtes pour les informations.

### 23.4 Règlementation spécifique

23.4.1 Temps de routines

	Solo	Duo	Trio	Équipe
		Duo mixte		
<b>8-10 ans</b>		1:15	1 :15	1:30
<b>11-12 ans</b>	1:15	1:30		1:45
<b>13-17 ans</b>	1:30	1:45		2:00

#### 23.4.2 Mouvements acrobatiques

	Âge	Équipe / Trio
<b>Régional</b>	<b>8-10 ans</b>	Mouvements acrobatiques et dyades acrobatiques interdits, incluant les supports impliquant 3 athlètes.
	<b>11-12 ans</b>	Mouvements acrobatiques et dyades acrobatiques interdits, incluant les supports impliquant 3 athlètes.
	<b>13-17 ans</b>	Mouvements acrobatiques et dyades acrobatiques interdits, incluant les supports impliquant 3 athlètes.

Réseau	Âge	Duo / Duo mixte
<b>Régional</b>	<b>8-10 ans</b>	Dyades acrobatiques interdites
	<b>11-12 ans</b>	Dyades acrobatiques interdites
	<b>13-17 ans</b>	Dyades acrobatiques interdites

#### 23.4.3 Figures imposées

23.4.3.1 Les figures imposées sont facultatives pour les athlètes prenant part aux épreuves d'équipe seulement.

23.4.3.2 Les figures imposées sont obligatoires pour les athlètes prenant part à un solo, duo, duo mixte ou trio.

23.4.3.3 Se référer à l'annexe 2 du Manuel des règlements de NAQ pour en connaître le contenu.

#### 23.4.4 Éléments obligatoires

23.4.4.1 Chaque routine du programme régional devra contenir quatre (4) éléments obligatoires de la liste ci-dessous (point 23.4.4.8).

23.4.4.2 Les éléments peuvent être performés dans l'ordre choisi par l'entraîneur-e.

23.4.4.3 Les éléments peuvent être performés dans la direction choisie par l'entraîneur-e.

23.4.4.4 L'option A ou B peut être choisie pour chacun des éléments (selon les chiffres indiqués). Il n'est pas nécessaire de présenter la même option pour chacun des éléments contenus dans la routine.

*Exemple : groupe 8-10 ans →*

*Élément 1 option B, Élément 2 option A, Élément 3 option A, Élément 4 option B.*

23.4.4.5 Des mouvements supplémentaires de bras, de propulsion ou de transitions peuvent être ajoutés (incluant les poussées de mouvement giratoire).

23.4.4.6 Aucun hybride supplémentaire ne peut être ajouté.

23.4.4.7 Les éléments obligatoires seront notés selon les composantes habituelles des routines (exécution, synchronisation et impression artistique).

23.4.4.8 Solo, duo, duo mixte, trio et équipe :

	Option B	Option A
8-10 ans	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Position allongée dorsale, suivi de la position de la cuve et retour en position allongée dorsale</li> <li>2. Position allongée dorsale, suivi de position allongée dorsale jambe pliée et retour en position allongée dorsale</li> <li>3. Entrée carpé suivi d'une position «canard» (sortie en position groupée)</li> <li>4. Position groupée inversée, suivie de position grand écart (droit ou gauche), suivi de position groupée inversée</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saut périlleux arrière groupé (310)</li> <li>2. Jambe de ballet simple (101)</li> <li>3. Entrée carpé suivi d'une position queue de poisson (sortie en position groupée)</li> <li>4. Position groupée inversée, suivie de position grand écart (droit ou gauche), suivi de la position verticale et d'une descente verticale</li> </ol>
11-12 ans	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jambe de ballet simple (101)</li> <li>2. Entrée carpé suivi d'une position queue de poisson, suivi de la position du «canard» (sortie en</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jambe de ballet alternée</li> <li>2. Entrée carpé suivi d'une position queue de poisson, suivi d'une position grand écart (sortie en</li> </ol>

	<p>position groupée inversée – demi saut périlleux arrière groupé)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. À partir de la position verticale aux chevilles, prendre la position du grand écart (droit ou gauche) et revenir en position verticale aux chevilles, suivi d'une descente verticale</li> <li>4. Position groupée inversée, suivi de la position verticale jambe pliée suivi d'une fin en position carpé (saut périlleux arrière carpé)</li> </ol>	<p>position groupée inversée – demi saut périlleux arrière groupé)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. À partir de la position verticale aux chevilles, prendre la position du grand écart droit, revenir en position groupée inversée et prendre la position du grand écart gauche, suivi d'une position verticale et d'une descente verticale</li> <li>4. Poussée de mouvement giratoire (sans bras) suivi de la position groupée inversée, suivi de la position verticale jambe pliée suivi d'une fin en position carpé (saut périlleux arrière carpé)</li> </ol>
13-17 ans	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Montée de la jambe de ballet suivi de la position du flamant de surface, suivi de la position groupée inversée et demi saut périlleux arrière groupé, enchaîné par une sortie en «kick pull kick» vers l'avant</li> <li>2. Figure Neptune (344)</li> <li>3. À partir de la position verticale, prendre la position du «canard», glisser la jambe pliée afin de prendre la position du grand écart (droit ou gauche), joindre en position verticale aux chevilles, suivi d'une descente verticale</li> <li>4. À partir d'une position allongée sur le dos en hélice (déplacement de 2 secondes minimum), prendre la position groupée</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Montée de la jambe de ballet suivi de la position du flamant de surface, suivi de la position du «canard» et demi saut périlleux arrière groupé, enchaîné par une sortie en «kick pull kick» vers l'avant</li> <li>2. Entrée carpé, suivi de la position queue de poisson, suivi de la position verticale jambe pliée (Neptune), suivi d'une position verticale et d'une descente verticale</li> <li>3. À partir de la position verticale, prendre la position du grand écart (droit ou gauche), joindre en position verticale, suivi d'une descente verticale</li> <li>4. À partir d'une position allongée sur le dos en hélice (déplacement de 2 secondes minimum), prendre la position groupée</li> </ol>

	inversée puis prendre la position queue de poisson, suivi d'une fin en position carpé (saut périlleux arrière carpé)	inversée puis prendre la position verticale, suivi d'une fin en position carpé (saut périlleux arrière carpé)
--	--	---