Annexe 15 – Spécifications relatives au programme Régional

1.1 Admissibilité des athlètes

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

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

1.2 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 des règlements généraux).

1.3 Structure compétitive

1.3.1 La règlementation présente au Manuel des règlements de NAQ s'applique.

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

1.3.3 Compétitions

1.3.3.1 Selon le calendrier annuel de Natation Artistique Québec.

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

1.4 Règlementation spécifique

1.4.1 Temps de routines

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

1.4.2

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

1.4.3 Mouvements acrobatiques

	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.
	13-17 ans	Mouvements acrobatiques et dyades acrobatiques interdits, incluant les supports impliquant 3 athlètes.

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

1.4.4 Figures imposées

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

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

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

1.4.5 Éléments obligatoires

1.4.5.1 Chaque routine du programme régional devra contenir quatre (4) éléments obligatoires de la liste ci-dessous (point 1.4.4.8).

1.4.5.2 Les éléments peuvent être performés dans l'ordre choisi par l'entraîneur·e.

1.4.5.3 Les éléments peuvent être performés dans la direction choisie par l'entraîneur·e.

1.4.5.4 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.

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

1.4.5.6 Aucun hybride supplémentaire ne peut être ajouté.

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

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

	Option B	Option A
8-10 ans	1. Position allongée dorsale, suivi de la position de la cuve et retour en position allongée dorsale 2. Position allongée dorsale, suivi de position allongée dorsale jambe pliée et retour en position allongée dorsale 3. Entrée carpé suivi d'une position «canard» (sortie en position groupée) 4. Position groupée inversée, suivie de position grand écart (droit ou gauche), suivi de position groupée inversée	1. Saut périlleux arrière groupé (310) 2. Jambe de ballet simple (101) 3. Entrée carpé suivi d'une position queue de poisson (sortie en position groupée) 4. Position groupée inversée, suivi de position grand écart (droit ou gauche), suivi de la position verticale et d'une descente verticale

11-12 ans	1. Jambe de ballet simple (101) 2. Entrée carpé suivi d'une position queue de poisson, suivi de la position du «canard» (sortie en position groupée inversée – demi saut périlleux arrière groupé) 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 4. Position groupée inversée, suivi de la position verticale jambe pliée suivi d'une fin en position carpé (saut périlleux arrière carpé)	1. Jambe de ballet alternée 2. Entrée carpé suivi d'une position queue de poisson, suivi d'une position grand écart (sortie en position groupée inversée – demi saut périlleux arrière groupé) 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 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)
13-17 ans	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 2. Figure Neptune (344) 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	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 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 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

	4. À partir d'une position allongée sur le dos en hélice (déplacement de 2 secondes minimum), prendre la position groupée inversée puis prendre la position queue de poisson, suivi d'une fin en position carpé (saut périlleux arrière carpé)	4. À partir d'une position allongée sur le dos en hélice (déplacement de 2 secondes minimum), prendre la position groupée inversée puis prendre la position verticale, puis prendre la position groupée inversée puis prendre la position verticale, suivi d'une fin en position carpé (saut périlleux arrière carpé)

1.4.6 Clarification pour les entrées des éléments débutant en boule ou en verticale.

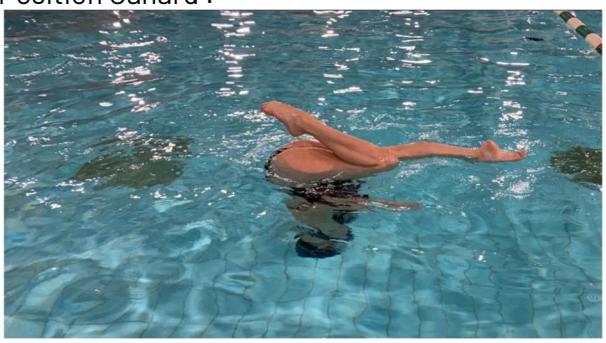
1.4.6.1 Lorsque les éléments commencent dans une position submergée, il est accepté d'ajouter une entrée au début. L'objectif étant de se rendre de façon efficace dans la position et non d'effectuer un hybride supplémentaire.

1.4.6.2 Les éléments de l'entrée doivent être des habiletés incluses dans l'aperçu du programme ALLEZ à l'eau! ».

ALLEZ à l'eau! aperçu du programme (habiletés des carnets de progression)

Piliers du Programme ALLEZ à l'Eau!	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
	Les niveaux 1 et 2 ont été conçus spécifiquement pour les enfants de 5 et 6 ans (stade Enfant actif)		Le niveaux 3 a été conçu spécifiquement pour les enfants de 6 à 9 ans (stade S'amuser grâce au sport).
Les habiletés fondamentales en natation	1. Ouvrir les yeux sous l'eau 2. Souffler des bulles par le nez et la bouche 3. Étoile ventrale 4. Étoile dorsale - flotter sur le dos 5. Battement sur le ventre 10-15m avec planche 6. Nager sur le ventre, 10m 7. Sauter en eau profonde et remonter sans aide	1. Rythme de respiration 2. Flotter sur le ventre et sur le dos 5s avec récupération 3. Rester sous l'eau - rechercher des objets au fond de l'eau 4. Battement sur le dos, 10-15m avec planche 5. Se retourner(ventre au dos/dos au ventre) 6. Nager sur le dos, 10m 7. Sauter en eau profonde, remonter et nager au mur sans aide	1. Battement sur le côté, D/G, 10m avec planche 2. Position hydrodynamique (sur le ventre/ dos/ côté/ avec roulade), 10m 3. Crawl, 10m 4. Culbute avant 5. Sauter en eau profonde d'un bloc de départ, remonter et nager au mur sans aide
Les habiletés en natation artistique	1. Godille stationnaire sur le dos, assisté 10s 2. Position dorsale, assisté 10s 3. Position de la cuve, à sec (au sol) 4. Voilier, droite et gauche, à sec 5. Position carpée à 90 degrés sur le dos, à sec	1. Position dorsale, sans aide, 10s 2. Godille stationnaire sur le ventre, assistée 10s 3. Position de la cuve, sans aide, 10s 4. Position du bretzel, droite et gauche 5s 5. Godille tête et pied premiers, assistées 10m 6. Jambe de ballet, droite et gauche, à sec	1. Position ventrale, sans aide 10s 2. Mouvement giratoire stationnaire, assisté 15s 3. Godille à pagaie, 10m 4. Flottaison sur le ventre & le dos, bras à la verticale, 10s 5. Position du bretzel, 180° rotation chaque côté 6. Position de la cuve avec rotation 360° chaque côté 7. Culbute arrière groupée 8. Marlin 9. Position carpée à 90 degrés assise, à sec 10. Position du flamant, à sec
Capacités athlétiques	**Force/ Endurance :** 1. Position dorsale les fesses soulever, à sec 2. Ciel-centre-côté-centre (vitesse lente) 3. Planche ventrale 4. Planche avant-bras-mains (push-up)	**Force/ Endurance :** 1. Extension des coudes (push-up) au mur, à sec, 10x 2. Variations de planche, à sec, 15s 3. Position dorsale sur deux rouleaux mousses ou sur banc	**Force/ Endurance :** 1. Voilier sur deux rouleaux mousses, à sec 2. Position jambe de ballet sur deux rouleaux mousses, à sec 3. Planche latérale - droite, gauche, renversée 4. Routine de gainage (4 exercices x15s chaque, aucun repos) **Vitesse :** 5. Battements 5s au mur (ventre, dos, côté)
Souplesse (flexibilité)	1. Pointe de pieds/ orteils 2. Extension des genoux	1. Position carpée debout (45° / 90°) 2. Souplesse des épaules	1. Grand écart, droit 2. Souplesse des épaules (+15cm)
Total des habiletés par niveau :	**18 habiletés évaluées pour réussir**	**18 habiletés évaluées pour réussir**	**22 habiletés évaluées pour réussir**

ALLEZ à l'Eau! aperçu du programme (habiletés des carnets de progression)

		Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
		Les niveaux 4 à 6 ont été conçus spécifiquement pour les enfants de 6 à 9 ans (stade S'amuser grâce au sport).		
Piliers du Programme ALLEZ à l'Eau!	Les habiletés fondamentales en natation	1. Crawl, 15m 2. Dos crawlé, 15m 3. Battement de la brasse, 15m avec planche 4. Battement de la brasse sur le dos, 15m avec planche 5. Nage du dos élémentaire, 15m 6. Plongeon du position à genou	1. Crawl, 20m 2. Dos crawlé, 20m 3. Brasse, 15m 4. Battement papillon, 10m assisté 5. Plongeon du mur	1. Crawl, 25m 2. Dos crawlé, 25m 3. Brasse, 25m 4. Battement papillon, 15m 5. Plongeon d'un bloc de départ
	Les habiletés en natation artistique	1. Mouvement giratoire stationnaire, 15s 2. Godille alligator, 10m 3. Hélice, 10m 4. Hélice inversée, 10m 5. Position ventrale, bras à la verticale, sans aide 10s 6. Position dorsale, bras à la verticale, sans aide 10s 7. Positionventrale jambe pliée, sans aide 10s 8. Position de la jambe de ballet, assisté 10s 9. Position du flamant, assistée 10s 10. Voilier alterné 11. Position du dauphin et cambré, à sec 12. Mouvement giratoire en déplacement, 5m chaque D&G	1. Godille du homard, 10m 2. Godille de soutien au mur et dessus de table (dans l'eau) 3. Position groupée inversée, sans aide 10s 4. Godille Asymétrique 5. Jambe de ballet simple au mur (D/G) 6. Position queue de poisson, grue, verticale jambe pliée, verticale debout, à sec 7. Position queue de poisson dans l'eau, avec outil de flottaison 8. Position de jambe de ballet double submergée 9. Culbute avant carpée 10. Kick-Pull, 15m 11. Séquence de routine niveau 5 12. Improvisation créative dans l'eau, 15s	1. Godille de soutien au-dessous de la tête, à sec et dessus de table (dans l'eau) 2. Godille de poussée de mouvement giratoire 3. Godille de propulsion pour les poussées de verticale, à sec 4. Position grue, verticale genou plié, verticale, au mur (dans l'eau) 10s 5. Position queue de poisson, sans aide 10s 6. Verticale aux chevilles en position du grand écart (D/G) 7. Jambe de ballet unique (D/G) 8. Position dorsale à position du flamant 9. Position dorsale à position groupée inversée 10. Culbute arrière carpée 11. Séquence de routine niveau 6 12. Improvisation créative dans l'eau, 30s
	Capacités athlétiques	**Vitesse :** 1. Battement 5s avec planche (sur le ventre, dos, côté) **Force/ Endurance :** 2. Routine de gainage (5 exercices x 20s chaque, sans repos)	**Vitesse :** 1. Techniques de propulsion, 10m en 10s (hélice, godille, battement, mouvement giratoire) 2. Crawl et Dos crawlé vitesse (1 largeur/15m) **Force/ Endurance :** 3. Routine de gainage (6 exercices x 25s chaque aucun repos)	**Vitesse :** 1. Techniques de propulsion, 15m en 12s (hélice, godille, kick-pull, mouvement giratoire) 2. Crawl/Dos crawlé/Brasse vitesse (1 largeur/15m) **Force/ Endurance :** 3. Routine de gainage (6 exercices x 30s chaque, aucun repos)
	Souplesse (flexibilité)	1. Grand écart gauche 2. Souplesse des épaules (+20cm)	1. Grand écart au centre 2. Souplesse des épaules (+25cm) 3. Grand écart droite, dans l'eau, assistée	1. Grand écart droite/ gauche/ centre, à sec 2. Souplesse des épaules (+30cm) 3. Grand écart droite/ gauche/ centre, dans l'eau, assistée
	Total des habiletés par niveau :	22 habiletés évaluées pour réussir	23 habiletés évaluées pour réussir	23 habiletés évaluées pour réussir

Position Canard :