

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 réglementation 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	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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, suivie de position grand écart (droit ou gauche), suivi de la position verticale et d'une descente verticale

11-12 ans	<ol style="list-style-type: none"> 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) 	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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

	<p>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)</p>	<p>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, suivi d'une fin en position carpé (saut périlleux arrière carpé)</p>
--	---	--