



Les événements de natation artistique Montréal Métro N-ART sont principalement destinés à fournir un réseau de compétition à vos athlètes de niveau municipal et régional. Les sportifs débutants ont l'opportunité de vivre une expérience positive et constructive dans le monde de la compétition.

Nous accueillons également les réseaux provincial, national et maître pour renforcer le réseau déjà existant.

# Table des matières

<b>1. Calendrier des Compétitions.....</b>	<b>3</b>
Saison 2023-2024.....	3
<b>2. Trousse d'information des compétitions.....</b>	<b>3</b>
MMN-ART 2023.....	3
<b>3. Réglementations générales.....</b>	<b>3</b>
<b>4. Compétition du réseau Montréal Métro Natation Artistique..</b>	<b>3</b>
4.1 Compétition de figures Montréal Métro N-ART.....	3
4.2 Compétition préparatoire de routines Montréal Métro N-ART.....	4
4.3 Coupe Montréal Métro N-Art.....	4
4.4 Finale régionale des Jeux du Québec.....	5
4.5 Jeux de Montréal.....	5
4.6 Les Jeux de Montréal Métro N-Art.....	5
<b>5. Bannière Coupe MMN-ART.....</b>	<b>6</b>
<b>6. Réglementation du Réseau Municipal ( Récréatif).....</b>	<b>6</b>
<b>7. Figures de la saison 2023-2024.....</b>	<b>9</b>
7.1 Figures de la compétition de figures Montréal Métro N-Art.....	9
7.2 Figures de la compétition préparatoire de routine Montréal Métro N-Art.....	10
7.3 Figure de la Coupe Montréal Métro N-Art.....	10

# 1. Calendrier des Compétitions

## Saison 2023-2024

Compétition de figures Montréal Métro N-ART	26 novembre 2023
Compétition préparatoire de routines Montréal Métro N-ART	3-4 février 2024
Jeux de Montréal / Jeux du Montréal Métro N-ART	7 avril 2024
Coupe MTL Métro N-ART/ Finale Régionale des Jeux du Québec	1-2 juin 2024

## 2. Trousse d'information de compétition

Vous trouverez les renseignements pertinentes tels que les trousse d'information de compétition Montréal Métro N-Art sur le site de natation artistique Québec

## 3. Réglementations générales

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

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

## 4. Compétition du réseau Montréal Métro Natation Artistique

### 4.1 Compétition de figures Montréal Métro N-ART

Première rencontre de la saison, la compétition de figures Montréal Métro N-ART est un événement préparatoire pour tous·tes les athlètes. Séance de commentaires généraux des juges à la fin de l'événement.

**Récréatif** : Il n'y aura aucun classement. Il s'agit d'une simulation de compétition et d'une occasion de démontrer aux juges les acquis des positions et des techniques de base. Prix de présence pour tous·tes les athlètes.

**Régional** : Nous demandons aux athlètes d'exécuter des positions de base, transition de base

ou une partie de la figure. Remise des rubans pour les 6 meilleurs résultats de chaque figure.

**Provincial 13/15 et National 13/15 :** Nous demandons aux athlètes d'exécuter une partie de la figure. Remise des rubans pour les 6 meilleurs résultats de chaque figure.

**Provincial 16/20 et Junior, Sénior :** Nous demandons aux athlètes d'exécuter les éléments d'équipe.

## 4.2 Compétition préparatoire de routines Montréal Métro N-ART

Deuxième rencontre de la saison, la compétition préparatoire de routine Montréal Métro N-ART est un événement préparatoire pour tous-tes les athlètes. Séance de commentaires généraux des juges à la fin de l'événement. Nous aurons une épreuve de figure mais les résultats seront indépendants.

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

**Régional:** Il s'agit de la première compétition de routines de l'année pour la plupart des athlètes. Nous demandons d'exécuter le  $\frac{3}{4}$  de la routine à 5 secondes prêt. Si vous le désirez, vous pouvez faire la routine au complet sans pénalité.

**Si le temps minimum n'est pas respecté, la routine sera exclu du classement**

	10 ans et -	11-12 ans	13 ans et +
<b>Solo Fille &amp; Garçon</b>	0:45 secondes	0:45 secondes	1:00 minute
<b>Duo, Trio, Duo mixte</b>	0:45 secondes	1:15 minute	1:15 minute
<b>Équipe</b>	1:30 minute	1:30 minute	1:30 minute

*Il n'est pas nécessaire de couper votre musique. Juste avertir l'arbitre de quand la routine prend fin.*

**Provincial et Maîtres :** Les athlètes ont l'option d'exécuter leur(s) routine(s) de compétition partielle ou complète. Les déductions s'ensuivront. Il y aura une remise de rubans pour le classement des positions 1 à 6 pour chaque catégorie.

### **4.3 Coupe Montréal Métro N-Art**

La coupe Montréal Métro N-ART est le championnat de fin d'année pour le réseau Municipal et Régional. **La note de championnat sera accordé comme suit :**

Programme régional toutes catégories d'âge :  
Solo, duo, duo mixte, trio : 60% figures imposées / 40 % routine

Équipe : 100 % routine.

### **4.4 Finale régionale des Jeux du Québec**

*Pour les années des finales provinciales des Jeux du Québec, cette compétition servira de sélection (Jeux Régionaux) pour les athlètes provinciaux.*

#### **Récompenses :**

Récréatif, Régional et Provincial

Figures : Rubans pour les 6 meilleurs résultats au combiné des figures

Routines : Rubans pour les 6 meilleurs résultats en routine

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

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

### **4.5 Jeux de Montréal (2024-2026-2028-2030...)**

Les Jeux de Montréal ont lieu une année sur deux, au année paire.

Les Jeux de Montréal sont les premières compétitions sportives pour des milliers de jeunes de 6 à 12 ans de l'île de Montréal. Cet événement regroupe plus de 15 000 jeunes aux qualifications, 5 000 jeunes aux finales, 22 000 spectateurs et présente 27 sports sur 18 sites de compétition. Cette compétition est régie principalement par Sport Montréal et confronte les arrondissements de îles de Montréal. Seuls les clubs de Montréal peuvent prendre part à cette compétition.

La vision des Jeux de Montréal est d'inspirer les jeunes et de leur donner le goût de poursuivre la pratique de l'activité physique. Ses valeurs sont le respect, la participation, l'esprit sportif, la performance sportive et la persévérance.

#### 4.6 Les Jeux de Montréal Métro N-Art

Les Jeux de Montréal Métro N-Art ont lieu une année sur deux, aux années pair. Nous allons offrir les **Jeux de Montréal Métro N-Art** au année impair afin d'offrir une continuité. Nous garderons les mêmes objectifs donc les athlètes compétitionnent en routine seulement. Il n'y aura pas de compétition par arrondissement mais seulement par clubs.

### 5. Bannière Coupe MMN-ART

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

Le calcul sera effectué en procédant à l'addition de 50% participation et 50% performance.

POINTAGE POUR LA BANNIÈRE	
POINTAGE PARTICIPATION	POINTAGE PERFORMANCE
Chaque athlète = 3 point	1er = 5 points
<b>Un bonus de 5 points sera accordé pour la participation de chaque garçon de la délégation.</b>	2ème = 4 points
	3ème = 3 points
	4 - 5 - 6ème = 2 points
	7ème et + = 1 point

## 6. Réglementation du Réseau Municipal ( Récréatif)

### Routine (s) :

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

### Catégories d'âge :

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

### Moyenne d'âge :

L'âge atteint au 31 décembre de l'année compétitive en cours (2024) déterminera la catégorie d'âge de l'athlète (voir l'annexe 1 du manuel des règlements de Natation Artistique Québec).

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

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

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

### Calcul de la moyenne d'âge :

La moyenne des âges des athlètes doit être déterminée en additionnant l'âge des athlètes (incluant le/la/les suppléant-es) et en divisant par le nombre d'athlètes afin d'obtenir un résultat avec un dixième (un seul chiffre après la virgule). Le résultat obtenu doit ensuite être arrondi à l'unité : si le chiffre après la virgule est égal ou inférieur à 4, on arrondit à l'entier inférieur ; si le chiffre après la virgule est supérieur ou égal à 5, on arrondit à l'entier supérieur.

Exemple : si l'âge moyen d'une équipe est de 12,5, l'équipe devra s'inscrire dans la catégorie d'âge 13-15 ans.

#### Temps de routines :

**Aucun temps minimum requis.**

La limite est de plus 15 secondes.

	10 ans et -	11-12 ans	13 ans et +
<b>Solo Fille &amp; Garçon</b>	1:15 minute	1:15 minute	1:30 minute
<b>Duo, Trio, Duo mixte</b>	1:15 minute	1:45 minute	1:45 minute
<b>Équipe</b>	2:00 minute	2:00 minute	2:00 minute

#### Championnat Montréal Métro de Natation Artistique :

La note du championnat est la somme du résultat pour chacune des épreuves est calculée comme suit :

Programme **régional** toutes catégories d'âge :

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

Programme **provincial 9-10 ans et 11-12 ans**

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

Programme **provincial 13-15 ans**

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

Programme **provincial 16-20 ans**

Épreuves techniques : 100 % routine; Épreuves libres : 100 % routine;

Combiné libre : 100 % routine (13 ans et plus).

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



## 7. Figures de la saison 2023-2024

### 7.1 Figures de la compétition de figures Montréal Métro N-Art

Récréatif / Municipale	
8 ans et - / 9-10 ans	11-12 ans / 13 ans et +
PB1 - Position allongée sur le dos	PB2 - Position allongée sur le ventre
TB - Mouvement giratoire stationnaire	TB - Mouvement giratoire, propulsion latérale de 5m
PB15 - Position de la cuve	PB1 - Position allongée sur le dos, propulsion tête première de 5m
Battement latéral de propulsion 5m	Battement latéral de propulsion 5m droit et 5m gauche

Régional	
8-10 ans	11-12 ans / 13-17 ans
PB16 - Position du grand écart	PB3a - Position de la Jambe de ballet
PB10 - Position du carpé avant	PB17 - Position Cavalier
PB14b - Position allongée sur le dos jambe pliée	PB7 - Position de la grue
PB15 - Position de la cuve	TB16 - Rotation Ariane

Provincial	
8-10 ans / 11-12 ans	13-15 ans
TB3 - Prendre la position du carpé avant	441 - Saturne (début jusqu'à la position cavalier)
TB2 - Abaisser une jambe de ballet	407 - Espadon jambe tendue, rotation ariane (de la rotation ariane jusqu'à la fin)
TB16 - Rotation Ariane	240i - Albatros, vrille ascendante de 360° (de la position verticale jambe pliée jusqu'à la fin)
PB17 - Position Cavalier	308 - Barracuda grand écart aérien (début jusqu'à la poussée)

National	
13-15 ans	
440d Ipanema Spinning 180° (début jusqu'à la position carpé avant)	
140g Flamingo Bent Knee, Twist Spin (début jusqu'à la position verticale jambe pliée)	
311j Kip Combined Spin (360° + 360°)(de la première position verticale jusqu'à la fin)	
437 Cyclone, Open 180° (de la position verticale jusqu'à la fin)	

## 7.2 Figures de la compétition préparatoire de routine Montréal Métro N-Art

Récréatif / Municipale	
8 ans et - / 9-10 ans / 11-12 ans / 13 ans et +	
PB1 - Position allongée sur le dos, propulsion tête première de 5m	
PB2 - Position allongée sur le ventre	
- Prendre la position de la cuve	
Battement latéral de propulsion 5m droit et 5m gauche	

Régional		
8-10 ans	11-12 ans	13-17 ans
PB16 - Position du grand écart	TB01 - Monté une jambe de ballet	101 - Jambe de ballet simple
TB03 - Prendre la position du carpé avant	PB17 - Position Cavalier	TB06a - Sortie promenade avant (à partir de la position cavalier)
PB14b - Prendre la position allongée sur le dos jambe pliée	344 - Neptune (jusqu'à la position verticale jambe plié)	363 - Goutte d'eau (jusqu'à la position verticale jambe plié)
310 - Saut périlleux arrière groupé	359 - Ariane avant (jusqu'au dernier grand écart)	359 - Ariane avant (jusqu'au dernier grand écart)

Provincial		
9-10 ans	11-12 ans	13-15 ans
101 - Jambe de ballet simple	106 - Jambe de ballet tendue	308 - Barracuda grand écart aérien
TB16 - Rotation ariane	301 - Barracuda	240i - Albatros, vrille ascendante 360
344 - Neptune (jusqu'à la position queue de poisson)	348 - Pylône	407 - Espadon jambe tendu - Rotation ariane
344 - Neptune (à partir de la position verticale jambe plié)	359 - Ariane Avant	421 - Promenade arrière fermeture 360

National	
13-15 ans	
440d Ipanema Spinning 180°	
140g Flamingo Bent Knee, Twist Spin	
311j Kip Combined Spin (360° + 360°)	
437 Cyclone, Open 180°	

## 7.3 Figure de la Coupe Montréal Métro N-Art

Récréatif / Municipale	
8 ans et - / 9-10 ans	11-12 ans / 13 ans et +
PB1 - Position allongée sur le dos	PB2 - Position allongée sur le ventre
TB - Mouvement giratoire stationnaire	TB - Mouvement giratoire, propulsion latérale de 5m
PB15 - Position de la cuve	PB1 - Position allongée sur le dos, propulsion tête première de 5m
Battement latéral de propulsion 5m	Battement latéral de propulsion 5m droit et 5m gauche

Régional	
8-10 ans	11-12 ans / 13-17 ans
PB16 - Position du grand écart	PB3a - Position de la Jambe de ballet
PB10 - Position du carpé avant	PB17 - Position Cavalier
PB14b - Position allongée sur le dos jambe pliée	PB7 - Position de la grue
PB15 - Position de la cuve	TB16 - Rotation Ariane

Provincial	
8-10 ans / 11-12 ans	13-15 ans
TB3 - Prendre la position du carpé avant	441 - Saturne (début jusqu'à la position cavalier)
TB2 - Abaisser une jambe de ballet	407 - Espadon jambe tendue, rotation ariane (de la rotation ariane jusqu'à la fin)
TB16 - Rotation Ariane	240i - Albatros, vrille ascendante de 360° (de la position verticale jambe pliée jusqu'à la fin)
PB17 - Position Cavalier	308 - Barracuda grand écart aérien (début jusqu'à la poussée)

National	
13-15 ans	
Les figures seront pigés 2 semaines à l'avance	