Manuel des règlements
Saison 2024-2025

(selon le nouveau mode de jugement)

Applicable au 1er août 2024

VERSION FINALE

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 14
4.1 Admissibilité 14
4.2 Athlète hors province 14
4.3 Transfert de club 14
4.4 Représentation des clubs 14
4.5 Admissibilité 14
4.6 Conflit d'intérêt 17
4.7 Contrôle antidopage 17
4.8 Solutions en cas de conflit 17
4.9 Code de conduite 18
4.10 Inconduite 18
4.11 Non-respect de la règlementation 18
4.12 Propriété musicale 18
5 Structure de compétitions 19
5.1 Divisions et régions administratives 19
5.2 Programmes National, Natation artistique adaptée et des Maîtres 19
5.3 Programmes et catégories d'âge 20
5.4 Participation aux compétitions et quotas 22
5.5 Clubs hôtes de compétitions 23
5.6 Inscriptions et documentation 24

5.7 Déroulement de la compétition 25
5.8 Protocoles d'échauffement 27
5.9 Flexibilité 28
5.10 Tenue vestimentaire 28
5.11 Gestion des blessures 30
6 Figures imposées 31
6.1 Liste des figures imposées 31
6.2 Organisation des juges 32
6.3 Évènements virtuels 32
6.4 Organisation des entraîneur·es 32
6.5 Organisation des athlètes 32
6.6 Déroulement de la session de figures imposées 33
6.7 Attribution des notes 34
6.8 Pénalités lors d'une session de figures imposées 35
6.9 Protocole de révision vidéo lors de la session de figures imposées 36
6.10 Notation 38
6.11 Absence lors d'une session de figures imposées 38
7 Session de routines 40
7.1 Épreuves offertes (pour les programmes régional et provincial du Québec) 40
7.2 Durée des routines 40
7.3 Début d'une routine 41
7.4 Exigences dans les routines (techniques et libres) 42
7.5 Exigences dans les routines techniques 42
7.6 Temps d'apnée 43
7.7 Organisation des juges 43
7.8 Organisation des entraîneur·es 44
7.9 Organisation des athlètes 44
7.10 Espace utilisé dans la piscine 45
7.11 Mouvements acrobatiques 45
7.12 Identification des athlètes 46
7.13 Tirage au sort des ordres de passage 46
7.14 Déroulement des épreuves de routine 47
7.15 Attribution des notes 48

7.16 Pénalités 48
7.17 Déductions dans les routines techniques et libres 51
7.18 Révision vidéo 52
7.19 Notation 52
7.20 Absence lors d'une épreuve de routine 55
7.21 Défaillance de la musique 55
7.22 Interruption d'une routine 55
8 Récompenses 57
8.1 Prix 57
8.2 Récipiendaires 57
8.3 Récompenses pour les athlètes suppléant·es 57
8.4 Bannières de championnats 57
9 Annexe 1 – Calendrier perpétuel des âges 59
10 Annexe 2 – Composantes des routines 60
10.1 Exigences spécifiques selon les catégories 60
10.2 Éléments techniques requis (*technical required elements* – TRE) 68
11 Annexe 3 – Temps d'apnée 72
12 Annexe 4 –Nomenclature 73
12.1 Nomenclature des fichiers transmissibles 73
13 Annexe 5 – Règlementation spécifique – Compétition d'équipe 75
13.1 Règlements spécifiques 75
13.2 Épreuves 75
13.3 Mode de notation / Mode d'obtention du résultat 76
13.4 Pénalités 77
13.5 Classement des équipes 78
13.6 Récompenses 78
13.7 Tenue vestimentaire 78
13.8 Protocole de départ et déroulement des épreuves de natation 78
14 Annexe 6 - Protocole des habiletés en piscine 79
14.1 Organisation des athlètes 79
14.2 Déroulement des épreuves 79
14.3 Procédures de relais 81
14.4 Contraintes règlementaires des virages d'une épreuve de quatre nages (QNI) 82

15 Annexe 7 – Flexibilité 83
15.1 Évaluation 83
15.2 Format de l'évaluation 83
15.3 Calculs des résultats 83
15.4 Tenue vestimentaire 83
15.5 Grilles d'évaluation 83
16 Annexe 8 - Spécifications relatives au programme des Maîtres 86
16.1 Règlementation générale 86
16.2 Admissibilité aux compétitions 86
16.3 Catégories d'âge et épreuves 87
16.4 Durée des routines 87
16.5 Quotas 88
16.6 Tenue vestimentaire 88
16.7 Déroulement de la compétition 89
16.8 Routines techniques 89
16.9 Pénalités 92
17 Annexe 9 – Spécifications relatives au programme de natation artistique adaptée 94
17.1 Définition 94
17.2 Admissibilité des athlètes – Classification préliminaire 94
17.3 Règlementation générale 94
17.4 Admissibilité des entraîneur·es 94
17.5 Structure compétitive 94
17.6 Figures et éléments techniques requis adaptés (AdTRE) 95
17.7 Routines 100
17.8 Cartes de déclarations (*coach cards*) 103
17.9 Note de championnat 103
17.10 Particularités des épreuves 103
17.11 Récompenses 104
17.12 Compétition nationale (*Adapted Artistic Swimming*) 104
17.13 Particularités du programme 104
17.14 Charte de difficulté adaptée 104

2 Introduction

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

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.

2.3 Règlements de compétition

Lors de compétitions régies par NAQ, les présents règlements prévaudront, à l'exception du programme national (voir point 5.2.1).

2.4 Modification des règlements

2.4.1 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.

2.4.2 À la discrétion de NAQ, 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 mémos.

2.5 Énoncé de principes

2.5.1 Toute personne agissant à titre officiel doit veiller à ce que les règlements soient respectés.

2.5.2 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.

NOTE : Dans un souci d'uniformisation avec le langage utilisé par World Aquatics et pour éviter de changer tous les codes, les abréviations anglophones seront privilégiées. Dans tout le manuel, les termes originaux anglophones ont été conservés entre parenthèses afin de tenter de limiter toute confusion possible. Les documents produits par NAQ sont des traductions libres des documents de World Aquatics. Ces derniers demeurent une référence.

3 Définitions

ÂGE D'UN·E ATHLÈTE	L'âge atteint au 31 décembre de la saison de compétition déterminera la catégorie d'âge des participant·es.
APNÉE	Temps passé sous l'eau, sans respirer durant l'exécution d'un élément.
ARBITRE	Personne responsable d'une compétition. 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, le/la contrôleur·e technique 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.
ASSISTANCE EN PAIRE	Dans une action d'assistance en paire, l'athlète de base demeure sous l'eau ou à la surface de l'eau et supporte l'athlète voltige, qui lui/elle demeure à la surface (n'est pas levé·e ou projeté·e)
ASSOCIATION RÉGIONALE	Regroupement de clubs affiliés dans une même région.
ATELIER DE JUGES	Groupe réunissant des juges pour évaluer une épreuve.
ATHLÈTE COMPÉTITIF	Athlète qui pratique la natation artistique dans un club et qui participe à des compétitions.
ATHLÈTE MAÎTRE	Athlète de 18 ans ou plus (25 ans à l'international) qui ne participe pas aux compétitions dans le système de catégories d'âge provincial.
ATHLÈTE DE NIVEAU RÉCRÉATIF	Athlète qui pratique la natation artistique dans un club ou un programme municipal sans participer à des compétitions.
BALISE	Indicateur coloré utilisé lors des épreuves de figures imposées pour indiquer aux athlètes où se placer par rapport aux juges.
BILLET DES JUGES	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.
CARTE DE DÉCLARATION (COACH CARD)	Document remis par les entraîneur·es avant une compétition déclarant l'ordre des éléments de la routine ainsi que le contenu en difficulté de chacun, et ce, pour chaque routine performée.
CHAMPIONNAT	Compétition d'envergure provinciale ou nationale : le Championnat Canadien de qualification, le Championnat Canadien de natation artistique, le Championnat Canadien de natation artistique des

	Maîtres, le Championnat provincial de Sélection, les Championnats provinciaux, le Championnat provincial des Maîtres ainsi que les Championnats provinciaux de qualification.
CHAMPIONNAT CANADIEN DE NATATION ARTISTIQUE	Championnat national pour la catégorie et le groupe d'âge ciblé. Cette compétition est sous la gouverne de NAC.
CHAMPIONNAT CANADIEN DE QUALIFICATION DE NATATION ARTISTIQUE	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. Cette compétition est sous la gouverne de NAC.
CHAMPIONNAT PROVINCIAL DE QUALIFICATION	Compétitions qui qualifient les athlètes aux championnats provinciaux. Aussi connues sous le nom de «compétitions de divisions».
CHRONOMÉTREUR·EUSE	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.
CLUB	Un club est affilié à NAQ. Un club peut être affilié aux volets récréatif ou compétitif. Toutefois, un club récréatif peut comprendre exclusivement des athlètes de niveau récréatif.
COMBINÉ LIBRE	Épreuve consistant en la présentation dans l'eau de parties de solos, de duos, de trios et d'équipe.
COMITÉ NATIONAL DES OFFICIEL·LES	Le comité national des officiel·les relève de NAC. Il coordonne la formation, la certification et l'assignation des juges et des arbitres.
COMPÉTITION	Toute rencontre dans laquelle les athlètes peuvent concourir, composée de diverses épreuves et de différentes catégories.
COMPÉTITION DE QUALIFICATION	Une compétition à laquelle un·e athlète doit participer pour se qualifier en vue d'une autre compétition.
COMPÉTITION INTERNATIONALE	Une compétition se tenant sous la gouverne de World Aquatics ou ayant lieu hors du Canada.
CONCOURIR	Participer à un événement dans lequel les athlètes sont classé·es les un·es par rapport aux autres.

CONFLIT D'INTÉRÊT	Les catégories d'individus suivantes sont reconnues comme pouvant être en conflit d'intérêt : 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; l'entraîneur·e d'un·e athlète – un·e entraîneur·e est une personne qui supervise les entrainements de figures imposées et/ou de routine sur une base continue; le parent, l'enfant, le frère, la sœur ou le/la conjoint·e de l'entraîneur·e d'un·e athlète; un gestionnaire d'équipe ou la famille d'un gestionnaire d'équipe; toute personne habitant la même résidence que l'une des personnes mentionnées ci-dessus.
CONTRÔLEUR·E TECHNIQUE (TC)	Officiel·le qualifié·e pour évaluer la performance des athlètes et valider les degrés de difficulté déclarés ainsi que les éléments techniques requis pour chaque élément d'une routine. Ils comptabilisent également les erreurs de synchronisation conformément aux règlements. Un·e contrôleur·e technique en chef est nommé par NAQ pour chaque épreuve. Il y a des contrôleur·es techniques de difficulté (DTC) et des contrôleur·es techniques de synchronisation (STC).
DUO	Épreuve qui regroupe deux (2) athlètes provenant d'un même programme compétitif et d'un même club – ou région pour la Finale provinciale des Jeux du Québec.
DEGRÉ DE DIFFICULTÉ (DD)	Valeur attribuée pour chaque élément de la routine. Cette valeur est basée sur le contenu déclaré de chacun ou sur la valeur déjà préétablie pour les éléments techniques requis ou imposés.
DYADE ACROBATIQUE	Une dyade acrobatique est considérée comme un lancer *(throw)* ou une portée *(lift)* si l'athlète de base est sous l'eau et qu'iel soulève ou projette l'athlète voltige dans les airs (l'éloignant de la surface). L'athlète de base peut lever ou projeter l'athlète voltige en tenant/poussant ses épaules ou ses jambes.
ÉLÉMENTS	Tout hybride, élément imposé, élément technique requis ou mouvement acrobatique (dyade acrobatique en duo) déclaré dans la routine et qui sera jugé par les officiel·les.

ÉLÉMENTS IMPOSÉS	Des éléments imposés, déterminés par la fédération, sont requis dans les programmes identifiés.
ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES	Des éléments obligatoires sont requis dans les programmes libres et techniques (nombre d'hybrides, nombre de mouvements ou dyade acrobatiques, composantes précises, etc.)
ÉLÉMENTS TECHNIQUES REQUIS (TRE)	Des éléments techniques requis *(TRE)* déterminés par World Aquatics (ou par la fédération), sont requis dans tous les programmes techniques.
ÉPREUVE DE ROUTINE	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.
ÉQUIPE	Groupe comptant au moins quatre (4) athlètes mais pas plus de dix (10).
ÉQUIPE DE GESTION DE COMPÉTITION	Équipe composée des membres de NAQ, responsable de la gestion et du déroulement de la compétition. Les postes sont les suivants : arbitres (2), contrôleur·e technique en chef et juge en chef.
ÉQUIPE INTERCLUB	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.
ÉQUIPE PROVINCIALE	Équipe composée de membres d'une même fédération provinciale.
ÉVALUATEUR·TRICE	Toute personne identifiée par NAQ pour évaluer les épreuves d'habiletés à sec ou en piscine ou encore pour effectuer des certifications.
ÉVÉNEMENT	Toute rencontre dans laquelle les athlètes performent afin de développer leurs habiletés. Un événement n'est pas une compétition et ne comporte aucun classement.
FÉDÉRATION PROVINCIALE	Chacune des fédérations représentant une province canadienne ou un territoire.
FIGURE IMPOSÉE	Une combinaison de positions et de transitions de base effectuées dans l'eau, telles que définies dans le manuel de World Aquatics, de NAC et/ou de NAQ.
FINALE	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.
GÉRANT·E DE LA COMPÉTITION	Personne nommée par le club hôte d'une compétition régionale ou provinciale pour s'occuper de toute l'organisation logistique de la compétition.

HYBRIDE	Combinaison de deux (2) mouvements ou plus (+) effectués avec les membres inférieurs du corps dans le cadre d'une apnée intentionnelle (la tête doit être immergée, sous le niveau des hanches). On considère un hybride de « respiration à respiration », c'est-à-dire qu'il commence au moment où la tête de l'athlète est sous l'eau et se termine lorsqu'elle en ressort.
JEUX RÉGIONAUX	Compétition de qualification pour la Finale provinciale des Jeux du Québec. Cette compétition doit être organisée par chacune des régions annuellement.
JUGE	Personne qualifiée pour évaluer la performance des athlètes et leur attribuer des notes, conformément aux règlements.
JUGE EN CHEF	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 et la formation continue dans la salle des officiel·les.
JUGE EN CHEF D'ATELIER	Le/la juge en chef d'atelier (juge #1) anime toute discussion des juges de l'atelier et agit à titre de porte-parole.
JUGE PRATIQUANT·E	Juge en formation dont les notes ne sont pas comptabilisées.
JUGE SUPPLÉANT·E	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 règlementation.
JURY D'APPEL	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 officiel·les présent·es à la compétition.
LAISSEZ-PASSER	Dans le cas de blessure et/ou maladie, demande écrite soumise à NAQ afin de pouvoir participer à la compétition à laquelle une qualification spécifique était exigée.
LANDRILL	Le landrill est l'exécution à sec d'une routine.
MARQUEUR·EUSE	Personne qui s'assure que toutes les notes sont indiquées sur les feuilles prévues à cet effet et / ou enregistrées et calculées correctement.
MARQUEUR DE BASE (BM)	Les marqueurs de de base *(basemarks)* sont de 0,5 pour tous les programmes et toutes les catégories. Elles sont octroyées lorsque les éléments déclarés, autres que les éléments techniques requis, ne sont pas performés tel qu'annoncé.

MEMBRE DE NATATION ARTISTIQUE QUÉBEC	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.
MONITEUR TECHNIQUE (MT)	Officiel·le qui valide la conformité et la présence des éléments obligatoires et/ou imposés lors des performances.
MOUVEMENT ACROBATIQUE	Terme général désignant les sauts *(jumps)*, les lancers *(throws)*, les portées *(lifts)*, les portées pyramides *(stacks)* et les plateformes *(platforms)*, comprenant une partie du corps sortie de l'eau et qui démontre de spectaculaires prouesses athlétiques et une prise de risques.
MOUVEMENT ACROBATIQUE D'ÉQUIPE	Un mouvement acrobatique d'équipe est considéré comme un élément lorsque quatre (4) athlètes ou plus sont impliqué·es dans l'action.
MOUVEMENTS SUR LA PLAGE DE DÉPART	L'ensemble des mouvements liés à une routine et exécutés au son de la musique avant d'entrer dans l'eau.
NATATION ARTISTIQUE ADAPTÉE (NAA)	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.
NATATION ARTISTIQUE CANADA (NAC)	Fédération nationale de natation artistique, l'organisme directeur du sport de la natation artistique au Canada.
NATATION ARTISTIQUE QUÉBEC (NAQ)	Fédération provinciale de natation artistique. L'organisme directeur du sport de la natation artistique au Québec.
OFFICIEL·LES	Personnes qualifié·es pour évaluer les performances. Regroupe les juges, arbitres, moniteurs techniques et contrôleur·es techniques.
PRÉLIMINAIRE	La partie d'une épreuve qui permet de se qualifier pour la finale.
PROGRAMME COMPÉTITIF	Niveau de classification des athlètes compétitifs : régional, provincial, national et Maîtres.
ROUTINE ACROBATIQUE	Une routine acrobatique est une épreuve consistant en la présentation de mouvements acrobatiques obligatoires et optionnels dans un format de routine.
ROUTINE INDIVIDUELLE	Identifiées comme étant les épreuves de solo, duo, duo mixte et trio.
ROUTINE LIBRE	Les routines libres comprennent des éléments ayant un contenu au choix (libre) avec, parfois, des éléments obligatoires.
ROUTINE TECHNIQUE	Les routines techniques présentent des éléments techniques requis *(TRE)* et autres éléments obligatoires.

SUPPLÉANT·E	Athlète choisi·e pour remplacer un·e membre d'un duo, duo mixte, trio, équipe, combiné libre ou routine acrobatique.
TRANSITION	Actions liant les éléments, incluant les techniques de propulsion, les combinaisons de jambes de ballet, les actions de flexibilité en surface, les changements de patron et les dyades assistées.
TRIO	Épreuve qui regroupe trois athlètes provenant d'un même programme compétitif et d'un même club.
TROUSSE D'INFORMATIONS	Document officiel contenant toutes les informations nécessaires à la préparation et au bon déroulement d'un événement ou d'une compétition.
WORLD AQUATICS	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 hors province

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 le Processus de transfert de club.

4.4 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 1er 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.

4.5 Admissibilité

4.5.1 Club

4.5.1.1 Afin de pouvoir participer à une compétition, un club :

a) Doit être dûment affilié à NAQ (voir la Politique d'adhésion et d'affiliation des membres);
b) Ne doit avoir aucun compte en souffrance auprès de NAQ;
c) Doit fournir, un·e officiel·le (juge et/ou contrôleur·e technique) certifié·e minimalement niveau 1 (voir point 4.5.4), pour la durée entière de la compétition fédérée;
d) Doit fournir, lors du championnat de qualification de sa division, le nombre d'officiel·les (juge(s) et/ou contrôleur·e(s) technique) certifié·es (voir point 4.5.4) indiqué ci-dessous-pour la durée entière de la compétition.

Nombre d'athlètes participant à la compétition	Nombres d'officiel·les requis
1 à 10 athlètes	1
11 à 23 athlètes	2
24 athlètes et plus	3

4.5.1.2 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.

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

4.5.2 Athlète

4.5.2.2 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 des membres);
b) Ne doit avoir aucun compte en souffrance auprès de NAQ.

4.5.2.3 Tout·e athlète doit être accompagné d'un·e entraîneur·e admissible (voir point 4.5.3).

4.5.2.4 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 (formulaire de demande de laissez-passer et preuve justificative) doivent être transmises à l'équipe de NAQ par l'entraîneur·e responsable de la routine avant la fin de la compétition de qualification.

4.5.3 Entraîneur·e

4.5.3.2 Afin d'être admissible à accéder à un site de compétition, un·e entraîneur·e :

a) Doit être dûment affilié·e à NAQ (voir la Politique d'adhésion et d'affiliation des membres);
b) Porter de façon visible l'identification transmise par NAQ (bracelet);
c) Détenir la certification PNCE minimale requise et autres prérequis, 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.

4.5.4 Officiel·le

4.5.4.2 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 des membres);
b) Détenir la certification minimale requise et autres prérequis.

4.5.4.3 Certifications minimales requises :

Programme	Certification Juge	Certification TC
Régional	Niveau 1	Certifié NAQ provincial
Provincial	Niveau 1	Certifié NAQ provincial
National (compétitions provinciales)	Niveau 2	Certifié NAQ national
National (compétitions nationales)	Niveau 3	Certifié NAC
Maîtres	Niveau 1	N/A

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

4.5.4.4 Un·e officiel·le doit être disponible pour toute la durée indiquée dans le formulaire de disponibilité des officiels. Iel 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 4.5.1.3).

4.5.4.5 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).

4.5.4.6 Afin d'officier durant la saison compétitive, l'officiel·le doit avoir participé au congrès annuel ou avoir complété la requalification annuelle demandée par NAQ.

4.5.4.7 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.

4.5.4.8 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.

4.5.5 Contrôleur·es techniques (TC) et arbitres

4.5.5.2 Les TC et arbitres sont soumis aux mêmes règles que les officiel·les (voir la section 4.5.4).

4.5.5.3 Les TC et arbitres doivent avoir suivi la formation requise et être dûment certifié·es dans leur rôle.

4.5.5.4 Les assignations des arbitres sont déterminées par NAQ selon les disponibilités transmises.

4.6 Conflit d'intérêt

Lors des compétitions provinciales, la politique de conflit d'intérêt de Natation Artistique Canada (voir section #3 – Définitions) ne sera pas appliquée. Un juge se doit de se présenter aux ateliers assignés (point 4.5.4.4).

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

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

4.8.1.3 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.

4.8.1.4 À la fin de l'épreuve, après l'annonce des pénalités et la consultation des cartes de déclaration *(coach cards)*, un délai de **cinq (5) minutes** est accordé pour aviser verbalement l'arbitre de l'intention de faire un protêt.

4.8.1.5 Le formulaire de protêt doit être déposé par écrit et en format papier à l'arbitre dans un délai d'au maximum **trente (30) minutes** après la fin de l'épreuve.

4.8.1.6 Si le protêt vise les déductions reliées à un marqueur de base *(basemark)* ou à la synchronisation, la révision sera effectuée par l'arbitre et le/la contrôleur·e technique en difficulté responsable de l'épreuve (DTC1). Le résultat sera rendu verbalement à la personne qui a déposé le protêt.

S'il y a appel de la décision, la révision sera effectuée à nouveau, cette fois-ci par le jury d'appel. La décision sera rendue par écrit avant la fin de la journée de compétition.

4.8.1.7 Si le protêt vise une pénalité, celui-ci sera remis directement au jury d'appel et la décision sera rendue par écrit avant la fin de la journée de compétition.

4.8.1.8 Chaque composante révisée fera l'objet d'une facturation distincte (voir Politique relative aux revenus).

4.8.1.9 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.

4.8.2.2 Les décisions du jury d'appel doivent être confirmées par écrit sur le formulaire de protêt remis par le plaignant qui sera transmis à l'arbitre ainsi qu'aux parties impliquées.

4.8.2.3 La décision du jury d'appel est finale et sera rendue avant la fin de la journée de compétition en cours.

4.8.2.4 Le jury d'appel est composé de trois (3) officiel·les présent·es à la compétition : un·e (1) contrôleur·e technique et deux (2) juges, 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 d'un 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 règlementation

4.11.1 L'arbitre et/ou NAQ a autorité sur l'application de la règlementation 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 Structure de compétitions

5.1 Divisions et régions administratives

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

Division 1	Division 2	Division 3	Division 4
Centre-du-Québec Nixines Natation Artistique Synchro Vic	**Abitibi-Témiscamingue** Hip'O Décibelles de Val-d'Or Scènes d'eau	**Capitale-Nationale** Québec Excellence Synchro	**Bourassa**
Est-du-Québec Les Flamants Roses de Rivière-du-Loup Vivelo de Rimouski	**Lanaudière** Club Coralline	**Côte-Nord** Astérides de Sept-Îles Les Hippocampes de Baie-Comeau	**Lac St-Louis** Beaconsfield Synchro Natation Artistique Dollard Synchro Saint-Laurent
Estrie Améthystes de Sherbrooke Mem-Fées de Magog	**Laurentides** Neptune Natation Artistique Performance Synchro	**Mauricie** Les Maralga	**Montréal** 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 Synchro CDN Natation Artistique Maîtres Montréal
Richelieu-Yamaska Les Vestales	**Laval** Natation Artistique EAU Laval	**Saguenay-Lac-St-Jean** Les Dauphines de Roberval Saguenay Synchro	**Rive-Sud** Aqua-Rythme de St-Bruno Brossard Synchro
	Outaouais Natation Artistique Gatin'Eau	**Chaudière-Appalaches**	
	Sud-Ouest		

5.2 Programmes National, Natation artistique adaptée et des Maîtres

5.2.1 Programme National

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

5.2.2 Le Championnat provincial de Sélection qualifie les athlètes de la province pour le Championnat Canadien de qualification selon les quotas imposés par NAC (et le règlement 5.4.3).

5.2.2.1 Les cartes de déclaration seront importées dans le système de pointage et considérées comme définitives à la date indiquée dans la trousse d'informations de l'événement.

5.2.2.2 Un changement sera permis dans les situations suivantes :

a) problème médical (avec billet à l'appui);
b) changements entre l'épreuve préliminaire et finale.

Dans les deux cas, les changements devront être approuvés par l'arbitre de la compétition.

5.2.3 Programme de natation artistique adaptée (NAA)

La règlementation spécifique au programme natation artistique adaptée a été regroupée à **l'annexe 9**.

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

5.2.4 Programme des Maîtres

La règlementation spécifique au programme Maîtres a été regroupée à **l'annexe 8**.
La règlementation générale de NAQ présente dans ce manuel demeure applicable.

5.3 Programmes et catégories d'âge

5.3.1 Les catégories d'âge des épreuves des programmes régional et provincial se définissent comme suit :

	Régional	Provincial
Figures imposées	8-10 ans 11-12 ans 13-17 ans	9-10 ans 11-12 ans Jeunesse (13-15 ans)
Solo	11-12 ans 13-17 ans	11-12 ans Jeunesse (13-15 ans) Junior (16-20 ans)
Duo / Duo mixte	8-10 ans 11-12 ans 13-17 ans	9-10 ans 11-12 ans Jeunesse (13-15 ans) Junior (16-20 ans)
Trio	8-10 ans	9-10 ans
Équipe	8-10 ans 11-12 ans 13-17 ans	9-10 ans 11-12 ans Jeunesse (13-15 ans) Junior (16-20 ans)

5.3.2 Précisions relatives aux catégories d'âge

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

5.3.2.2 Âges minimum et maximum par programme :

a) Afin de participer à une compétition, un·e athlète doit respecter l'âge de la saison compétitive en cours ainsi que les années de naissance énoncées à l'annexe 1;

	Âge minimum	Âge maximum
Régional	7	17
Provincial	8	20

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

5.3.2.4 Un·e athlète doit obligatoirement participer aux épreuves de routines individuelles d'un même programme compétitif.

5.3.2.5 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.

5.3.2.6 La catégorie d'âge d'une équipe est déterminée par la moyenne d'âge des athlètes incluant le/la/les suppléant·e(s). 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.
Exception pour les Jeux du Québec: voir le devis technique.

5.3.2.7 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 :

a) si le chiffre après la virgule est égal ou inférieur à 4, on arrondit à l'entier inférieur;
b) 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 12,4, l'équipe devra s'inscrire dans la catégorie d'âge 11-12 ans. S'il est de 15,5, l'équipe devra s'inscrire dans la catégorie Junior.

5.3.2.8 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 5.3.2.6 et 5.3.2.7).

5.3.3 Exceptions aux exigences pour les programmes régional et provincial

5.3.3.1 En figures imposées, un·e athlète est considéré·e hors-concours s'iel compétitionne dans une catégorie d'âge inférieure à la sienne (selon la règle énoncée au point 5.3.2.1).

5.3.3.2 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.

5.3.3.3 Dans les épreuves d'équipe, 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).

5.3.3.4 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.

5.3.3.5 Les athlètes âgé·es de 11 et 12 ans qui participent à l'épreuve d'équipe du programme national Jeunesse (si permis) peuvent participer aux épreuves de solo, duo ou duo mixte du programme provincial 11-12 ans.

NOTE : Les règlementations pour les Jeux du Québec peuvent être différentes de ce qui est énoncé ci-haut : se référer au devis technique de l'édition ciblée.

5.3.4 Épreuves par programme selon les catégories d'âge

5.3.4.1 Le nombre maximum d'épreuves de routine par athlète se définit comme suit :

	Régional	Provincial
8-10 ans	2	
9-10 ans		2
11-12 ans	2	2
Jeunesse (13-15 ans)		3
13-17 ans	2	
Junior (16-20 ans)		6

5.3.4.2 Un·e athlète prenant part à un trio ne peut pas être membre d'un duo ou d'un duo mixte.

5.3.4.3 Un·e athlète peut participer à l'épreuve de duo ou à l'épreuve de duo mixte.

5.3.4.4 Le nombre maximum de suppléant·es en duo, duo mixte et trio est d'un (1) alors que pour les équipes, il est de deux (2).

5.3.4.5 Programme régional

a) 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;

b) L'épreuve d'équipe est constituée d'une session de routine seulement.

5.3.4.6 Programme provincial

a) Une épreuve complète se compose d'une session technique (figures imposées) et d'une session de routine libre de la même catégorie d'âge;

b) Les athlètes compétitionnant dans la catégorie d'âge Junior (16-20 ans) ont le choix de participer aux épreuves de routines technique et/ou libre.

ATTENTION : la règlementation pour les Jeux du Québec exige la participation aux épreuves techniques et libres (voir le devis technique correspondant).

5.4 Participation aux compétitions et quotas

5.4.1 Programme régional

5.4.1.1 Il n'y a pas de compétition obligatoire pour le programme régional.

5.4.1.2 Il n'y a pas de quota, de processus de sélection ou de compétition de qualification pour les athlètes désirant participer à une compétition.

5.4.2 Programme-provincial

5.4.2.1 Le championnat de qualification (divisions) qualifie les athlètes aux Championnats provinciaux pour la catégorie d'âge ciblée :

a) Pour les routines individuelles, trois (3) finalistes par catégorie d'âge selon le résultat de championnat seront qualifiés pour participer aux Championnats provinciaux;

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 5.1) non représentée via le quota initial;

c) Toutes les équipes ayant participé au championnat de qualification de sa division sont admissibles aux Championnats provinciaux;

d) Une routine qualifiée dans le cadre d'un championnat de qualification devra concourir dans la même catégorie lors du championnat provincial pour lequel elle est qualifiée.

5.4.3 Programme national

5.4.3.1 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 provincial de Sélection pourront participer aux Championnats provinciaux.

5.4.3.2 Pour les athlètes du programme provincial 11-12 ans prenant part au programme national en équipe Jeunesse, 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 aux Championnats provinciaux.

5.4.4 Compétition SYNC

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

5.4.4.2 La compétition SYNC se déroule selon la règlementation du programme national pour les catégories d'âge Jeunesse, Junior et Senior.

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

5.5 Clubs hôtes de compétitions

5.5.1 Sanctions d'événements

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

5.5.1.2 Tous les documents énumérés aux section 5.5.2 et/ou 5.5.3 doivent être transmis en temps indiqué, et ce, pour tous les événements compétitifs sanctionnés par NAQ.

5.5.1.3 Une sanction peut être refusée si l'événement entre en conflit avec le calendrier de compétitons de NAQ.

5.5.1.4 Le formulaire de demande de sanction d'événement est disponible sur le site internet de la fédération.

5.5.2 Jeux du Québec régionaux

5.5.2.1 Pour les Jeux du Québec régionaux, les sanctions d'évènements doivent être transmises :

a) Hiver : au plus tard le **1er décembre** de l'année en cours;
b) Été : au plus tard le **1er mai** de l'année en cours;
c) au moins 30 jours avant la tenue de l'événement.

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

5.5.2.3 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) Le contenu de l'événement;
c) Les officiel·les en fonction (incluant l'arbitre).

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

5.5.2.5 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.

5.5.2.6 NAQ se réserve le droit de refuser les résultats de qualification si les officiel·les ne sont pas dûment certifié·es et affilié·es.

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

5.5.3 Tout autre évènement et/ou compétition invitation sanctionnée par NAQ

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

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

5.5.3.3 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.

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

5.5.3.5 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.

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

5.5.4 Compétitions provinciales

5.5.4.1 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.

5.5.4.2 Gestion d'une compétition provinciale

a) Le club hôte s'occupe de la logistique de la compétition en collaboration avec NAQ;
b) Le club hôte doit respecter les exigences de la règlementation 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;
c) 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;
d) Les athlètes d'essai en figures imposées sont la responsabilité du club hôte à la demande de NAQ;
e) La compétition sera sous la direction de l'équipe de gestion de la compétition désignée par NAQ.

5.6 Inscriptions et documentation

5.6.1 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 ».

5.6.2 Inscriptions

5.6.2.1 Toutes les inscriptions dûment remplies doivent être complétées selon les directives et les délais indiqués dans la trousse d'informations de l'événement.

5.6.2.2 Tous·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.

5.6.2.3 Une seule personne par club devra être désignée comme responsable des inscriptions.

5.6.2.4 Le paiement des inscriptions doit être reçu à la suite de la facturation et dans les délais requis. Toute omission de paiement entrainera sanction (interdiction de prendre part aux prochains événements de NAQ jusqu'à réception du paiement complet).

5.6.2.5 Tout changement aux inscriptions après les dates limites d'inscription et de validation entraîne une amende (voir Politique relative aux revenus).

5.6.3 Cartes de déclaration *(coach cards)*

5.6.3.1 Les cartes de déclarations sont à transmettre pour toutes les routines des programmes compétitifs.

5.6.3.2 Pour toutes les routines, il est exigé que les éléments techniques requis (TRE) ou imposés (EL), les éléments (hybrides, éléments obligatoires, mouvements acrobatiques et dyades acrobatiques) et les transitions soient annoncés et soumis via les cartes de déclaration.

5.6.3.3 Les cartes de déclaration doivent contenir les degrés de difficulté (DD) de chaque élément performé (selon les balises établies pour chaque niveau) et l'ordre dans lequel ils seront performés.

5.6.3.4 Les carte de déclarations doivent être soumises avant la compétition selon les modalités et à la date indiquées dans la trousse d'informations de l'événement, avec la nomenclature adéquate (voir l'annexe 4) sans quoi une amende sera appliquée (voir Politique relative aux revenus).

NOTE : Il faut produire une carte de déclaration par routine.

5.6.4 Participation de clubs hors province aux compétitions du Québec

5.6.4.1 Tout club de l'extérieur du Québec peut participer aux compétitions de NAQ en complétant le formulaire à cet effet.

5.6.4.2 Sauf avis contraire, ils seront considérés comme hors concours.

5.6.5 Participation à des compétitions à l'extérieur du Québec

À l'exception des Championnats Canadiens,-Afin de pouvoir participer à une compétition-à l'extérieur du Québec), l'athlète ou le club doit suivre la procédure de NAC (voir document sur le site internet de NAQ) et obtenir l'autorisation écrite de NAQ, en complétant le formulaire à cet effet.

5.7 Déroulement de la compétition

5.7.1 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.

5.7.2 Identification

5.7.2.1 Le bracelet d'identification des entraîneur·es et officiel·les devra être visible en tout temps et être présenté à la demande des membres de l'équipe de gestion de la compétition.

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

5.7.3 Réunions avant la compétition

5.7.3.1 Entraîneur·es

a) 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.

5.7.3.2 Officiel·les

a) 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;

b) 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;
c) Pour les épreuves suivantes, les officiel·les doivent se présenter à la salle des officiel·les au moins trente (30) minutes avant le début de la réunion préparatoire indiquée à l'horaire;
d) 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;
e) Lors des évènements virtuels, les juges doivent être disponible trente (30) minutes avant le début de l'épreuve pour la réunion préparatoire.

5.7.4 Absence ou retard à une réunion
Toute absence ou retard à une réunion d'officiel·les et/ou d'entraîneur·es entraine une amende (voir Politique relative aux revenus).

5.7.5 Protocole de compétition
5.7.5.1 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.).
5.7.5.2 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.
5.7.5.3 En tout temps, il est interdit de frapper sur le bord de la plage ou les échelles de la piscine.
5.7.5.4 Lors des épreuves de routines, il est interdit aux athlètes et aux entraîneur·es de circuler dans la zone délimitée par l'arbitre.
5.7.5.5 Lors des épreuves, les entraîneur·es se doivent de communiquer avec leurs athlètes de façon discrète.
5.7.5.6 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.
5.7.5.7 À la suite à sa prestation, l'athlète doit se diriger diligemment vers l'endroit désigné par l'arbitre pour l'annonce des résultats.
5.7.5.8 Il est strictement interdit de défaire les cheveux gélatinés dans la piscine.
5.7.5.9 Toute infraction aux règles ci-haut mentionnées est passible d'une amende (voir Politique relative aux revenus).

5.7.6 Suivi de la compétition
5.7.6.1 Après chaque épreuve, les entraîneur·es seront appelé·es à venir consulter et prendre en photo, si désiré, les cartes de déclarations (*coach cards*) annotées par les contrôleurs techniques (TC). Cette étape sera annoncée au micro et sera permise pour une durée de **cinq (5) minutes** à l'endroit indiqué par l'arbitre.
5.7.6.2 Après chaque épreuve, les résultats seront publiés en ligne dans les meilleurs délais possibles. Aucune copie papier des résultats ne sera produite
5.7.6.3 Les résultats de la compétition seront disponibles sur le site internet de NAQ dans la section indiquée dans un délai raisonnable après l'événement.

5.8 Protocoles d'échauffement

5.8.1 Échauffement de natation

5.8.1.1 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.

5.8.1.2 Les seuls styles de nage permis lors des échauffements de natation sont les suivants :

a) Battements de jambes (papillon, crawl, brasse);
b) Nage complète (crawl, brasse);
c) Nage avec les bras seulement (crawl, brasse);
d) Nage sous l'eau (limité à deux (2) largeurs distinctes).

5.8.1.3 Il est strictement interdit d'exécuter toute figure ou mouvement technique pendant les périodes d'échauffement de natation.

5.8.1.4 Les vagues prévues à l'horaire doivent être respectées, s'il y a lieu.

5.8.1.5 Les athlètes en infraction seront passibles d'expulsion de l'échauffement.

5.8.2 Échauffement de figures imposées

5.8.2.1 Période identifiée pendant laquelle les athlètes pratiquent les figures imposées de l'épreuve à venir selon ce qui est inscrit à l'horaire.

5.8.2.2 Seul·es les athlètes dûment inscrit·es à l'épreuve de même que les athlètes d'essais peuvent y prendre part.

5.8.2.3 Les vagues prévues à l'horaire doivent être respectées, s'il y a lieu.

5.8.2.4 Aucune personne ne peut accompagner les entraîneur·es (avec un bracelet) qui supervise et entraine les échauffements.

5.8.3 Échauffement de routine sans musique

5.8.3.1 Les échauffements de routine sans musique se dérouleront dans le sens de la performance lors de la compétition.

5.8.3.2 Il est interdit d'exécuter des dyades acrobatiques ou mouvements acrobatiques lors des échauffements.

5.8.3.3 Les vagues prévues à l'horaire doivent être respectées, s'il y a lieu.

5.8.3.4 Aucune personne ne peut accompagner les entraîneur·es (avec un bracelet) qui supervise et entraine les échauffements à l'exception des athlètes substituts indiqué·es à l'ordre de passage, s'il y a lieu.

5.8.3.5 Les athlètes ou clubs en infraction seront passibles d'expulsion de l'échauffement.

5.8.4 Échauffement de routine avec musique

5.8.4.1 Si le temps le permet, il y aura un temps de pratique avec musique pour les équipes dans le bassin de compétition.

5.8.4.2 Les routines seront nagées selon l'ordre de passage de l'épreuve selon les directives suivantes :

a) La musique sera jouée au complet et sans arrêt;
b) 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;
c) 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.

5.8.4.3 Aucune personne ne peut accompagner les entraîneur·es (avec un bracelet) qui supervise et entraine les échauffements à l'exception des athlètes substituts indiqué·es à l'ordre de passage, s'il y a lieu.

5.8.5 Priorité de la plage de départ pendant les échauffements de routine

5.8.5.1 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.

5.8.5.2 Les athlètes des autres groupes d'échauffement de la même épreuve peuvent pratiquer leur marche de présentation et leurs mouvements sur la plage de départ lorsque la plage est disponible sans nuire aux athlètes ayant la priorité.

5.9 Flexibilité

Lors des événements de développement, de la compétition d'équipe, des championnats de qualification et des Championnats provinciaux, la flexibilité sera évaluée selon les modalités indiquées dans la trousse d'informations de l'événement ainsi que l'annexe 7.

5.10 Tenue vestimentaire

5.10.1 Athlètes

5.10.1.1 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 règlementaire.

5.10.1.2 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) Le maquillage et les maillots de bain sont vérifiés par l'arbitre;
f) 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.

5.10.1.3 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.

5.10.1.4 Épreuves 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 **blanc**;

5.10.1.5 Épreuves de routine

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.
e) 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;
f) L'utilisation d'accessoires est interdite;
g) La coiffe doit être discrète et ne doit couvrir aucune partie du visage ou de la nuque;
h) Le maquillage théâtral n'est pas permis conformément à la règlementation de World Aquatics. Seul un maquillage discret est acceptable.

5.10.1.6 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 **blanc**.

5.10.1.7 Épreuve d'habiletés à sec

a) Les athlètes doivent porter un maillot mono pièce noir ainsi qu'un cuissard ou collant noir au-dessus du genou;
b) Les cheveux doivent être coiffés afin que le visage soit dégagé;
c) Le port de chaussettes noires est permis uniquement lors de l'évaluation de la flexibilité;
d) Le port de souliers de course n'est pas permis, sauf indication contraire.

5.10.1.8 Épreuve de landrill

a) Les athlètes doivent porter un maillot mono pièce noir ainsi qu'un cuissard ou collant noir au-dessus du genou;
b) Les cheveux doivent être coiffés afin que le visage soit dégagé;
c) Le maquillage théâtral n'est pas permis conformément à la règlementation de World Aquatics. Seul un maquillage discret est acceptable;
d) Il est fortement suggéré que les athlètes aient des espadrilles. Les sandales sont interdites.

5.10.1.9 Remise des récompenses

a) 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;
b) 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'iel n'aura pas revêtu une tenue vestimentaire appropriée.

5.10.2 Officiel·les

5.10.2.1 Les juges et contrôleur·es techniques doivent être vêtu·es 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).

5.10.2.2 Les juges et contrôleur·es techniques doivent être vêtu·es 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).

5.10.2.3 Les **arbitres** doivent être vêtu·es 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).

5.11 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 Liste des figures imposées

6.1.1 Pour plus de détails, se référer au document de la description des figures des différents groupes d'âge du programme provincial.

6.1.2 Liste des figures imposées par programme 2022-2025

NOTE : certaines adaptations ont été apportées au programme provincial par rapport à la liste des figures de World Aquatics.

Programme	Âges	Figures imposées	DD
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	**Groupe obligatoire :** 106 Jambe de ballet tendue 301 Barracuda **Groupe aléatoire :** 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	Jeunesse (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°	2.3 2.6 3.0 2.5 2.6 2.5 2.6 2.4

6.2 Organisation des juges

6.2.1 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.

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

6.2.2.1 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.

6.2.3 Composition des ateliers pour le programme provincial 11-12 ans et Jeunesse (13-15 ans)

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

6.3 Évènements virtuels

6.3.1 Les évènements de figures virtuels se déroulent sans public ni entraîneur·es. Seul·es les juges attitré·es à cette épreuve, un·e arbitre et un·e membre de NAQ sont autorisé·es à assister à l'épreuve.

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

6.3.3 Les vidéos doivent respecter les exigences décrites dans le document « consignes pour les formats vidéo » (disponible sur le site web de NAQ).

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

6.4 Organisation des entraîneur·es

6.4.1 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.

6.4.2 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 (2e) avertissement lors d'une même compétition.

6.5 Organisation des athlètes

6.5.1 Participation à la session de figures imposées

6.5.1.1 Tous·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 Junior (16-20 ans) ne faisant pas partie d'une équipe Jeunesse (13-15 ans).

6.5.1.2 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 Jeunesse (13-15 ans) doit concourir dans les deux (2) épreuves de figures imposées de ces catégories d'âge.

6.5.1.3 Les athlètes du programme national Jeunesse-qui se qualifieront pour le Championnat provincial en routine individuelle devront s'inscrire à la session de figures imposées.

6.5.2 Exceptions de la participation à la session de figures imposées

6.5.2.1 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.

6.5.2.2 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.

6.5.2.3 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.

6.5.2.4 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.

6.5.2.5 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.

6.5.2.6 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 provincial en routine conservera son admissibilité à s'inscrire à la session de figures imposées du championnat dans sa catégorie d'âge.

6.5.3 Identification des athlètes

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

6.5.4 Tirage au sort de l'ordre de passage

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

6.6 Déroulement de la session de figures imposées

6.6.1 Session de figures imposées

6.6.1.1 En général, la session de figures imposées comporte de deux (2) à quatre (4) figures, selon les programmes et groupes d'âge.

a) Programme régional : 2 figures imposées

b) Programme provincial :
   a. 2 figures imposées aux championnats de qualification (divisions) et toute autre compétition ou événement;
   b. 4 figures imposées aux Championnats provinciaux.

6.6.1.2 Si possible, un maximum de deux (2) athlètes d'essai (non inscrit à la session) s'exécutent avant le début de la session.

6.6.1.3 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.

6.6.1.4 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.

6.6.2 Tirage au sort du groupe de figures imposées

6.6.2.1 La date du tirage au sort des figures imposées sera nommée dans la trousse d'informations de l'évènement.

6.6.2.2 Pour tous les programmes, le tirage au sort des figures imposées est effectué par NAQ.

6.6.2.3 Les clubs seront avisés par courriel du résultat du tirage au sort des figures imposées. L'information sera également disponible sur le site web de NAQ.

6.6.3 Positionnement des ateliers

6.6.3.1 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.

6.6.3.2 Les juges doivent être positionnés de manière à avoir une vue de profil des athlètes.

6.6.3.3 Le positionnement des ateliers est annoncé à la réunion des entraîneur·es avec les arbitres.

6.7 Attribution des notes

6.7.1 Échelle des notes

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

6.7.1.2 La hauteur moyenne de la performance de la figure est utilisée comme note plafond.

6.7.1.3 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 :

a) *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;
b) *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;

c) *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.

6.7.1.4 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.

6.7.2 Affichage des notes

6.7.2.1 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.

6.7.2.2 Lors d'évènements 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 attitrée 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.

6.7.3 Notes du/de la juge suppléant·e

6.7.3.1 Les juges suppléant·es doivent enregistrer leurs notes pour chacune des figures imposées et remettre celles-ci à l'arbitre après la session. Les notes ne sont pas comptabilisées dans les résultats, à moins que les notes d'un·e juge ne puissent être utilisées.

6.7.3.2 Lors d'évènements virtuels, les juges suppléant·es doivent enregistrer leurs notes de la même manière que les juges, dans la ligne prévue à cet effet. Les notes ne sont pas comptabilisées dans les résultats, à moins que les notes d'un·e juge ne puissent être utilisées.

6.7.4 Notes du/de la juge pratiquant·e

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. Les notes des juges pratiquant·es ne sont pas prises en considération dans les résultats.

6.8 Pénalités lors d'une session de figures imposées

6.8.1 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.

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

6.8.3 Pénalités

6.8.3.1 **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.

6.8.3.2 **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);

6.8.3.3 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).

6.8.3.4 Dans tous les cas, le/la juge en chef de l'atelier doit aviser l'athlète et l'arbitre. L'athlète pourra exécuter à nouveau la figure annoncée dans les situations listées au point 6.8.3.2 a) à c).

6.8.3.5 L'athlète ne pourra pas s'exécuter à nouveau dans le cas décrit aux points 6.8.3.2 d) et 6.8.3.3 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.

6.8.3.6 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 6.9.

6.8.3.7 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.

6.8.4 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'iel 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.

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).

6.8.5 Conférence des juges

6.8.5.1 Tenue de la conférence des juges

6.8.5.1.1 Tout·e officiel·le constatant qu'une situation peut entrainer 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.

6.8.5.2 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.

6.9 Protocole de révision vidéo lors de la session de figures imposées

6.9.1 Lors des compétitions en présentiel

6.9.1.1 Autant que possible, les figures imposées comportant des tours et des vrilles seront filmées.

6.9.1.2 Les juges décideront de la note à octroyer comme si la figure avait été exécutée de manière conforme.

6.9.1.3 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.

6.9.1.4 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'iels puissent y revenir au besoin.

6.9.1.5 Une courte conférence aura lieu pour établir un consensus entre les juges. Iels peuvent demander à visionner la vidéo si nécessaire.

6.9.1.6 L'arbitre peut assister au visionnement.

6.9.1.7 Les arrêts sur image et le visionnement au ralenti ne sont pas permis.

6.9.1.8 La vidéo peut être visionnée un maximum de trois (3) 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.

6.9.1.9 Si le consensus est que la pénalité doit être appliquée ou que la note de zéro (0) 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.

6.9.1.10 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.

6.9.1.11 Sans reprise vidéo, dans le cas où le consensus serait impossible, il revient au juge en chef d'atelier de trancher.

6.9.1.12 Après une reprise vidéo (3 fois) dans le cas où le consensus serait impossible, il revient à l'arbitre de trancher.

6.9.2 Lors des compétitions en virtuel

6.9.2.1 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.

6.9.2.2 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 influencé·es par les discussions, l'épreuve continue immédiatement et la vidéo est revue à la fin de l'épreuve.

6.9.2.3 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.

6.9.2.4 Une courte conférence aura lieu pour établir un consensus entre les juges.

6.9.2.5 L'arbitre peut assister au visionnement.

6.9.2.6 Les arrêts sur image ne sont pas permis.

6.9.2.7 La vidéo peut être visionnée un maximum de trois (3) 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.

6.9.2.8 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.

6.9.2.9 Si le consensus est que l'exécution de la figure est conforme les notes entrées sont conservées.

6.9.2.10 En cas de situation ou le consensus serait impossible, il revient à l'arbitre de trancher.

6.10 Notation

6.10.1 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.

6.10.2 Calcul du résultat des figures imposées

6.10.2.1 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. Les notes sont additionnées, la somme divisée par le nombre de notes (3) et multiplié par le degré de difficulté (DD);
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. Les notes restantes sont additionnées, la somme divisée par le nombre de notes (3) et multiplié par le degré de difficulté (DD);
c) Lorsqu'il y a 5 juges ou plus, la plus haute et la plus basse des notes sont éliminées. Les notes restantes sont additionnées, la somme divisée par le nombre de notes (3) et multiplié par le degré de difficulté (DD);
d) Les pénalités sont ensuite déduites s'il y a lieu.

Si J = note octroyée par un juge :
*((J1+J2+J3)/3)*DD – autres pénalités*

6.10.3 Pour obtenir le résultat individuel de la session de figures imposées :

La somme du résultat des figures imposées divisé par la somme des degrés de difficulté (DD), puis multiplié par dix (10).
Si F = résultat d'une figure imposée :
*(F1+F2+F3+F4) / (DD1+DD2+DD3+DD4) *10*

6.10.4 Degrés de difficulté

6.10.4.1 Les degrés de difficulté (DD) des figures imposées sont indiqués au point 6.1.

6.11 Absence lors d'une session de figures imposées

6.11.1 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.

6.11.2 Absence d'un·e athlète

6.11.2.1 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.

6.11.2.2 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.

6.11.3 Absence d'un·e juge

6.11.3.1 Absence lors d'une session de figures imposées

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.

6.11.3.2 Figure manquante

Si, pour toute raison hors de contrôle, un·e juge ne peut accorder de note pour une figure imposée, la moyenne des autres notes fera office de note officielle pour ce juge.

7 Session de routines

7.1 Épreuves offertes (pour les programmes régional et provincial du Québec)

a) Routines techniques

- Solo
- Duo
- Duo mixte
- Équipe

b) Routines libres

- Solo
- Duo
- Duo mixte
- Trio
- Équipe

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 (-) cinq (5) secondes**.

7.2.3 Programme régional

7.2.3.1 Temps requis pour les routines :

	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

7.2.3.2 Pour le programme régional, il n'y a <u>pas de durée minimum.</u>

7.2.4 Programme provincial

7.2.4.1 Temps requis pour les routines :

	Solo	Duo Duo mixte	Trio	Équipe
9-10 ans		1:30	1:45	2:15
11-12 ans	2:00	2:30		3:00
Jeunesse	2:00	2:30		3:00
Junior libre	2:15	2:45		3:30
Junior technique	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 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 débuter 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'élancer 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 au 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, les acrobaties et les mouvements de gymnastique (par exemple les roues latérales) ne sont pas permis. Tous·tes les athlètes doivent avoir une partie du corps en contact avec le sol en tout temps.

7.4 Exigences dans les routines (techniques et libres)

7.4.1 Toutes les routines sont composées d'éléments et de transitions.

7.4.2 Les éléments comprennent :

a) Les hybrides (voir la définition à la section #3);

b) Les mouvements acrobatiques (voir la définition à la section #3);

c) Les éléments techniques requis *(technical required element – TRE),* qui sont des combinaisons de positions et de transitions préalablement décrites et qui doivent être performés par tous·tes les athlètes dans les routines techniques seulement;

d) Les éléments imposés, qui sont des hybrides à inclure obligatoirement dans les routines, qui sont créés par NAQ et qui existent seulement au Québec.
NOTE : pour les programmes régional et provincial 9-10 ans seulement (voir annexe 2, points 10.1.1 et 10.1.2).

7.4.3 Les transitions sont les actions liant les éléments, incluant les techniques de propulsion, les combinaisons de jambes de ballet, les actions de flexibilité en surface, les changements de patrons et les dyades assistées.

7.4.4 Toutes les routines doivent performer un nombre prédéterminé d'éléments (hybrides libres et mouvements acrobatiques) et un choix libre de transitions.

7.4.5 Les mouvements horizontaux à la surface avec des actions d'un (1) à deux (2) membres inférieurs entraînant une apnée consécutive (retournement, battements, etc.) sont considérés comme des mouvements de transition.

7.4.6 Toutes les composantes des hybrides doivent faire partie de la charte de difficulté de NAQ pour la catégorie ciblée, sans quoi, une déduction sera appliquée (voir le règlement 7.17.1.7).

7.4.7 Tous les mouvements acrobatiques et dyades acrobatiques doivent provenir du catalogue des mouvements acrobatiques du Québec, sans quoi, une pénalité sera appliquée (voir le règlement 7.16.5.5).

7.5 Exigences dans les routines techniques

7.5.1 Les routines techniques font usage d'éléments techniques requis (*technical required éléments* – TRE) (voir annexe 2, point 10.2).

7.5.2 Si un·e athlète ou plus omet une partie ou l'entièreté d'un élément ou performe une action incorrecte dans un élément, une pénalité sera appliquée (voir la section 7.16).

7.5.3 Les éléments techniques requis (TRE) peuvent être performés dans n'importe quel ordre.

7.5.4 Il est obligatoire que tous les éléments techniques requis (TRE), leur degré de difficulté (DD) ainsi que l'ordre dans lequel ils sont performés soient annoncés sur la carte de déclaration *(coach card)* pour les routines techniques.

7.5.5 Les hybrides libres additionnels, leur degré de difficulté (DD) ainsi que l'ordre dans lequel ils sont performés doivent être annoncés sur la carte de déclaration *(coach card)* pour les routines techniques.

7.5.6 Les degrés de difficultés (DD) sont indiqués à l'annexe 2, au point 10.2.

7.5.7 À l'exception de la plage de départ, de l'entrée à l'eau, du mouvement acrobatique d'équipe, de la dyade acrobatique (duo), de la cascade (équipe) et du cercle (équipe), tous les éléments doivent être performés simultanément et dans la même direction par tous·tes les membres des équipes, duos et trios.

7.5.8 Des mouvements additionnels peuvent être ajoutés immédiatement avant et après (respiration à respiration) les éléments techniques requis (TRE*)*. Ces mouvements

n'ajouteront aucune difficulté supplémentaire et ne seront pas considérés comme un hybride additionnel.

7.5.9 La direction de la propulsion peut varier à condition que tous·tes les athlètes soient orienté·es dans la même direction.

7.5.10 Les variations de propulsion et d'orientation ne sont autorisées que lors des changements de formations sous-l'eau, des actions sous-l'eau et de la réalisation de la fin d'un cercle.

NOTE : Il est **obligatoire**, afin de faciliter le jugement, que les éléments techniques requis (TRE) soient séparés par d'autre contenu.

7.6 Temps d'apnée

7.6.1 Le temps d'apnée se définit comme le temps passé sous l'eau (sans respiration) par les athlètes lors de l'exécution d'hybrides dans les routines.

7.6.2 En routine technique, les éléments techniques requis (TRE) ne sont pas considérés dans le calcul du temps d'apnée.

7.6.3 Les éléments imposés des routines libres (provincial 9-10 ans et programme régional) ne sont pas considérés dans le calcul du temps d'apnée.

7.6.4 Toutes les routines doivent respecter le temps d'apnée prescrit selon les restrictions liées à leur catégorie (voir l'annexe 3).

7.6.5 Une pénalité sera accordée à toute routine excédant le temps maximal permis sous l'eau (voir la section 7.16).

7.7 Organisation des juges

7.7.1 Ateliers des officiel·les pour les routines du programme régional

7.7.1.1 Les ateliers des officiel·les sont idéalement composés de dix (10) juges mais peuvent être composés de six (6) ou huit (8) juges au besoin :

a) Trois (3) à cinq (5) qui évaluent la hauteur et l'exécution des éléments imposés;
b) Trois (3) à cinq (5) qui évaluent l'impression artistique.

7.7.1.2 Un (1) moniteur technique (MT) sera chargé de valider l'ordre et la conformité des éléments imposés et des règles relatives à ce programme.

7.7.2 Ateliers des officiel·les pour les routines libres du programme provincial

7.7.2.1 Les ateliers des officiel·les sont composés de six (6) contrôleur·es techniques (TC) idéalement mais peuvent être composés de quatre (4) TC au besoin :

a) Deux (2) ou trois (3) qui évaluent la synchronisation (STC);
b) Deux (2) ou trois (3) qui évaluent la difficulté déclarée (DTC).

7.7.2.2 Les ateliers des officiel·les sont idéalement composés de dix (10) juges mais peuvent être composés de six (6) ou huit (8) juges au besoin :

a) Trois (3) à cinq (5) qui évaluent la hauteur et l'exécution des éléments (hybrides et mouvements acrobatiques);
b) Trois (3) à cinq (5) qui évaluent l'impression artistique.

7.1.36.3 Si possible, un (1) moniteur technique (MT) qui s'assure de la présence des éléments requis dans les routines.

7.7.3 Ateliers des officiel·les pour les routines techniques

7.7.3.1 Les ateliers des officiel·les sont composés de six (6) contrôleur·es techniques (TC) idéalement mais peuvent être composés de quatre (4) TC au besoin :

a) Deux (2) ou trois (3) qui évaluent la synchronisation (STC);
b) Deux (2) ou trois (3) qui évaluent la difficulté déclarée (DTC).

7.7.3.2 Les ateliers des officiel·les sont idéalement composés de dix (10) juges mais peuvent être composés de six (6) ou huit (8) juges au besoin :

a) Trois (3) à cinq (5) qui évaluent la hauteur et l'exécution des éléments (hybrides et mouvements acrobatiques);
b) Trois (3) à cinq (5) qui évaluent l'impression artistique.

7.7.3.3 Un (1) moniteur technique (MT) s'assurent de la conformité des éléments supplémentaires.

7.8 Organisation des entraîneur·es

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

7.9 Organisation des athlètes

7.9.1 Composition de l'équipe

7.9.1.1 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, par exemple pour les Jeux du Québec).

7.9.1.2 Les exceptions à cette règle sont les suivantes :

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.

7.9.1.3 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 ces épreuves.

7.9.1.4 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.

7.9.2 Quotas

7.9.2.1 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

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

7.10 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.

7.11 Mouvements acrobatiques

7.11.1 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 8 de la formation Compétition-Introduction.

7.11.2 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, iel pourra en informer NAQ qui émettra un avis formel en obligeant le retrait pour les compétitions subséquentes.

7.11.3 Le nombre de mouvements et/ou dyades acrobatiques à inclure dans une routine est prédéterminé et doit être respecté (se référer à l'annexe 2).

7.11.4 **Aucun** mouvement acrobatique ou dyade acrobatique n'est permis dans le programme régional. Une pénalité sera appliquée si cette règle n'est pas respectée (voir la section 7.16).

7.11.5 **Aucun** mouvement acrobatique ou dyade acrobatique n'est permis dans le programme provincial 9-10 ans. Une pénalité sera appliquée si cette règle n'est pas respectée (voir la section 7.16).

7.11.6 Mouvements acrobatiques et mouvements acrobatiques d'équipe

7.11.6.1 Définitions
Se référer à la section #3 – Définitions ainsi qu'au catalogue des mouvements acrobatiques du Québec.

7.11.6.2 Tous les mouvements acrobatiques doivent être annoncés sur la carte de déclaration (*coach card*) soumise pas l'entraîneur·e.

7.11.6.3 Tous les mouvements acrobatiques doivent se retrouver dans le catalogue des mouvements acrobatiques du Québec et respecter la catégorie ciblée. Une pénalité sera appliquée si cette règle n'est pas respectée (voir la section 7.16).

7.11.6.4 Spécifications
Se référer au catalogue des mouvements acrobatiques du Québec.

7.11.7 Dyade acrobatique

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

7.11.7.2 Définition
Se référer à la section #3 – Définitions ainsi qu'au catalogue des dyades acrobatiques du Québec.

7.11.7.3 Toutes les dyades acrobatiques en duos doivent être annoncés sur la carte de déclaration (*coach card*) soumise pas l'entraîneur·e.

7.11.7.4 Toutes les dyades acrobatiques doivent se retrouver dans le catalogue des dyades acrobatiques du Québec et respecter la catégorie ciblée. Une pénalité sera appliquée si cette règle n'est pas respectée (voir la section 7.16).

7.11.7.5 Les dyades acrobatiques dans les routines d'équipe sont considérées comme des transitions.

7.12 Identification des athlètes

7.12.1 Les athlètes sont identifié·es par leur nom et nagent dans l'ordre établi par le tirage au sort.

7.12.2 L'annonceur·euse communique les informations suivantes avant la prestation :

a) Le nom des athlètes et du club représenté pour les solo, duo et duo mixte;

b) Le nom du club représenté pour les trios et équipes.

7.12.3 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.

7.13 Tirage au sort des ordres de passage

7.13.1 Tirage au sort lors de préliminaires

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

7.13.1.2 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 (1er), deuxième (2e) ou troisième (3e) 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.

7.13.2 Tirage au sort lors de finales

7.13.2.1 Les finales sont composées des dix (10) meilleures routines, selon le résultat de la note de championnat de l'épreuve préliminaire (voir règlements 7.19.3 et 7.19.4).

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

7.13.2.3 Un tirage au sort par groupes de participant·es détermine l'ordre de passage en finales.

a) Les athlètes du groupe classé dans la moitié inférieure (6e à 10e 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 (1ère à 5e position) auront un ordre de passage dans la seconde moitié de la finale;

b) 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.

7.13.3 Championnats de qualification (divisions)

7.13.3.1 Lors de ces compétitions, toutes les épreuves sont des épreuves finales. Toutefois le protocole de tirage au sort est celui des articles du point 7.13.1.

7.13.4 Championnats provinciaux

7.13.4.1 Les épreuves libres du programme provincial 9-10 ans, 11-12 ans et Jeunesse (13-15 ans) et Junior (16-20 ans) sont des épreuves qui comporteront des préliminaires, si plus de vingt (20) routines sont inscrites à l'épreuve.

7.13.4.2 Les épreuves techniques du programme provincial Junior (16-20 ans) sont des épreuves finales uniquement et le tirage au sort est celui des articles du point 7.13.1.

7.14 Déroulement des épreuves de routine

7.14.1 L'épreuve

7.14.1.1 L'arbitre contrôle l'épreuve.

7.14.1.2 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.

7.14.2 Routine d'essai

Il n'y a pas de routine d'essai lors des épreuves de routines.

7.14.3 Chronométrage

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

a) Durée de la marche de présentation;
b) Durée des mouvements sur la plage de départ;
c) Durée totale de la routine.

7.14.3.2 Cette tâche est effectuée par trois (3) chronométreur·euses.

7.14.3.3 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.

7.14.3.4 Lorsque tous·tes 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).

7.14.3.5 Le temps d'apnée sera chronométré pour chaque routine un·e officiel·le.

7.14.4 Musique

7.14.4.1 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.

7.14.4.2 Les musiques numérisées doivent respecter les exigences de nomenclature décrites à l'annexe 4.

7.14.4.3 Les musiques ne doivent pas comporter de propos vulgaires et non appropriés.

7.14.4.4 Format de la musique

a) Le fichier doit obligatoirement être en format .mp3 avec une avec une compression minimale de 192 kbps;
b) Il est fortement recommandé de laisser un « blanc » d'une durée d'une (1) seconde au début de la trame sonore.

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

7.14.5 Heure limite d'inscription des athlètes suppléant·es

7.14.5.1 En duo, duo mixte, trio, équipe, les concurrent·es suppléant·es doivent être annoncé·es <u>avant le début de l'échauffement de l'épreuve</u>. 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.

7.14.5.2 Si l'arbitre n'est pas avisé·e de l'identitié du/de la /des athlètes suppléant·es, d'un remplacement et/ou d'un forfait, une amende sera appliquée (voir Politique relative aux revenus).

7.14.6 Désistement
En cas de désistement, il n'y aura pas de routine de remplacement.

7.15 Attribution des notes

7.15.1 Échelle des notes
7.15.1.1 Éléments
7.15.1.1.1 Les éléments : hybrides, mouvements acrobatiques, éléments imposés et éléments techniques requis (TRE) sont notés par chaque officiel·le selon leur exécution générale et l'échelle de hauteur de World Aquatics.
7.15.1.1.2 L'exécution générale comprend le contrôle et le design.
7.15.1.1.3 La hauteur moyenne de l'élément est utilisée comme note plafond.
7.15.1.1.4 Chaque juge attribue une note de 0 à 10 avec l'utilisation de quarts de points (0.25) pour chacun des éléments déclarés.

7.15.1.2 Impression artistique
7.15.1.2.1 L'impression artistique comporte trois (3) composantes :
a) Chorégraphie et musicalité (ChMu)
b) Performance (EP)
c) Transitions (Tr)
7.15.1.2.2 Chaque juge attribue une note de 0 à 10 avec l'utilisation de quarts de points (0.25) pour chacune des composantes sur l'ensemble de la routine.

7.15.2 Annonce des notes
7.15.2.1 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.
7.15.2.2 Aucune note de figures imposées ou de championnat n'est annoncée au cours des préliminaires.
7.15.2.3 Lors de la finale, la note de championnat peut être lue dès qu'elle est disponible.
7.15.2.4 Les notes demeurent officieuses, jusqu'à ce qu'elles soient certifiées par l'arbitre.

7.15.3 Notes du/de la juge suppléant·e
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. Les notes ne sont pas comptabilisées dans les résultats, à moins que les notes d'un·e juge ne puissent être utilisées.

7.15.4 Notes du/de la juge pratiquant·e
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. Les notes des juges pratiquant·es ne sont pas prises en considération dans les résultats.

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 à la table de compilation de déduire la pénalité appropriée. L'arbitre parafe chaque billet après que la pénalité ait été enregistrée.
7.16.1.2 Les pénalités sont annoncées publiquement à la fin de l'épreuve.

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

7.16.3 Infractions de temps

7.16.3.1 **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 (voir le règlement 7.2.1 à 7.2.4). L'arbitre pourra vérifier la durée de la bande sonore.

7.16.3.2 **Un point (1) de pénalité** doit être déduit du pointage de la routine si le temps de la marche de présentation (voir règlement 7.2.5) est dépassé. L'arbitre pourra vérifier la bande vidéo, si celle-ci est disponible.

7.16.3.3 **Un point (1) de pénalité** doit être déduit du pointage de la routine si le temps des mouvements sur la plage de départ (voir règlement 7.2.6) 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).

7.16.4 Infractions aux mouvements sur la plage de la piscine

7.16.4.1 **Une pénalité de deux (2) points** 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 (voir le règlement 7.3.6).

7.16.5 Infractions dans la routine

7.16.5.1 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 pour se propulser ou pour assister un·e autre athlète pendant l'exécution d'une routine. Aucune pénalité ne sera appliquée si le contact avec le fond de la piscine s'il est utilisé par un·e athlète pour se protéger d'une blessure potentielle causée par l'impact.

7.16.5.2 Dans les épreuves d'équipe provincial 11-12 ans et Jeunesse, **un demi-point (0,5)** de pénalité sera déduit du résultat d'impression artistique pour chaque mouvement obligatoire supplémentaire (voir annexe 2, points 10.1.3 et 10.1.4, élément #3) non performé.

7.16.5.3 Pour les routines libres 11-12 ans, Jeunesse et Junior, une pénalité de **deux (2) points** sera déduite du résultat d'impression artistique si la routine libre ne présente pas au moins un mouvement de chaque famille de la charte de difficulté (annexe 2, points 10.1.3, 10.1.4 et 10.1.6) :

a) Poussées (*thrusts);*
b) Rotations (*rotation);*
c) Flexibilité (*flexibility);*
d) Poids aérien (*airborne weight);*
e) Mouvements connectés (*connections).*

NOTE : les connexions ne sont pas requises dans les épreuves de solo.

7.16.5.4 Pour les routines du programme provincial 9-10 ans, **deux (2) points** de pénalité par élément seront déduits du résultat d'éléments si les éléments imposés ne sont pas performés conformément à la description et à la règlementation (règlement 10,1.2).

7.16.5.5 Les routines ne respectant pas les restrictions concernant les mouvements acrobatiques et les dyades acrobatiques attribuées à sa catégorie d'âge (selon les catalogues proposés) se verront octroyer la note de **zéro (0) sur l'élément « mouvement acrobatique »** (règlements 7.11.6.3 et 7.11.7.4).

7.16.5.6 Dans le programme régional et la catégorie 9-10 ans du programme provincial, une pénalité de **dix (10) points** est imposée sur la note totale de routine si les athlètes exécutent des mouvements acrobatiques lors de leur routine (règlements 7.11.4 et 7.11.5).

7.16.5.7 Une pénalité de **dix (10) points** sera déduite de la note totale de routine si le pourcentage du temps d'apnée n'est pas respecté selon le tableau présenté à l'annexe 3 (règlement 7.6.4).

7.16.5.8 Dans toutes les routines, une pénalité de **deux (2) points** sera déduite du résultat d'éléments pour chaque élément dépassant le nombre prédéterminé assigné à la catégorie d'âge et à l'épreuve (selon l'annexe 2, points 10.1.1 à 10.1.6).

7.16.6 Pénalités spécifiques aux routines techniques

7.16.6.1 Si un·e (1) ou des athlète(s) omet une partie ou l'entièreté d'un élément technique requis *(technical required element - TRE)* ou performe une action incorrecte dans un élément technique requis (TRE), les contrôleur·es techniques de difficulté prendront note que le mouvement déclaré n'est pas correct. Si la révision vidéo confirme,une **note de zéro (0**) sera assignée pour cet élément technique requis (TRE) en particulier.

7.16.6.2 Le/la contrôleur·e technique de difficulté informera l'arbitre d'entrer une note de **zéro (0)** pour chaque élément technique requis *(technical required element* - TRE*)* performé dans un autre ordre que celui annoncé sur la carte de déclaration *(coach card).*

7.16.6.3 Une pénalité de **deux (2) points** sera déduite du résultat d'éléments pour chaque violation de l'exigence de routine #5 et #6 pour les équipes, de l'exigence #5 pour les duos mixtes et de l'exigence #6 pour les duos (voir annexe 2, point 10.2).

7.16.6.4 **Un demi-point (0,5)** de pénalité sera déduit du pointage d'éléments si un effet miroir non conforme est exécuté.

7.16.6.5 Un **demi-point (0,5)** de pénalité sera déduit du pointage d'éléments si des éléments obligatoires ou des éléments techniques requis (TRE) sont exécutés en faisant face à des directions différentes ou de manière non synchronisée intentionnelle alors que ce n'est pas permis (règlement 7.5.7).

7.16.6.6 Dans toutes les routines techniques, une pénalité de **deux (2) points** sera déduite du résultat d'éléments pour chaque élément requis manquant au nombre prédéterminé assigné à la catégorie d'âge et à l'épreuve (selon l'annexe 2, points 10.1.5).

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).

7.16.7 Programme régional

7.16.7.1 Il n'y a pas de pénalités reliées aux différences entre les cartes de déclaration *(coach cards)* et les performances dans le programme régional.

7.16.7.2 Des avertissements seront donnés par les arbitres, un membre de NAQ ou les moniteurs techniques attitrés aux épreuves s'il y a discordance entre l'ordre

performé des éléments obligatoires et celui déclaré ou si les éléments obligatoires ne sont exécutés de manière exacte à la description.

7.16.7.3 Les pénalités relatives aux sections 7.16.3 et 7.16.4 demeurent applicables.

7.17 Déductions dans les routines techniques et libres

7.17.1 Marqueurs de base *(basemark – BM)*

7.17.1.1 Tous les éléments (hybrides et mouvements acrobatiques) ont un marqueur de base (BM) calculé qui indique le degré de difficulté (DD) minimum qui sera appliqué sur l'hybride ou sur le mouvement acrobatique jugé non réussi ou non conforme à ce qui a été annoncé sur la carte de déclaration *(coach card)* par les contrôleurs techniques en difficulté (DTC).

7.17.1.2 Le marqueur de base (BM) pour tous les niveaux est d'une valeur de **0,5** point.

7.17.1.3 Le marqueur de base (BM) pour les <u>dyades acrobatiques</u> est d'une valeur de **0,1** point.

7.17.1.4 Pour tous les hybrides libres, si une composante n'est pas exécutée conformément à ce qui a été déclaré, cette composante verra son degré de difficulté (DD) déduit du degré de difficulté total déclaré pour cet hybride, jusqu'à concurrence de 0,5 (marqueur de base).

EXEMPLE : si un hybride a un DD déclaré de 2,45 et qu'une composante de valeur 0,45 n'est pas réussie, alors le DD utilisé pour l'hybride sera de 2,0 (2,45-0,45).

7.17.1.5 Dans le cas d'un mouvement acrobatique non réussi ou non conforme, le marqueur de base (BM) s'appliquera à l'entièreté du mouvement.

7.17.1.6 Le/la contrôleur·e technique de difficulté informera l'arbitre d'entrer un marqueur de base (BM) pour chaque élément <u>performé dans un autre ordre que celui annoncé</u> sur la carte de déclaration *(coach card).*

7.17.1.7 Une routine présentant des hybrides d'une valeur de moins de 0,5 point se verra automatiquement attribuer le DD de 0,5 pour les hybrides dont la valeur est inférieure.

7.17.1.8 Les routines ne respectant pas les restrictions concernant les composantes de la charte de difficulté attribuées à sa catégorie d'âge se verront dévaloriser au niveau de la difficulté **sur la composante de l'hybride non permise.**

7.17.1.9 Les hybrides ne respectant pas le nombre de répétitions permis ne seront pas crédités en difficulté pour les composantes supplémentaires (les dernières déclarées) de l'hybride.

7.17.1.10 Dans le cas d'une carte de déclaration *(coach card)* non remise au début de la journée de compétition (à la réunion des entraîneur·es avec l'arbitre), un marqueur de base (BM) sera attribué à chaque hybride de la routine (il est à noter qu'une amende sera appliquée en surplus, conformément à la Politique relative aux revenus).

7.17.2 Synchronisation

7.17.2.1 Pour toutes les routines du programme provincial, la somme des erreurs de synchronisation observées par les contrôleur·es techniques de synchronisation (STC) sera déduite du résultat d'**éléments**.

7.17.2.2 Un maximum de déduction pourrait réduire le résultat d'éléments à zéro (0), mais ne pourrait pas engendrer un résultat négatif.

7.17.2.3 Valeur des déductions de synchronisation selon le type d'erreur :

Évidentes :	**0.1 points**
Majeures :	**0.5 points**

NOTE : La description des erreurs de synchronisation évidentes et majeures est détaillée dans le guide de difficulté de NAQ.

7.18 Révision vidéo

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

7.18.1.1 Toutes les routines seront filmées, de chaque côté de la piscine.

7.18.1.2 Si l'un·e des contrôleur·es techniques (TC) doit revoir un élément, il est tenu de le faire dès la fin de la performance.

7.18.1.3 Lors des routines techniques, si les contrôleur·es techniques (TC) émettent un doute quant à l'attribution d'une pénalité ou d'une note de zéro, l'arbitre initiera le processus de révision vidéo dès la fin de la performance.

7.18.1.4 Un·e juge doit mettre une note, à moins d'absence de l'élément requis dans la routine.

7.18.1.5 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 près.

7.18.1.6 La révision vidéo peut être utilisée pour confirmer l'attribution d'un zéro ou d'une pénalité sur des éléments techniques requis *(technical required éléments* – TRE*)*, imposés et/ou obligatoires ainsi que pour valider la difficulté et l'exécution de certains hybrides et/ou mouvements acrobatiques par les contrôleurs techniques (TC) et les moniteurs techniques (MT).

7.18.1.7 Pour la révision des déclarations, de la difficulté et de l'exécution : l'examen sera effectué par l'ensemble des contrôleur·es techniques de difficulté *(DTC)* présents sur l'atelier de l'épreuve.

7.18.1.8 Les arrêts sur image et le visionnement au ralenti ne sont pas permis.

7.18.1.9 La vidéo peut être visionnée un maximum de trois (3) fois. Si, après cela, il est impossible d'obtenir un consensus sur l'erreur exécutée le bénéfice 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).

7.19 Notation

7.19.1 Enregistrement des notes

7.19.1.1 Les juges doivent enregistrer leurs notes sur le billet prévu à cet effet et le remettre dûment rempli à l'estafette après chaque routine.

7.19.1.2 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.

7.19.2 Calcul de la note de routine

7.19.2.1 Éléments

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, soit trois (3). Le résultat est multiplié par le degré de difficulté (DD) correspondant;
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. Les notes restantes sont additionnées et la somme divisée par le nombre de notes, soit trois (3). Le résultat est multiplié par le degré de difficulté (DD) correspondant;
c) Lorsqu'il y a cinq (5) juges, la plus haute et la plus basse des notes sont éliminées. Les notes restantes sont additionnées et la somme divisée par le nombre de notes, soit trois (3). Le résultat est multiplié par le degré de difficulté (DD) correspondant.

Si EL = Élément (qu'il soit requis, obligatoire ou libre);
DD = Somme de la valeur de chaque composante de l'élément + marqueur de base (basemark);
Ex = Résultat d'exécution;
n = Nombre total d'éléments demandé selon l'épreuve;
*Résultat d'éléments = EL1DD*Ex + EL2DD*Ex +...+ELnDD*Ex – erreurs de synchronisation – autres pénalités*

7.19.2.2 Impression artistique

Pour chacune des trois (3) composantes de l'impression artistique :

a) Lorsque l'atelier n'est composé que de trois (3) juges, les trois (3) notes sont prises en considération et sont additionnées;
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. Les notes trois (3) notes restantes sont additionnées;
c) Lorsqu'il y a cinq (5) juges, la plus haute et la plus basse des notes sont éliminées. Les notes trois (3) notes restantes sont additionnées.

Si ChMU = Résultat de Chorégraphie et musicalité;
EP = Résultat de Performance;
Tr = Résultat de Transitions;
Résultat d'impression artistique = ChMU + Ep + Tr– autres pénalités

7.19.2.3 Le résultat de routine est composé de la somme des résultats d'éléments et d'impression artistique, auquel sera soustrait les pénalités et les déductions, le cas échéant.

Résultat de routine =
Résultat d'éléments + résultat d'impression artistique – autres pénalités

7.19.3 Note de championnat

La note de 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 :

7.19.3.1 Programme régional :

a) Solo, duo, duo mixte, trio : somme des résultats de figures imposées et de routine;
b) Équipe : 100 % routine.

7.19.3.2 Programmes provincial 9-10 ans, 11-12 ans et Jeunesse (13-15 ans) :

a) Somme des résultats de figures imposées et de routine.

7.19.3.3 Programme provincial Junior (16-20 ans)

a) Épreuves techniques : 100 % routine;
b) Épreuves libres : 100 % routine.

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

7.19.4 Classement des routines

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

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

a) En solo, le résultat obtenu conformément à la règle de calcul du résultat individuel (figures) de l'athlète et additionné à la note de routine;
b) 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) et additionné à la note de routine;
c) 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) et additionné à la note de routine;
d) 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) et additionné à la note de routine;
e) 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.

7.19.5 Bris d'égalité

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

7.19.5.2 Égalité lors d'une épreuve finale :

a) À la note de championnat, 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 la note d'éléments est utilisée;
b) À la note d'une routine technique ou libre, la routine ayant obtenu la meilleure note d'éléments obtient la meilleure place. Si l'égalité n'est pas brisée par l'utilisation du pointage d'éléments, alors la note de chorégraphie et musicalité est utilisée;
c) Si ni la note d'éléments, ni la note de chorégraphie et musicalité ne permet de faire un bris d'égalité, la routine avec le moins de marqueurs de base attribués sera favorisée.

7.19.6 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.

7.20 Absence lors d'une épreuve de routine

7.20.1 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.

7.20.2 Absence complète d'une routine
Le numéro de la routine est annoncé trois (3) fois. Si le/la ou les athlète(s) ne répondent pas à l'appel, la routine se voit accorder la note de zéro (0).

7.20.3 Absence d'un·e athlète pour la présentation d'une routine
7.20.3.1 Avant le début de l'épreuve : se référer au règlement 7.14.5.
7.20.3.2 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.
7.20.3.3 En équipe : voir le règlement 7.9 (complété par le règlement 7.14.5).

7.20.4 Absence d'un·e juge
7.20.4.1 Lors d'une épreuve de routines
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.
7.20.4.2 Routine manquante
Si, pour toute raison hors de contrôle, un·e juge ne peut accorder de note pour une routine, la moyenne des autres notes fera office de note officielle pour ce juge.

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 entraine la disqualification de ladite routine.

7.22.3 Disqualification

Dans la mesure ou 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 Récompenses

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 (4e-5e -6e) 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 Aucune récompense ne sera remise pour les habiletés à sec ou en piscine.

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 tous·tes 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'iel se serait vu attribuer doit être cédée à l'athlète qui a terminé immédiatement derrière lui/elle et tous·tes 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.

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'iels 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 provincial de sélection, programme national;
b) Championnat provincial, programme provincial 12 ans et moins;
c) Championnat provincial, programmes provincial Jeunesse et Junior;
d) Championnat provincial de natation artistique adaptée;

e) 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 :

1re position= 6 points
2e position= 5 points
3e position= 4 points
4e position= 3 points
5e position= 2 points
6e 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 provincial Jeunesse et Junior, les routines du programme national prenant part à l'événement ne seront pas considérées dans les calculs.

9 Annexe 1 – Calendrier perpétuel des âges

ANNÉE DE NAISSANCE	2024-2025	2025-2026	2026-2027	2027-2028	2028-2029
1944	81	82	83	84	85
1954	71	72	73	74	75
1964	61	62	63	64	65
1974	51	52	53	54	55
1984	41	42	43	44	45
1985	40	41	42	43	44
1986	39	40	41	42	43
1987	38	39	40	41	42
1988	37	38	39	40	41
1989	36	37	38	39	40
1990	35	36	37	38	39
1991	34	35	36	37	38
1992	33	34	35	36	37
1993	32	33	34	35	36
1994	31	32	33	34	35
1995	30	31	32	33	34
1996	29	30	31	32	33
1997	28	29	30	31	32
1998	27	28	29	30	31
1999	26	27	28	29	30
2000	25	26	27	28	29
2001	24	25	26	27	28
2002	23	24	25	26	27
2003	22	23	24	25	26
2004	21	22	23	24	25
2005	20	21	22	23	24
2006	19	20	21	22	23
2007	18	19	20	21	22
2008	17	18	19	20	21
2009	16	17	18	19	20
2010	15	16	17	18	19
2011	14	15	16	17	18
2012	13	14	15	16	17
2013	12	13	14	15	16
2014	11	12	13	14	15
2015	10	11	12	13	14
2016	9	10	11	12	13
2017	8	9	10	11	12
2018	7	8	9	10	11

10 Annexe 2 – Composantes des routines

10.1 Exigences spécifiques selon les catégories

10.1.1 Régional

a) Chaque routine du programme régional devra contenir les quatre (4) éléments imposés de la liste ci-dessous;
b) Aucun hybride supplémentaire ne peut être ajouté;
c) Des mouvements supplémentaires de bras, de propulsion ou de transitions peuvent être ajoutés;
d) Les éléments peuvent être performés dans l'ordre choisi par l'entraîneur·e;
e) Les éléments doivent être performés dans l'ordre annoncé sur la carte de déclaration (*coach card*);
f) Les éléments peuvent être performés dans la direction choisie par l'entraîneur·e;
g) Les éléments doivent être performés dans la même direction et de manière synchronisée par tous·tes les membres;
h) La routine sera notée selon les composantes habituelles des routines (éléments et impression artistique) du nouveau mode de jugement;
i) La synchronisation ne sera pas évaluée au niveau régional;
j) Aucun mouvement acrobatique ou dyade acrobatique n'est permis (règlement 7.11.4);
k) Tous les degrés de difficulté (DD) des éléments imposés ont été établis à 0,5;
l) Éléments imposés des routines (se référer au document de descriptions des éléments imposés des programmes régional et provincial) :

Catégorie d'âge	Éléments imposés
8-10 ans	1. Saut périlleux arrière groupé. 2. Jambe de ballet simple. 3. Mouvement giratoire de côté, suivi d'un battement latéral et d'une entrée carpé (avec le bras tendu au-dessus de la tête) suivi d'une position du canard (sortie en saut périlleux arrière groupé partiel). 4. Position groupée inversée, suivie de position grand écart (droit ou gauche), suivi de position groupée inversée (fin facultative).
11-12 ans	1. Jambe de ballet simple en déplacement tête première. 2. Mouvement giratoire de côté, suivi d'un battement latéral et d'une entrée carpé (avec le bras tendu au-dessus de la tête) suivi d'une position queue de poisson, suivi de la position du canard en changement de jambes, suivie d'une sortie en saut périlleux arrière groupé partiel.

	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'un saut périlleux arrière groupé sous-marin partiel (boule). 4. Position groupée inversée, suivi de la position verticale jambe pliée suivi d'une fin en bris de surface en position du canard.
13-17 ans	1. À partir de la position verticale jambe pliée, prendre la position du grand écart (droit ou gauche) en ouvrant la jambe pliée vers l'avant, joindre en position verticale, suivi d'une descente verticale. 2. Montée de la jambe de ballet en déplacement tête première, suivi de la position du flamant de surface, suivi de la position groupée inversée et d'un saut périlleux arrière groupé partiel. 3. Mouvement giratoire de côté, suivi d'un battement latéral et d'une entrée carpé (avec le bras tendu au-dessus de la tête), prendre la position queue de poisson et plier la jambe horizontale pour prendre la position de la verticale jambe pliée – fin en bris de surface en position du canard. 4. De la position groupée inversée, prendre la position queue de poisson, suivi d'une fin en position carpé en bris de surface et enchaîné avec une séquence de 3 «kick pull».

m) Clarification pour les entrées des éléments débutant en position groupée inversée ou en position inversée :
- Lorsque les éléments commencent dans une position submergée, il est accepté d'ajouter une entrée au début. L'objectif étant de se rendre de-manière efficace dans la position et non d'effectuer un hybride supplémentaire;
- Les entrées ajoutées seront évaluées dans la composante « impression artistique » puisqu'elles seront considérées comme des transitions.

10.1.2 **Provincial 9-10 ans**

a) Chaque routine du programme provincial 9-10 ans devra contenir les deux (2) éléments imposés de la liste ci-dessous **et** un (1) hybride libre;

b) Des mouvements supplémentaires de bras, de propulsion ou de transitions peuvent être ajoutés;

c) Les éléments peuvent être performés dans l'ordre choisi par l'entraîneur·e;

n) Les éléments annoncés (obligatoires et hybride) doivent être performés dans l'ordre annoncé sur la carte de déclaration *(coach card)*;

d) Les éléments peuvent être performés dans la direction choisie par l'entraîneur·e;

e) Les éléments imposés (EL 1 et EL 2) doivent être performés dans la même direction et de manière synchronisée par tous·tes les membres.

f) L'hybride libre peut être performé dans la routine au moment choisi par l'entraîneur·e (et annoncé sur la carte de déclaration);

g) Pour la composition des hybrides, se référer aux chartes de difficulté pour les routines d'équipe 9-10 ans et pour les routines individuelles 9-10 ans (deux chartes différentes) (règlement 7.4.6).
Un non-respect des chartes de difficultés entraînera l'application d'un marqueur de base (règlement 7.17.1.8);

h) La routine sera notée selon les composantes habituelles des routines (éléments et impression artistique) du nouveau mode de jugement;

i) Seules les <u>erreurs majeures</u> de synchronisation seront déduites;

j) <u>Aucun</u> mouvement ou dyade acrobatique n'est permis (règlement 7.11.5);

k) Tous les degrés de difficulté (DD) des éléments imposés ont été établis à 0,5;

l) Éléments imposés (se référer au document de descriptions des éléments imposés des programmes régional et provincial) et autres éléments requis des routines :

9-10 ans	Temps (+/- 5 sec)	Total d'éléments requis	Résumé
Duo libre Duo mixte libre	1:30	3	1. EL 1 : Tourbillon de 180° : position du canard à la position groupée inversée (en effectuant un demi-tour), suivi d'une position verticale et d'un bris de surface (en conservant la position verticale) 2. EL 2 : Position grand écart (droit ou gauche) suivi d'une sortie promenade avant 3. 1 hybride libre
Trio libre	1:45	3	1. EL 1 : Tourbillon de 180° : position du canard à la position groupée inversée (en effectuant un demi-tour), suivi d'une position verticale et d'un bris de surface (en conservant la position verticale) 2. EL 2 : Position grand écart (droit ou gauche) suivi d'une sortie promenade avant 3. 1 hybride libre

Équipe libre	2 :15	3	1. EL 1 : prendre la position du carpé avant suivi de la position de la queue de poisson, fin en boule (saut périlleux arrière groupé partiel) 2. EL 2 : Position groupée inversée, suivie de position grand écart (droit, faciale ou gauche), suivi de position groupée inversée 3. 1 hybride libre

10.1.3 **Provincial 11-12 ans**

10.1.3.1 Les hybrides et le mouvement acrobatique doivent être performés dans l'ordre indiqué sur la carte de déclaration *(coach card).*

10.1.3.2 Les éléments obligatoires supplémentaires (#3 équipe) doivent être performés dans la même direction et de manière synchronisée par tous les membres.

10.1.3.3 Pour les duos et équipes seulement, il devra y avoir au moins une composante de chaque famille de la charte de difficulté performée dans l'ensemble de la routine :

a) Poussées (*thrusts);*
b) Rotations (*rotation);*
c) Flexibilité (*flexibility);*
d) Poids aérien (*airborne weight);*
e) Mouvements connectés *(connections).*

10.1.3.4 Pour les solos seulement, il devra y avoir au moins une composante de chaque famille de la charte de difficulté performée dans l'ensemble de la routine, à l'exception des mouvements connectés *(connections).*

10.1.3.5 Une routine ne répondant pas à cette exigence se verra pénalisée (voir point 7.16.5.3).

10.1.3.6 Pour la composition des hybrides, se référer aux chartes de difficulté pour les routines d'équipe 11-12 ans et pour les routines individuelles 11-12 ans (deux chartes différentes) (règlement 7.4.6).
Un non-respect des chartes de difficultés entraînera l'application d'un marqueur de base (règlement 7.17.1.8);

10.1.3.7 La routine sera notée selon les composantes habituelles des routines (éléments et impression artistique) du nouveau mode de jugement.

10.1.3.8 Seules les erreurs majeures de synchronisation seront déduites.

10.1.3.9 Le mouvement acrobatique d'équipe doit provenir du catalogue des mouvements acrobatiques du Québec pour la catégorie d'âge ciblée (règlement 7.11.6.3).

10.1.3.10 La dyade acrobatique doit provenir du catalogue des dyades acrobatiques du Québec pour la catégorie d'âge ciblée (règlement 7.11.7.4).

10.1.3.11 Tableau résumé

11-12 ans	Temps (+/- 5 sec)	Total d'éléments requis	Résumé
Solo libre	2 :00	4	1. 4 hybrides libres
Duo libre Duo mixte libre	2 :30	5	1. 4 hybrides libres 2. 1 dyade acrobatique
Équipe libre	3 :00	5	1. 4 hybrides libres 2. 1 mouvement acrobatique d'équipe 3. Une vrille descendante de 180° à 1 ou 2 jambes (composante requise dans n'importe lequel des 4 hybrides)

10.1.4 **Provincial Jeunesse (13-15 ans)**

10.1.4.1 Les hybrides et le mouvement acrobatique doivent être performés dans l'ordre indiqué sur la carte de déclaration *(coach card).*

10.1.4.2 Les éléments obligatoires supplémentaires (#3 équipe) doivent être performés dans la même direction et de manière synchronisée par tous les membres.

10.1.4.3 Pour les duos et équipes seulement, il devra y avoir au moins une composante de chaque famille de la charte de difficulté performée dans l'ensemble de la routine :

a) Poussées (*thrusts);*
b) Rotations (*rotation);*
c) Flexibilité (*flexibility);*
d) Poids aérien (*airborne weight);*
e) Mouvements connectés *(connections).*

10.1.4.4 Pour les solos seulement, il devra y avoir au moins une composante de chaque famille de la charte de difficulté performée dans l'ensemble de la routine, à l'exception des mouvements connectés *(connections).*

10.1.4.5 Une routine ne répondant pas à cette exigence se verra pénalisée voir point 7.16.5.3).

10.1.4.6 Pour la composition des hybrides, se référer aux chartes de difficulté pour les routines d'équipe Jeunesse et pour les routines individuelles Jeunesse (deux chartes différentes) (règlement 7.4.6).
Un non-respect des chartes de difficultés entraînera l'application d'un marqueur de base (règlement 7.17.1.8).

10.1.4.7 La routine sera notée selon les composantes habituelles des routines (éléments et impression artistique) du nouveau mode de jugement.

10.1.4.8 Les erreurs majeures et évidentes de synchronisation seront déduites.

10.1.4.9 Les mouvements acrobatiques d'équipe doivent provenir du catalogue des mouvements acrobatiques du Québec pour la catégorie d'âge ciblée (règlement 7.11.6.3).

10.1.4.10 La dyade acrobatique doit provenir du catalogue des dyades acrobatiques du Québec pour la catégorie d'âge ciblée (règlement 7.11.7.4).

10.1.4.11 Tableau résumé

Jeunesse (13-15 ans)	Temps (+/- 5 sec)	Total d'éléments requis	Résumé
Solo libre	2 :00	5	1. 5 hybrides libres
Duo libre Duo mixte libre	2 :30	6	1. 5 hybrides libres 2. 1 dyade acrobatique
Équipe libre	3 :00	7	1. 5 hybrides 2. 2 mouvements acrobatiques d'équipe 3. Une vrille descendante de 360° à 1 ou 2 jambes (composante requise dans n'importe lequel des 5 hybrides)

10.1.5 **Provincial Junior (16-20 ans) - Routines techniques**

10.1.5.1 Les hybrides, éléments techniques requis (TRE) ainsi que les mouvements acrobatiques doivent être performés dans l'ordre indiqué sur la carte de déclaration *(coach card).*

10.1.5.2 Les éléments techniques requis (TRE) peuvent être performés dans l'ordre choisi par l'entraîneur·e.

10.1.5.3 Les éléments techniques requis (TRE) peuvent être performés dans la direction choisie par l'entraîneur·e.

10.1.5.4 Il est possible d'ajouter du contenu autour des éléments techniques requis (entrée, sortie s'il n'y en a pas de désigné), mais le contenu en surplus sera <u>considéré comme une transition</u>.

10.1.5.5 Pour la composition des hybrides, se référer aux chartes de difficulté pour les routines d'équipe Junior et pour les routines individuelles Junior (deux chartes différentes) (règlement 7.4.6).
Un non-respect des chartes de difficultés entraînera l'application d'un marqueur de base (règlement 7.17.1.8).

10.1.5.6 La routine sera notée selon les composantes habituelles des routines (éléments et impression artistique) du nouveau mode de jugement.

10.1.5.7 Les erreurs majeures et évidentes de synchronisation seront déduites.

10.1.5.8 Le mouvement acrobatique d'équipe doit provenir du catalogue des mouvements acrobatiques du Québec pour la catégorie d'âge ciblée (règlement 7.11.6.3).

10.1.5.9 La dyade acrobatique doit provenir du catalogue des dyades acrobatiques du Québec pour la catégorie d'âge ciblée (règlement 7.11.7.4).

10.1.5.10 Tableau résumé des routines techniques (les éléments technique requis sont indiqués au point 10.2).

Junior technique (16-20 ans)	Temps (+/- 5 sec)	Total d'éléments requis	Résumé
Solo technique	2 :00	6	1. 5 éléments techniques requis (*TRE)* 2. 1 hybride libre
Duo technique	2 :20	7	3. 5 éléments techniques requis (*TRE)* 4. 1 hybride libre 5. 1 dyade acrobatique
Duo mixte technique	2 :20	6	1. 4 éléments techniques requis (*TRE)* 2. 1 hybride libre 3. 1 dyade acrobatique
Équipe technique	2 :50	7	1. 4 éléments techniques requis (*TRE)* 2. 2 hybrides libres 3. 1 mouvement acrobatique d'équipe 4. 1 formation en cercle 5. 1 action en cadence

10.1.6 **Provincial Junior (16-20 ans) - Routines libres**

10.1.6.1 Les hybrides et le mouvement acrobatique doivent être performés dans l'ordre indiqué sur la carte de déclaration *(coach card).*

10.1.6.2 Pour les duos et équipes seulement, il devra y avoir au moins une composante de chaque famille de la charte de difficulté performée dans l'ensemble de la routine :

a) Poussées (*thrusts);*
b) Rotations (*rotation);*
c) Flexibilité (*flexibility);*
d) Poids aérien (*airborne weight);*
e) Mouvements connectés *(connections).*

10.1.6.3 Pour les solos seulement, il devra y avoir au moins une composante de chaque famille de la charte de difficulté performée dans l'ensemble de la routine, à l'exception des mouvements connectés *(connections).*

10.1.6.4 Une routine ne répondant pas à cette exigence se verra pénalisée voir point 7.16.5.3).

10.1.6.5 Pour la composition des hybrides, se référer aux chartes de difficulté pour les routines d'équipe Junior et pour les routines individuelles Junior (deux chartes différentes) (règlement 7.4.6).
Un non-respect des chartes de difficultés entraînera l'application d'un marqueur de base (règlement 7.17.1.8).

10.1.6.6 La routine sera notée selon les composantes habituelles des routines (éléments et impression artistique) du nouveau mode de jugement.

10.1.6.7 Les erreurs majeures et évidentes de synchronisation seront déduites.

10.1.6.8 Les mouvements acrobatiques d'équipe doivent provenir du catalogue des mouvements acrobatiques du Québec pour la catégorie d'âge ciblée (règlement 7.11.6.3).

10.1.6.9 La dyade acrobatique doit provenir du catalogue des dyades acrobatiques du Québec pour la catégorie d'âge ciblée (règlement 7.11.7.4).

10.1.6.10 Tableau résumé des routines libres

Junior libre (16-20 ans)	Temps (+/- 5 sec)	Total d'éléments requis	Résumé
Solo libre	2 :15	6	1. 6 hybrides libres
Duo Duo mixte libre	2 :45	8	1. 6 hybrides libres 2. 2 dyades acrobatiques
Équipe libre	3 :30	8	1. 6 hybrides 2. 2 mouvements acrobatiques d'équipe

10.2 Éléments techniques requis (*technical required elements* – TRE)

Tous les éléments techniques requis (TRE) ou leurs composantes doivent être exécutés selon les exigences décrites dans les documents officiels de World Aquatics.

Exigences générales :

i. Il est **obligatoire**, afin de faciliter le jugement, que les éléments techniques requis (TRE) soient séparés par d'autre contenu (manuel des règlements NAQ section 7.5).
ii. Se référer aux sections précédentes du présent manuel pour les détails sur le mode de jugements et les spécifications relatives aux éléments techniques requis et routines techniques.

NOTE pour l'adaptation provinciale :
Toutes les adaptations sont basées sur les versions « B » des éléments de World Aquatics 2022-2025.
Les descriptions complètes se trouvent dans le document de descriptions détaillées des éléments techniques requis, disponible sur le site web de NAQ.

10.2.1 Solos provincial Junior

Se référer au document de descriptions des éléments techniques requis du programme provincial.

TRE	DD
1. Poussée vrille de 360° À partir de la **position du carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils juste sous la surface de l'eau, exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale**. Une *vrille de 360°* est effectuée au même rythme que la poussée.	2.1
2. Vrille continue de 1080 ° À partir d'une **position verticale**, effectuer une *vrille continue de 1080°*.	1.8
3. À partir de la **position du grand écart**, une rotation des hanches de 180° est effectuée tandis que la jambe avant est rapidement levée afin de prendre la **position queue de poisson**. En maintenant l'alignement vertical du corps et en accélérant la vitesse, le pied de la jambe horizontale décrit un arc horizontal de 180° à la surface de l'eau jusqu'à la **position cavalier** et avec une vitesse uniforme et continuant dans la même direction, une rotation additionnelle de 180° est effectuée. La jambe verticale est abaissée afin de prendre la **position cambrée de surface** et, dans un mouvement uniforme, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.	2.5
4. À partir de la **position du carpé avant**, effectuer une rotation de 360° tandis qu'une jambe est levée jusqu'à la **position queue de poisson** et en continuant	1.9

dans la même direction, une seconde rotation de 360° est effectuée tandis que la jambe horizontale est levée afin de prendre une **position verticale.**	
5. Poussée grand écart aérien À partir de la **position du carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils juste sous la surface de l'eau, exécuter une *poussée grand écart*.	2.2
1. Exigences additionnelles pour les solos • Un (1) hybride libre additionnel	

10.2.2 **Duos provincial Junior**

Se référer au document de descriptions des éléments techniques requis du programme provincial.

TRE	DD
2. Promenade arrière, fermeture de 180° - Vrille continue de 720° De la position **allongée sur le dos**, *prendre une position cambrée de surface*. Une jambe s'élève en un arc de 180° au-dessus de la surface pour atteindre la **position du grand écart**. Une rotation de 180°est exécutée tandis que les jambes sont levées de manière symétrique afin de prendre la **position verticale** et, continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* est exécutée.	2.5
3. Poussée grand écart aérien À partir de la **position du carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils juste sous la surface de l'eau, exécuter une *poussée grand écart*.	2.2
4. À partir d'une **position verticale**, effectuer un *demi-tour* et, sans pause, les jambes ouvrent symétriquement afin de prendre la **position du grand écart** suivi d'une *sortie promenade avant*.	2.1
5. Effectuer une entrée carpé pour prendre la **position du carpé avant**, une jambe est levée jusqu'à la **position queue de poisson** et la jambe horizontale est levée rapidement en un arc de 180° afin de prendre la **position cavalier** (la position cavalier doit être clairement démontrée).	1.6
6. Poussée D'une **position du carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter une *poussée* afin de prendre une **position verticale**. Une *descente verticale* est effectuée au même rythme que la poussée.	1.7

7. Exigences additionnelles pour les duos • Un (1) hybride libre additionnel • Une (1) dyade acrobatique (selon le catalogue proposé) Ces éléments peuvent être placées n'importe où dans la routine.	

10.2.3 **Duos mixtes provincial Junior**

Se référer au document de descriptions des éléments techniques requis du programme provincial.

TRE	DD
1. Effectuer une entrée carpé pour prendre la **position du carpé avant**, les jambes sont levées jusqu'à la **position verticale** en effectuant une rotation de 180° et, en poursuivant dans la même direction, un *demi-tour* est exécuté tandis qu'une jambe est pliée pour prendre la **position verticale jambe pliée.**	1.9
2. Londres (jusqu'à la position du grand écart) À partir de la **position allongée sur le dos,** *monter une jambe de ballet* et effectuer un saut arrière groupé partiel. Les jambes sont ramenées ensemble dans la **position groupé** jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface et le corps déroule rapidement tandis que les jambes sont dépliées pour prendre une **position verticale**, à mi-chemin entre la ligne imaginaire des hanches et la ligne imaginaire formée par la tête et les tibias. Les jambes sont ouvertes de façon symétrique jusqu'à la **position du grand écart.**	2.0
3. Vrille continue de 1080° À partir d'une **position verticale**, effectuer une *vrille continue de 1080°*.	1.8
4. Poussée D'une **position du carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter une *poussée* afin de prendre une **position verticale**. Une *descente verticale* est effectuée au même rythme que la poussée.	1.7
5. Exigences additionnelles pour les duos mixtes • Un (1) hybride libre additionnel • Une (1) dyade acrobatique (selon le catalogue proposé) Ces éléments peuvent être placées n'importe où dans la routine.	

10.2.4 **Équipes provincial Junior**

Se référer au document de descriptions des éléments techniques requis du programme provincial.

TRE	DD
1. Poussée D'une **position du carpé arrière** submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter une *poussée* afin de prendre une **position verticale**. Une *descente verticale* est effectuée au même rythme que la poussée.	1.7
2. À partir de la **position verticale jambe pliée,** effectuer un *demi-tour* tandis que la jambe pliée est allongée afin de prendre la **position verticale**. Les jambes sont ouvertes symétriquement jusqu'à la **position du grand écart** et une *sortie promenade avant* est exécutée.	2.0
3. 2 rotations fouetté -Position verticale – Vrille de 360° À partir de la **position queue de poisson**, 2 *rotations fouetté* sont exécutées (180° + 180°). La jambe horizontale est rapidement levée jusqu'à la **position verticale** et, continuant dans la même direction, une *vrille rapide de 360°* est exécutée.	2.3
4. Hybride du Papillon (jusqu'à la 2e position queue de poisson) <u>L'hybride du papillon doit être performé rapidement.</u> À partir d'une **position du carpé avant**, une jambe est levée jusqu'à la **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée, en un arc de 180° tandis que la jambe verticale est abaissée pour prendre la **position du grand écart** et sans pause, une rotation des hanches de 180° est effectuée tandis que la jambe avant est levée pour reprendre une **position queue de poisson.**	1.9
5. Exigences additionnelles pour les équipes • Une (1) action en cadence (qui n'est pas obligée d'être un hybride) • Une (1) formation en cercle 6. Exigences additionnelles pour les équipes • Deux (2) hybrides libres additionnels • Un (1) mouvement acrobatique d'équipe (selon le catalogue proposé) Ces éléments doivent être performé par tous·tes les membres de l'équipe. Ces éléments peuvent être placées n'importe où dans la routine.	

NOTES :

- Comme il s'agit d'une action et d'une formation, la cadence et le cercle <u>ne doivent pas</u> être indiqués sur la carte de déclaration *(coach card)*, à moins que l'hybride supplémentaire ne soit fait en cadence, auquel cas il faudra déclarer l'hybride, mais sans spécifier qu'il s'agit d'une cadence.
- Une routine technique d'équipe doit contenir une (1) formation en cercle <u>maximum.</u>

11 Annexe 3 – Temps d'apnée

CATÉGORIE	ÉPREUVE	TEMPS DE ROUTINE	NOMBRE D'HYBRIDES LIBRES REQUIS	TEMPS D'APNÉE MAXIMAL	POURCENTAGE MAXIMAL DE LA ROUTINE EN APNÉE
9-10 ans	Duo	1 :30	1	**0 :15**	**17 %**
9-10 ans	Équipe	2 :15	1	**0 :15**	**11 %**
11-12 ans	Solo	2 :00	4	**0 :50**	**42 %**
11-12 ans	Duo	2 :30	4	**0 :55**	**37 %**
11-12 ans	Équipe	3 :00	4	**1 :00**	**33 %**
Jeunesse	Solo	2 :00	5	**1 :00**	**50 %**
Jeunesse	Duo	2 :30	5	**1 :10**	**47 %**
Jeunesse	Équipe	3 :00	5	**1 :15**	**42 %**
Junior	Solo **technique**	2 :00	1	**0 :20**	**17 %**
Junior	Duo **technique**	2 :20	1	**0 :20**	**14 %**
Junior	Équipe **technique**	2 :50	2	**0 :30**	**18 %**
Junior	Solo **libre**	2 :15	6	**1 :10**	**52 %**
Junior	Duo **libre**	2 :45	6	**1 :20**	**48 %**
Junior	Équipe **libre**	3 :30	6	**1 :30**	**43 %**

Le temps d'apnée est calculé de la manière suivante :

- De la dernière respiration avant l'entrée dans l'hybride à la première respiration en retour à la surface après avoir complété un hybride;
- Dans le cas où un hybride est placé directement <u>après</u> un mouvement acrobatique ou directement après le plongeon, le calcul du temps d'apnée débute à partir du premier mouvement de l'hybride jusqu'à la première respiration en retour à la surface;
- Dans le cas où un hybride est placé directement <u>avant</u> un mouvement acrobatique, le calcul du temps d'apnée débute à la respiration d'entrée jusqu'au dernier mouvement de l'hybride;
- Si dans une équipe les athlètes débutent ou terminent un hybride à <u>différents moments</u>, le temps d'apnée est calculé à partir du moment où le/la premier·ère athlète débute l'hybride jusqu'au moment où le/la dernier·ère athlète termine l'hybride.

12 Annexe 4 –Nomenclature

12.1 Nomenclature des fichiers transmissibles

12.1.1 Les fichiers musicaux numérisés ainsi que les cartes de déclaration *(coach cards)* doivent être identifiés de la façon suivante :

a) Programme de compétition;
b) Nom de l'épreuve;
c) Catégorie d'âge;
d) Nom du club;
e) Nom de l'athlète (ou 1er NOM en ordre alphabétique du duo, duo mixte, trio, équipe).

12.1.2 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_Junior_HipO_MarieSoleilMenard
- Provincial_Duo_9-10_DollardSynchro_JeanneMarcouxTremblay
- Maitres_EquipeTech_18-34_Vivelo_MelanieBouchard

12.1.3 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_Junior_NAQ_MarianneCabana

12.1.4 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

Programme	Épreuve	Catégorie
Provincial	Duo DuoMixte Trio Equipe	9-10
	Solo Duo DuoMixte Equipe	11-12 Jeunesse
	Solo SoloTech Duo DuoTech DuoMixte DuoMixteTech Equipe EquipeTech	Junior

Programme	Épreuve	Catégorie
Maîtres	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 ainsi que le Championnat provincial des Maîtres, la nomenclature de Natation Artistique Canada est acceptée.

13 Annexe 5 – Règlementation spécifique – Compétition d'équipe

13.1 Règlements spécifiques

13.1.1 Programmes invités et catégories d'âge :

13.1.1.1 Pour le programme provincial : les catégories 9-10 ans, 11-12 ans, Jeunesse et Junior.

13.2 Épreuves

13.2.1 Routine d'équipe

13.2.1.1 La règlementation en vigueur des routines techniques et libres est applicable (voir la section 7).

NOTE : Si un club présente la routine technique ET la routine libre, et que la composition de l'équipe diffère (changements dans les athlètes), alors les épreuves d'éléments obligatoires, de relais de natation et de landrill devront être effectuées deux fois, avec les athlètes composant respectivement chacune des routines.

13.2.2 Éléments obligatoires en équipe

13.2.2.1 Les éléments obligatoires doivent être exécutés par tous·tes les membres de l'équipe incluant les suppléant·es.

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

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

13.2.2.4 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.

13.2.2.5 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 tous·tes les athlètes de bien se concentrer sur le son du métronome. L'élément doit ensuite être exécuté. Le jugement des officiel·les 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.

13.2.2.6 Tous les degrés de difficultés (DD) utilisés sont ceux indiqués dans le présent manuel à aux sections 6.1 et 10.2.

13.2.2.7 Les athlètes des programmes 9-10 ans, 11-12 ans et Jeunesse exécuteront deux (2) figures imposées de leur programme de manière synchronisée.

13.2.2.8 Les athlètes du programme Junior exécuteront deux (2) éléments techniques requis d'équipe de manière synchronisée.

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

13.2.3 Landrill

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

13.2.3.2 Le landrill est l'exécution à sec de 1min30 (+ ou – 5 secondes) de la routine d'équipe.

13.2.3.3 Le début du landrill respecte le même protocole que lors des routines : l'entraîneur·e doit mentionner à l'arbitre que les athlètes sont prêt·e·s à commencer. L'arbitre sifflera et la musique débutera.

13.2.3.4 Pour l'arrêt de la musique, l'entraîneur·e doit aviser l'arbitre. Cependant, l'arbitre sifflera sans attendre l'avis de l'entraîneur·e dès que le temps écoulé atteindra 1min40.

13.2.3.5 Fichier de musique utilisé lors de l'épreuve de landrill.

a) 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.
b) 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.
c) Vous devrez ajouter au début du nom de votre fichier la mention « Landrill ».
Exemple : Landrill_Provincial_Equipe_Jeunesse_NAQ_JulieVezina

13.2.4 Flexibilité

13.2.4.1 Contenu de l'évaluation :

13.2.4.1.1 9-10 ans : Position du carpé arrière debout (départ d'une poussée)

13.2.4.1.2 11-12 ans : Aiguilles (droite et gauche)

13.2.4.1.3 13-15 ans : Aiguille debout (corps à 90 degrés)

13.2.4.2 Le protocole est décrit à l'annexe 7.

13.2.5 Relais de natation

13.2.5.1 Il s'agit d'un relais de natation <u>quatre nages</u> en <u>battements de jambes</u> sur une distance de <u>100m (4 x 25m).</u>

13.2.5.2 Les styles de nage utilisés sont <u>papillon, crawl, brasse, crawl</u>, en battements de jambes seulement et effectués dans cet ordre.

13.2.5.3 Les bras doivent être allongés devant, à la surface de l'eau et les mains doivent être tenues ensemble.

13.2.5.4 La tête peut être dans l'eau ou à l'extérieur de l'eau (en regardant vers l'avant), à la discrétion des athlètes et entraîneur·es.

13.2.5.5 <u>Les athlètes doivent toucher au mur avec les deux (2) mains.</u>

13.2.5.6 Un·e athlète différent·e effectue chaque 25m.

13.2.5.7 Tous·tes les athlètes prennent leur départ dans l'eau en ayant obligatoirement une main au mur.

13.2.5.8 L'ordre dans lequel les athlètes vont nager devra être annoncé à l'arbitre à la réunion des entraîneur·es.

13.2.5.9 Seul·es les athlètes participant à l'épreuve peuvent prendre part à l'échauffement.

13.2.5.10 Les descriptions détaillées et protocoles de départ sont disponibles à l'annexe 6 (points 14.2.5 et 14.3).

13.3 Mode de notation / Mode d'obtention du résultat

13.3.1 Routine d'équipe

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

13.3.2 Éléments obligatoires

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

13.3.2.2 Les juges attribuent une note pour l'exécution et la synchronisation de chacun des éléments obligatoires ayant un coefficient de difficulté (DD) déterminé.

13.3.3 Landrill

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

13.3.3.2 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

13.3.4 Flexibilité

Des déductions (moyenne d'équipe) seront apportées sur le total de la note d'éléments obligatoires.

13.3.5 Relais de natation

13.3.5.1 Le résultat sera déterminé selon le temps total nécessaire pour parcourir la distance de 100m.

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

13.4 Pénalités

13.4.1 Routine d'équipe et Éléments obligatoires

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

13.4.2 Relais de natation

13.4.2.1 La gestion des pénalités est de la responsabilité des arbitres et officiel·les.

13.4.2.2 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.

13.4.2.3 Un·e athlète ne respectant pas la description de la nage effectuée (par exemple qui lâche les mains), pénalisera de **5 secondes** le temps officiel de la course de son équipe au résultat final de l'épreuve concernée.

13.5 Classement des équipes

13.5.1 Classement global des équipes

13.5.1.1 Le classement des équipes sera obtenu selon la pondération suivante :

a) 45 % routine d'équipe;
b) 30 % éléments obligatoires (incluant les résultats de flexibilité s'il y a lieu);
c) 15% landrill;
d) 10 % relais de natation au crawl.

13.5.1.2 Dans le programme provincial Junior, il y aura un classement pour les équipes techniques et un classement pour les équipes libres.

13.5.2 Bris d'égalité

13.5.2.1 Il n'y aura aucun bris d'égalité pour les résultats par épreuve.

13.5.2.2 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, s'il y a lieu);
iii. Landrill;
iv. Relais de natation au crawl.

13.6 Récompenses

Des rubans seront remis aux six (6) premières équipes au classement cumulatif des épreuves, par programme et catégorie d'âge.

13.7 Tenue vestimentaire

Voir le règlement NAQ 5.10.

13.8 Protocole de départ et déroulement des épreuves de natation

Voir les détails au point 13.2.5 et les protocoles de natation qui se trouvent en Annexe 6 au point 14.2.5.

14 Annexe 6 - Protocole des habiletés en piscine

14.1 Organisation des athlètes

14.1.1 Tenue vestimentaire

Voir le règlement NAQ 5.10.

14.1.2 Protocole de départ des épreuves

a) Le départ se fait dans l'eau pour tous·tes les athlètes.
b) L'athlète se positionne selon les descriptions de cette annexe et s'assure de regarder la personne responsable du signal de départ.
c) L'arbitre dit : « À VOS MARQUES », suivi d'un coup de sifflet.
d) Au coup de sifflet, les athlètes peuvent débuter la course.

14.2 Déroulement des épreuves

14.2.1 **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 demeurées 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.

14.2.2 **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.

14.2.3 **Battement latéral**

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 battement de jambes léger.
Au départ : L'athlète lâche le mur et débute le déplacement. Aucune poussée du mur n'est autorisée.
Pendant l'épreuve : Le corps doit demeurer en position horizontale, face à l'un des deux bords longitudinaux de la piscine. Le bras qui dirige doit être collé à l'oreille et la main doit être à la surface de l'eau. L'autre bras doit être complètement en surface et collé au corps.

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

14.2.4 **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 demeurées 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.

14.2.5 **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 <u>avec les deux (2) mains.</u>

14.2.6 **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.

14.2.7 **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 15.4).

14.3 Procédures de relais

14.3.1 **100 mètres - Relais d'habiletés de natation artistique (4X25m)**

a) Signal de départ : Le départ se fait dans l'eau pour tous·tes les athlètes.
b) L'athlète effectuant le premier 25m prend position dans l'eau, dans le couloir attitré à son équipe.
c) L'athlète se positionne selon la description au point 15.2 et suit la procédure nommée dans la même section.
d) L'athlète effectuant le 2e 25m prend position dans l'eau, dans le couloir attitré à son équipe.
e) L'athlète se positionne selon la description au point 15.2 et suit la procédure nommée dans la même section.
f) L'athlète peut débuter lorsque l'athlète précédent·e a complété la distance et touché au mur de la manière requise.
g) L'athlète effectuant le 3e 25m prend position dans l'eau, dans le couloir attitré à son équipe.
h) L'athlète se positionne selon la description au point 15.2 et suit la procédure nommée dans la même section.
i) L'athlète peut débuter lorsque l'athlète précédent·e a complété la distance et touché au mur de la manière requise.
j) L'athlète effectuant le dernier 25m prend position dans l'eau, dans le couloir attitré à son équipe.
k) L'athlète se positionne selon la description au point 15.2 et suit la procédure nommée dans la même section.

14.3.2 **100 mètres - Relais de natation (4X25m)**

a) Signal de départ : Le départ se fait dans l'eau pour tous·tes les athlètes.
b) L'athlète effectuant le premier 25m prend position dans l'eau, dans le couloir attitré à son équipe.
c) L'athlète se positionne selon la description au point 14.2.5 et suit la procédure nommée dans la même section.

14.3.3 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 deux (2) mains 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 les deux (2) mains.

14.4 Contraintes règlementaires des virages d'une épreuve de quatre nages (QNI)

VIRAGE PAPILLON / PAPILLON
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 PAPILLON / 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.

15 Annexe 7 – Flexibilité

15.1 Évaluation

15.1.1 La flexibilité sera évaluée lors des événements suivants :

a) Événements de développement;
b) Compétition d'équipe;
c) Championnats de qualification (divisions);
d) Championnats provinciaux (13+ et 12-).

15.1.2 Le contenu de l'évaluation pour tous les événements est le suivant :

a) 9-10 ans : position du carpé arrière debout (fermeture tronc-jambes);
b) 11-12 ans : aiguille mains au sol (droit et gauche);
c) Jeunesse : aiguille debout corps à 90° (droit et gauche);
d) Junior : aucune évaluation de la flexibilité.

15.2 Format de l'évaluation

15.2.1 L'évaluation est faite par une personne qualifiée et assignée par NAQ.
15.2.2 L'ordre de passage est déterminé par NAQ et est établi par club et par ordre alphabétique.
15.2.3 Les descriptions détaillées des épreuves sont disponibles sur le site web de NAQ.

15.3 Calculs des résultats

15.3.1 Les résultats de flexibilité sont individuels et font partie intégrante du résultat de figures imposées.
15.3.2 En raison des limitations du système informatique, les athlètes recevront une déduction selon les modalités suivantes :

a) Le pointage sera attribué tel qu'indiqué dans les grilles d'évaluation ci-dessous;
b) Les athlètes qui reçoivent une note située entre 0 et 6 / 14 points auront une déduction de 0.2 points sur l'épreuve de figures imposées;
c) Les athlètes qui reçoivent une note située entre 7 et 12 / 14 points auront une déduction de 0.1 point sur l'épreuve de figures imposées;
d) Les athlètes qui reçoivent une note située entre 13 et 14 / 14 points n'auront aucune déduction.

15.4 Tenue vestimentaire

Se référer au présent manuel, à la section 5.10.1.7.

15.5 Grilles d'évaluation

15.5.1 Position du carpé arrière debout (fermeture tronc-jambes)

CRITÈRES	POSITION DU CARPÉ ARRIÈRE DEBOUT		
Tronc droit 1x8 temps	**0**	**2**	
1 point : Tronc est droit et dos est plat pendant 1x8 temps *0 point : Le tronc n'est pas droit et/ou le dos n'est pas plat*			
La tête et la poitrine touchent aux jambes	**0**	**2**	**4**
4 points : La tête et la poitrine touchent aux jambes *2 points : La tête touche aux jambes* *0 point : La tête ne touche pas aux jambes*			
Jambes collées	**0**	**2**	
2 points : Les deux pieds collés (+rot. interne pour que toute les jambes soient collées) *0 point : Les pieds ne sont pas collés*			
Jambes à la verticale	**0**	**2**	
2 points : Les hanches sont alignées avec les genoux et les chevilles *0 point : Les hanches ne sont pas alignées verticalement*			
Deux genoux en extension	**0**	**2**	
1 point : Les deux genoux en extension *0 point : Dès qu'un genou est en flexion*			
Mains au sol derrière les chevilles	**0**	**1**	**2**
2 points : Les mains sont au sol et sont loin derrière les chevilles, bras en extension *1 point : Les mains sont au sol* *0 point : Les mains ne touchent pas au sol*			
TOTAL	**/14**		

15.5.2 Aiguilles mains au sol (droit et gauche) ET Aiguilles debout corps à 90° (droit et gauche)

CRITÈRES	AIGUILLE GAUCHE			AIGUILLE DROITE		
Tronc droit 1x8 temps *1 point : Tronc est droit et dos est plat pendant 1x8 temps* *0 point : Le tronc n'est pas droit et/ou le dos n'est pas plat*	**0**	**1**		**0**	**1**	
Les jambes sont alignés verticale *1 point : Les jambes sont verticales* *0 point : Un des éléments n'est pas alignés à la verticale*	**0**	**1**		**0**	**1**	
Deux genoux en extension *1 point : Les deux genoux en extension* *0 point : Dès qu'un genou est en flexion*	**0**	**1**		**0**	**1**	
Le pied est pointé *1 point : Le pied est pointé* *0 point : Orteils pas en flexion et/ou cheville pas activée*	**0**	**1**		**0**	**1**	
L'aiguille est à 180 degrés et hanché *3 points : L'aiguille est à 180 degrés et hanché* *1 point : L'aiguille est entre 90 et 170 degrés et hanché* *0 point : L'aiguille est moins de 90 degrés et hanché OU l'aiguille n'est pas hanché (peu importe l'amplitude atteinte)*	**0**	**1**	**3**	**0**	**1**	**3**
TOTAL		***/7***			***/7***	

16 Annexe 8 - Spécifications relatives au programme des Maîtres

Cette règlementation est celle en vigueur à l'été 2024.

Cette annexe sera révisée à la suite des annonces officielles de World Aquatics pour le programme Maîtres, s'il y a lieu.
NAQ suit la direction des règlementations internationales et nationales pour ce qui est du programme des Maîtres.

16.1 Règlementation générale

La règlementation générale de NAQ, présente dans ce manuel s'applique en tout temps.
Cette annexe vise à préciser les règlements relatifs au programme des Maîtres.

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

Le mode de jugement utilisé dans le programme des Maîtres est le mode de jugement à trois (3) ateliers.

16.2 Admissibilité aux compétitions

16.2.1 Se référer à la section 4.5.

16.2.2 Admissibilité des clubs

a) Chaque club doit fournir minimalement un·e officiel·le pour la durée entière de la compétition;
b) Se référer aux points 4.5.1.1c) et 4.5.1.2.

16.2.3 Admissibilité des athlètes

a) Les athlètes doivent être affilié dans le programme Maîtres;
b) Tout·e athlète doit être accompagné d'un·e entraîneur·e admissible dûment inscrit·e à la compétition (voir point 4.5.3), sans quoi, la participation sera refusée.

16.2.4 Admissibilité des entraîneur·es

a) 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 4.5.3);
b) Afin de pouvoir performer 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 8 de la formation Compétition-Introduction.

16.2.5 Toute infraction à ces règles entraîne une amende (voir la Politique relative aux revenus).

16.2.6 Structure compétitive

16.2.6.1 Selon le calendrier annuel de Natation Artistique Québec.

16.2.6.2 À l'exception des Championnats Canadiens, pour les compétitons hors province : se référer au protocole de demande de participation à un événement hors-Québec (point 5.6.5).

16.3 Catégories d'âge et épreuves

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

16.3.1 Se référer à l'annexe 1 afin de déterminer la catégorie d'âge de la saison en cours.

16.3.2 Afin de participer à une compétition provinciale du programme Maîtres, un·e athlète doit être âgé d'au minimum 18 ans.

16.3.3 Épreuves offertes :

a) Solo libre et technique;
b) Duo libre et technique;
c) Duo mixte libre et technique;
d) Trio libre et technique;
e) Équipe libre et technique;
f) Combiné libre.

16.3.4 Le nombre d'athlètes dans un équipe et/ou un combo doit être situé entre quatre (4) et dix (10).

16.3.5 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+.

16.3.6 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+.

16.3.7 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+.

16.3.8 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+.

16.3.9 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.

16.3.10 Nombre de routines

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

16.3.10.2 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.

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

16.4 Durée des routines

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

16.4.2 Toutes les routines ont droit à une tolérance de **plus (+) ou moins (-) quinze (15) secondes**.

16.4.3 Temps de routines (maximum) :

	Solo		Duo Duo mixte		Trio		Équipe		Combo
	Tech	Libre	Tech	Libre	Tech	Libre	Tech	Libre	
Tous	2:00	2:15	2:20	2:45	2:20	2:45	2:50	3:30	4:00

16.4.4 Durée de la marche de présentation

16.4.4.1 Pour les solos, duos et trios : 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.

16.4.4.2 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.

16.4.4.3 Aucune pénalité ne sera appliquée pour les points 16.4.4.1 et 16.4.4.2 pour les catégories d'âge de 50 ans et plus.

16.4.5 Durée des mouvements sur la plage de départ

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

16.5 Quotas

16.5.1 Les athlètes doivent prendre part au Championnat provincial des Maîtres afin de pouvoir s'inscrire et participer au Championnat Canadien des Maîtres.

16.5.2 Dns le cas où la participation serait impossible pour une raison médicale ou hors de contrôle, une demande de laissez-passer doit être faite auprès de NAQ (se référer au point 4.5.2.4).

16.6 Tenue vestimentaire

16.6.1 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 blanc;
d) Le casque de bain ainsi que le maillot ne doivent pas porter de marque d'identification d'appartenance à un club;
e) Le maquillage théâtral n'est pas permis conformément à la règlementation de World Aquatics. Seul un maquillage discret est acceptable.

16.6.2 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 offensant;
d) L'utilisation d'accessoires 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 règlementation de World Aquatics. Seul un maquillage discret est acceptable.

16.7 Déroulement de la compétition

16.7.1 Lors de ce championnat, toutes les épreuves sont des épreuves finales. Le protocole de tirage au sort est celui des articles du point 7.13.

16.8 Routines techniques

16.8.1 Exigences générales

16.8.1.1 Cartes de déclaration *(coach card)*

a) Pour toutes les routines techniques, il est exigé que l'ordre des éléments techniques requis soit soumis via les cartes de déclaration;

b) La carte de déclaration doit être soumise avant la compétition selon les modalités et à la date indiquées dans la trousse d'informations de l'événement.

16.8.2 Éléments technique requis (TRE)

16.8.2.1 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.

16.8.3 Les éléments techniques requis (autre que les formations, dyades acrobatiques, mouvements acrobatiques ou actions requises) seront notés par les juges de l'atelier des éléments.

16.8.4 Des mouvements supplémentaires peuvent être ajoutés.

16.8.4.1 Les éléments techniques requis peuvent être performés dans l'ordre choisi par l'entraîneur·e.

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

16.8.5 Le degré de difficulté (DD) est de **1.0** pour chacun des éléments.

16.8.6 **Éléments techniques requis en SOLO**

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

Élément technique requis	Description
1. Queue de poisson	De la **position allongée sur le ventre**, *prendre la position du carpé avant*; lever une jambe en **position queue de poisson**, lever l'autre jambe à la **position verticale** (fin optionnelle).
2. Position du grand écart suivi d'une *sortie promenade avant ou arrière*	De la **position du grand écart de surface**, la jambe avant est levée en un arc de 180° afin d'aller rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface** 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 **position allongée sur le dos** *(sortie dorsale cambrée).*
3. Vrille de 180°	De la **position verticale jambe pliée**, une *vrille de 180°* est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la **position verticale** à la cheville suivie d'une *descente verticale*.
4. Combinaison de jambes de ballet alternées en déplacement	À partir de la **position allongée sur le dos**, *monter une jambe de ballet* et *abaisser une jambe de ballet et*, avec la jambe opposée, *monter une jambe de ballet* et *abaisser une jambe de ballet*. L'élément en entier doit se faire en déplacement.

5. Poussée jambe pliée	De la **position du carpé arrière**, les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils étant juste sous la surface de l'eau, exécuter une *poussée* tandis qu'une jambe est pliée en suivant l'intérieur de la jambe tendue pour prendre une **position verticale jambe pliée**. Une *descente verticale* est exécutée en **position verticale jambe pliée** au même rythme que la *poussée*.
6. Deux (2) types de propulsion	Doit inclure un mouvement giratoire en déplacement de côté et/ou de face (bras optionnels).

16.8.7 Éléments techniques requis en DUO, DUO MIXTE ET TRIO

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

Élément technique requis	Description
1. Queue de poisson	De la **position allongée sur le ventre**, *prendre la position du carpé avant*; lever une jambe en **position queue de poisson**, lever l'autre jambe à la **position verticale** (fin optionnelle).
2. Position du grand écart suivi d'une *sortie promenade avant ou arrière*	De la **position du grand écart de surface**, la jambe avant est levée en un arc de 180° afin d'aller rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface** 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 **position allongée sur le dos** *(sortie dorsale cambrée).*
3. Vrille de 180°	De la **position verticale jambe pliée**, une *vrille de 180°* est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la **position verticale** à la cheville suivie d'une *descente verticale*.
4. Combinaison de jambes de ballet alternées en déplacement	À partir de la **position allongée sur le dos**, *monter une jambe de ballet* et *abaisser une jambe de ballet et*, avec la jambe opposée, *monter une jambe de ballet* et *abaisser une jambe de ballet*. L'élément en entier doit se faire en déplacement.
5. Poussée jambe pliée	De la **position du carpé arrière**, les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils étant juste sous la surface de l'eau, exécuter une *poussée* tandis qu'une jambe est pliée en suivant l'intérieur de la jambe tendue pour prendre une **position verticale jambe pliée**. Une *descente verticale* est exécutée en **position verticale jambe pliée** au même rythme que la *poussée*.
6. Deux (2) types de propulsion	Doit inclure un mouvement giratoire en déplacement de côté et/ou de face (bras optionnels).
7. ACTION JOINTE	Lorsque les athlètes sont en contact (se touchent) d'une quelconque manière afin d'exécuter l'une des actions suivantes: • Une figure jointe, une formation jointe ou une séquence jointe de mouvements • Les mouvements doivent être exécutés simultanément. Les mouvements à effet miroir sont permis Les portées pyramides, les plateformes et les lancés ne sont pas permis.

16.8.7.1 **À l'exception** des mouvements sur la PLAGE DE DÉPART et de l'ENTRÉE, et tel que stipulé dans la description de l'ACTION JOINTE, tous les éléments techniques requis et supplémentaires DOIVENT être exécutés simultanément par tous les membres du duo ou du trio, faisant face dans la même direction.

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

16.8.8 Éléments techniques requis en ÉQUIPE

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

Élément technique requis	Description
1. Queue de poisson	De la **position allongée sur le ventre**, *prendre la position du carpé avant*; lever une jambe en **position queue de poisson**, lever l'autre jambe à la **position verticale** (fin optionnelle).
2. Position du grand écart suivi d'une *sortie promenade avant ou arrière*	De la **position du grand écart de surface**, la jambe avant est levée en un arc de 180° afin d'aller rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface** 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 **position allongée sur le dos** *(sortie dorsale cambrée).*
3. Vrille de 180°	De la **position verticale jambe pliée**, une *vrille de 180°* est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la **position verticale** à la cheville suivie d'une *descente verticale.*
4. Combinaison de jambes de ballet alternées en déplacement	À partir de la **position allongée sur le dos**, *monter une jambe de ballet* et *abaisser une jambe de ballet et*, avec la jambe opposée, *monter une jambe de ballet* et *abaisser une jambe de ballet*. L'élément en entier doit se faire en déplacement.
5. Poussée jambe pliée	De la **position du carpé arrière**, les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils étant juste sous la surface de l'eau, exécuter une *poussée* tandis qu'une jambe est pliée en suivant l'intérieur de la jambe tendue pour prendre une **position verticale jambe pliée**. Une *descente verticale* est exécutée en **position verticale jambe pliée** au même rythme que la *poussée*.
6. Deux (2) types de propulsion	Doit inclure un mouvement giratoire en déplacement de côté et/ou de face (bras optionnels).
7. ACTION JOINTE	Lorsque les athlètes sont en contact (se touchent) d'une quelconque manière afin d'exécuter l'une des actions suivantes: • Une figure jointe, une formation jointe ou une séquence jointe de mouvements • Les mouvements doivent être exécutés simultanément. Les mouvements à effet miroir sont permis Les portées pyramides, les plateformes et les lancés ne sont pas permis.
8. 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 tou.tes les athlètes mais chaque membre de l'équipe doit exécuter chaque mouvement de chacune des cadences.
9. FORMATIONS	Les formations doivent inclure un cercle et une ligne droite. Des éléments peuvent être exécutés en formation de cercle ou de ligne droite.

16.8.8.1 **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 techniques requis et supplémentaires DOIVENT être exécutés simultanément par tous les membres de l'équipe, faisant face dans la même direction.

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

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

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

16.9 Pénalités

16.9.1 Enregistrement d'une pénalité

16.9.1.1 S'il y a lieu d'imposer une pénalité, l'arbitre demande à la table de compilation de déduire la pénalité appropriée. L'arbitre parafe chaque billet après que la pénalité ait été enregistrée.

16.9.1.2 Les pénalités sont annoncées publiquement à la fin de l'épreuve.

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

16.9.3 Infractions de temps

16.9.3.1 **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 (voir le règlement 16.4.3). L'arbitre pourra vérifier la durée de la bande sonore.

16.9.3.2 **Un point (1) de pénalité** doit être déduit du pointage de la routine si le temps de la marche de présentation (voir règlement 16.4.4) est dépassé. L'arbitre pourra vérifier la bande vidéo, si celle-ci est disponible.

16.9.3.3 **Un point (1) de pénalité** doit être déduit du pointage de la routine si le temps des mouvements sur la plage de départ (voir règlement 16.4.5) 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).

16.9.4 Infractions aux mouvements sur la plage de la piscine

16.9.4.1 **Une pénalité de deux (2) points** 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).

16.9.5 Infractions dans la routine

16.9.5.1 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 pour se propulser ou pour assister un·e autre athlète pendant l'exécution d'une routine. Aucune pénalité ne sera appliquée si le contact avec le fond de la piscine s'il est utilisé par un·e athlète pour se protéger d'une blessure potentielle causée par l'impact.

16.9.6 Pénalités spécifiques aux routines techniques

16.9.6.1 Un **demi-point (0,5)** de pénalité sera déduit du pointage de l'exécution pour violation des éléments obligatoires 6 et 7 en duo, duo mixte et trio et des éléments 6 à 9 en équipe.

16.9.6.2 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 technique requis ayant un degré de difficulté (DD) et déduite du pointage d'exécution dans tous les autres cas.

16.9.6.3 Un **demi-point (0,5)** de pénalité sera déduit du pointage de l'exécution si des éléments techniques requis ou supplémentaires sont exécutés en faisant face à des directions différentes alors que ce n'est pas permis.

16.9.6.4 Une **note de zéro (0)** sera octroyée pour un élément technique requis 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.

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).

17 Annexe 9 – Spécifications relatives au programme de natation artistique adaptée

NAQ suit la direction des règlementations internationales et nationales pour ce qui est du programme de Natation artistique adaptée.

17.1 Définition

Le programme de natation artistique adaptée (NAA) 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.

17.2 Admissibilité des athlètes – Classification préliminaire

La natation artistique adaptée est ouverte à toute personne dont une limitation physique ou cognitive 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 de natation artistique adaptée de NAQ.

17.3 Règlementation générale

La règlementation générale de NAQ, présente dans ce manuel s'applique en tout temps.
Cette annexe vise à préciser les règlements relatifs au programme de natation artistique adaptée.

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

17.4 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 4.5.3).

17.5 Structure compétitive

17.5.1 Compétitions

17.5.1.1 Selon le calendrier annuel de Natation Artistique Québec.

17.5.1.2 À l'exception des Championnats Canadiens, pour les compétitons hors province : se référer au protocole de demande de participation à un événement hors-Québec (point 5.6.5).

17.5.2 Niveaux et épreuves

17.5.2.1 Il y a trois (3) niveaux de compétition pour les épreuves suivantes :

a) duo d'habiletés mixtes

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

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

17.5.2.3 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);
c) solo libre;
d) duo libre.

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

a) équipe d'habiletés mixtes

17.5.2.5 Les entraîneur·es déterminent le niveau individuel de leurs athlètes.

17.5.2.6 Les entraîneur·es devront soumettre le niveau de chaque athlète lors de l'inscription.

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

a) Le niveau moyen des membres de l'équipe déterminera leur niveau de compétition en routine;
b) Le niveau moyen des membres d'un duo déterminera leur niveau de compétition en routine.

17.5.3 Habiletés mixtes

17.5.3.1 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.

17.5.4 Catégories d'âge

a) Pour les niveaux 1 à 5 et habiletés mixtes :
8 ans et plus (Open)
b) Pour le niveau 6 :
16 ans et plus

17.6 Figures et éléments techniques requis adaptés (AdTRE)

17.6.1 Éléments techniques requis (AdTRE)

17.6.1.1 Les éléments techniques requis (AdTRE) choisis (options A ou B) doivent être annoncés dans la carte de déclaration (*coach card*) et indiquer l'ordre dans lequel ils seront performés, avec le degré de difficulté (DD) et le code associé.

17.6.1.2 Les éléments techniques requis (AdTRE) doivent être performés par tous·tes les membres d'une même routine, de manière synchronisée et dans la même direction.

17.6.1.3 Les éléments techniques requis (AdTRE) peuvent être performés dans l'ordre et dans la direction souhaitée.

17.6.1.4 Éléments techniques requis (AdTRE) pour les routines techniques - se référer à l'annexe 4 (AsAS) de Natation artistique Canada (CAS).

Solo technique Niveau 6				
# de l'élément	**Code**	**DD**	**Élément technique requis (AdTRE)**	**Description (en anglais)**
1	AdTRE1a	2.1	Poussée vrille de 360°	From a Submerged Back Pike Position, with the legs perpendicular to the surface, a Thrust is executed to a Vertical Position. A 360° spin is executed.

	AdTRE1b	1.9	Poussée vrille de 180°	From a Submerged Back Pike Position, with the legs perpendicular to the surface, a Thrust is executed to a Vertical Position. A 180° spin is executed.
2	AdTRE2a	1.6	Vrille combinée de 360 °	From a Vertical Position a Combined Spin of 360° is executed (1 rotation + 1 rotation). Continuing in the same direction and without a pause a Vertical Descent is executed.
	AdTRE2b	1.5	Vrille combinée de 180°	From a Vertical Position a Combined Spin of 180° is executed (0.5 rotation + 0.5 rotation). Continuing in the same direction and without a pause a Vertical Descent is executed.
3	AdTRE3a	1.9	Espadon jambe tendue, rotation ariane	From a Front Layout Position the back arches as one leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to a Split Position. Maintaining the relative position of the legs to the surface of the water an Ariana Rotation is performed.
	AdTRE3b	1.6	Espadon jambe tendue	From a Front Layout Position the back arches as one leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to a Split Position.
4	AdTRE4a	2.3	Queue de poisson, tour et vrille de 360°	From a Front Pike Position, one leg is lifted to assume a Fishtail Position. A rotation of 360° is performed while maintaining the Fishtail Position. The horizontal leg is lifted to assume a Vertical Position. A Spin 360° is executed.
	AdTRE4b	1.8	Queue de poisson et vrille de 360°	From a Front Pike Position one leg is lifted to assume a Fishtail Position. The horizontal leg is rapidly lifted to assume a Vertical Position. A Spin 360° is executed.
5	AdTRE5a	2.1	Poussée grand écart aérien, jambe pliée	From a Submerged Back Pike Position, with the legs perpendicular to the surface, a Thrust is executed to a Vertical Position. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an Airborne Split Position. The back leg is rapidly lifted to vertical and the forward leg bends to assume a Bent Knee Vertical Position. A Vertical Descent is executed with the bent knee extended to a Vertical Position completed as the ankles reach the surface of the water, followed by a Vertical Descent at the same tempo as the Thrust.

	AdTRE5b	1.9	Poussée verticale et jambe pliée	From a Submerged Back Pike Position, with the legs perpendicular to the surface, a Thrust is executed to a Vertical Position. One leg is lowered to a Bent Knee Vertical Position. Without a pause a Vertical Descent is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg in a Vertical Position completed as the ankles reach the surface of the water, followed by a Vertical Descent at the same tempo as the Thrust.

Duo technique Niveau 6				
# de l'élément	**Code**	**DD**	**Élément technique requis (AdTRE)**	**Description (en anglais)**
1	AdTRE1a	2.3	Promenade arrière, fermeture verticale avec vrille de 180°	From a Back Layout Position a Surface Arch Position is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface to a Split Position. Legs symmetrically close to a Vertical Position. A 180° spin is executed.
	AdTRE1b	2.2	Promenade arrière, fermeture verticale	From a Back Layout Position a Surface Arch Position is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface to a Split Position. Legs symmetrically close to a Vertical Position. A Vertical Descent is executed.
2	AdTRE2a	2.4	Poussée grand écart aérien, vrille de 180°	From a Submerged Back Pike Position, with the legs perpendicular to the surface, a Thrust is executed to a Vertical Position. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an Airborne Split Position. The legs rapidly re-join to Vertical Position. A rapid 180° Spin is executed.
	AdTRE2b	2.2	Poussée grand écart aérien	From a Submerged Back Pike Position, with the legs perpendicular to the surface, a Thrust is executed to a Vertical Position. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an Airborne Split Position. The legs rapidly re-join to Vertical Position. A rapid descent is executed.
3	AdTRE3a	2.3	Hybride du tour complet	From a Vertical Position a Full Twist is executed. Without a pause the legs open symmetrically to a Split Position. A Walkout Front is executed.
	AdTRE3b	2.1	Hybride du demi-tour	From a Vertical Position a Half Twist is executed. Without a pause the legs

				open symmetrically to a Split Position. A Walkout Front is executed.
4	AdTRE4a	2.5	Queue de poisson, cavalier, vrille de 360°	From a Front Pike Position one leg is lifted to a Fishtail Position. The horizontal leg is rapidly lifted through an arc of 180° to assume a Knight Position. The leg is then rapidly lifted to assume a Vertical Position. A Spin 360° is executed.
	AdTRE4b	1.8	Queue de poisson, verticale, vrille de 360°	From a Front Pike Position one leg is lifted to a Fishtail Position. The horizontal leg is rapidly lifted to assume a Vertical Position. A Spin 360° is executed.
5	AdTRE5a	2.1	Poussée verticale et jambe pliée avec spire	From a Submerged Back Pike Position, with the legs perpendicular to the surface, a Thrust is executed to a Vertical Position. One leg is lowered to a Bent Knee Vertical Position as a Twirl is executed. Without a pause a Vertical Descent is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg in a Vertical Position completed as the ankles reach the surface of the water, followed by a Vertical Descent at the same tempo as the Thrust.
	AdTRE5b	1.9	Poussée verticale et jambe pliée	From a Submerged Back Pike Position, with the legs perpendicular to the surface, a Thrust is executed to a Vertical Position. One leg is lowered to a Bent Knee Vertical Position. Without a pause a Vertical Descent is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg in a Vertical Position completed as the ankles reach the surface of the water, followed by a Vertical Descent at the same tempo as the Thrust.

17.6.2 Figures

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

17.6.2.2 Ce groupe sera utilisé pour tous les niveaux.

17.6.2.3 Les figures imposées ne sont pas obligatoires dans ce programme.

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

17.6.2.5 Liste des figures imposées par niveau :

Niveau	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
1	Position dorsale Position du grand écart (droit ou gauche)	Position du carpé avant Position groupée inversée	Position verticale aux chevilles Position allongée ventrale
2	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)
3	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
4	Jambe de ballet tendue Promenade avant	Pylône Kip	Goutte d'eau (sans la vrille 180°). Barracuda
5	Flamant jambe pliée Ariane	Marsouin Kip, Vrille de 180°	Goutte d'eau Barracuda

17.7 Routines

17.7.1 Mode de jugement

17.7.1.1 Se référer aux règlements généraux de NAQ pour plus de détails, section 7.19

17.7.1.2 Les ateliers des officiel·les seront les mêmes que le programme provincial 9-10 ans.

17.7.1.3 La synchronisation n'est pas évaluée dans le programme de natation artistique adaptée.

17.7.1.4 La limite au niveau du temps d'apnée (annexe 3) appliquée est la même que celle du programme provincial 11-12 ans.

17.7.2 Durée des programmes

a) Durée maximale permise :

	Solo	Duo	Équipe
Niveau 1	1:30	1:45	2:00
Niveau 2	2:00	2:30	3:00
Niveau 3	2:15	2:45	3:15
Niveau 4	2:15	2 :45	3:30
Niveau 5	2:15	2 :45	3:30
NIveau 6	Technique 2:00 Libre 2:15	Technique 2:20 Libre 2:45	
Habiletés Mixtes			2:45
Niveau A		1:30	
NIveau B		2:00	
Niveau C		2:30	

b) Une tolérance **de cinq (5) secondes** 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 cinq (5) secondes.

d) Les athlètes peuvent dépasser le délai maximum habituel de trente (30) secondes pour la marche de présentation.

17.7.3 Éléments requis pour les routines de natation artistique adaptée

17.7.3.1 Le nombre total d'éléments requis de la liste ci-dessous est le nombre maximal à intégrer. Le nombre minimal est d'un (1) pour toutes les routines.

17.7.3.2 Les dyades acrobatiques et mouvements acrobatiques ne sont pas obligatoires.

17.7.3.3 Les solos et duos utilisent la charte de difficulté adaptée (voir point 17.15) pour les niveaux 1 à 3 alors que les niveaux 4 à 6 utilisent la charte de difficulté dite « régulière » de World Aquatics (version NAQ).

17.7.3.4 Les mouvements horizontaux de jambes sont ajoutés à la charte de difficulté adaptée dans les familles des rotations *(rotation)* et du poids aérien *(airborne weight)*, pour les athlètes dans l'incapacité de performer des mouvements en inversion.

17.7.3.5 Toutes les équipes doivent utiliser la charte de difficulté adaptée (voir point 17.14).

Routine & Niveau	Temps de routine maximal (+/- 5 sec)	Maximum d'éléments requis	Résumé
Solo libre Niveau 1	1:30	4	4 hybrides libres
Solo libre Niveau 2	2:00	5	5 hybrides libres
Solo libre Niveau 3	2:15	6	6 hybrides libres
Solo libre Niveau 4	2:15	6	6 hybrides libres
Solo libre Niveau 5	2:15	7	7 hybrides libres
Solo TECH Niveau 6	2:00	7	5 AdTRE + 2 hybrides libres
Solo libre Niveau 6	2:15	7	7 hybrides libres
Duo libre Niveau 1	1:45	5	4 hybrides libres + 1 dyade acrobatique
Duo libre Niveau 2	2:30	6	5 hybrides libres + 1 dyade acrobatique
Duo libre Niveau 3	2:45	7	6 hybrides libres + 1 dyade acrobatique
Duo libre Niveau 4	2:45	7	6 hybrides libres + 1 dyade acrobatique
Duo libre Niveau 5	2:45	9	7 hybrides libres + 2 dyades acrobatiques
Duo TECH Niveau 6	2:20	8	5 AdTRE + 2 hybrides libres + 1 dyade acrobatique
Duo libre Niveau 6	2:45	9	7 hybrides libres + 2 dyades acrobatiques
Équipe libre Niveau 1	2:00	5	4 hybrides libres + 1 mouvement acrobatique d'équipe
Équipe libre Niveau 2	3:00	6	5 hybrides libres + 1 mouvement acrobatique d'équipe
Équipe libre Niveau 3	3:15	7	5 hybrides libres + 2 mouvements acrobatiques d'équipe
Équipe libre Niveau 4	3:30	8	6 hybrides libres + 2 mouvements acrobatiques d'équipe
Équipe libre Niveau 5	3:30	9	6 hybrides libres + 3 mouvements acrobatiques d'équipe

17.7.4 Éléments requis pour l'épreuve d'habiletés mixtes

17.7.4.1 Le nombre total d'éléments requis de la liste ci-dessous est le nombre maximal à intégrer. Le nombre minimal est d'un (1) pour toutes les routines.

17.7.4.2 Les dyades ou mouvements acrobatiques ne sont pas obligatoires. Ces mouvements doivent provenir du catalogue de dyades ou de mouvements acrobatiques du Québec.

Routine	Temps de routine maximal (+/- 5 sec)	Maximum d'éléments requis	Résumé
Duo libre Niveau A	1:30	3	3 hybrides libres
Duo libre Niveau B	2:00	6	5 hybrides libres + 1 dyade acrobatique
Duo libre Niveau C	2:30	8	6 hybrides libres + 2 dyades acrobatiques
Équipe libre	2:45	9	6 hybrides libres + 3 mouvements acrobatiques

17.7.4.3 Niveau A

1. Le niveau A utilise la charte de difficulté adaptée (voir point 17.14).
2. Trois (3) éléments obligatoires requis doivent être performés pas tous·tes les athlètes pendant la routine (dans la même direction et de manière synchronisée) :
   a) Voiliers alternés;
   b) Un (1) mouvement de la famille des rotations *(rotation – R);*
   c) Un (1) mouvement de bras connectés;
   d) Ces éléments peuvent placés n'importe où dans la routine;
   e) Le mouvement de rotation peut être un saut périlleux arrière groupé.

17.7.4.4 Niveau B

1. Le niveau B utilise la charte de difficulté adaptée (voir point 17.14).
2. Trois (3) éléments obligatoires requis doivent être performés pas tous·tes les athlètes pendant la routine (dans la même direction et de manière synchronisée) :
   f) Combinaison de jambes de ballet (doit contenir minimalement deux (2) positions différentes);
   g) Un (1) mouvement inversé de la famille de poids aérien *(airborne weight)* de niveau 1 ou 2 (AW 1 ou AW 2);
   h) Un (1) mouvement de la famille des rotations *(rotation)* de niveau 1 ou 2 (R1 ou R2);
   i) Ces éléments peuvent placés n'importe où dans la routine.

17.7.4.5 Niveau C

1. Le niveau C utilise la charte de difficulté dite « régulière » de World Aquatics (version NAQ).
2. Quatre (4) éléments obligatoires requis doivent être performés pas tous·tes les athlètes pendant la routine (dans la même direction et de manière synchronisée) :
   j) Combinaison de jambes de ballet (doit contenir minimalement trois (3) positions différentes dont une position flamant de surface);
   k) Un (1) mouvement inversé de la famille de poids aérien *(airborne weight)* de niveau 3 ou plus (AW3 ou +);
   l) Un (1) mouvement de la famille des rotations *(rotation)* de niveau 3 ou plus (R3 ou +);
   m) Une (1) poussée *(thrust – T)* de niveau 1 ou plus (T1 ou +);
   n) Ces éléments peuvent placés n'importe où dans la routine.

17.7.4.6 Équipes

1. Toutes les équipes doivent utiliser la charte de difficulté adaptée (voir point 17.14).
2. Selon le choix des entraîneur·es, des éléments additionnels requis doivent être placés n'importe où dans la routine et performés par tous·tes les athlètes dans la même direction et de manière synchronisée.
3. Banque d'éléments requis additionnels :

Routine	Résumé
Option A	Voiliers alternés Un (1) mouvement de la famille des rotations *(rotation – R)*

	Un (1) mouvement connecté où tous·tes les athlètes doivent être connecté·es soit par les bras ou par les jambes
Option B	Combinaison de jambes de ballet (doit contenir minimalement deux (2) positions différentes) Un (1) mouvement inversé de la famille de poids aérien (airborne weight) de niveau 1 ou 2 (AW 1 ou AW 2) Un (1) mouvement de la famille des rotations (rotation) de niveau 1 ou 2 (R1 ou R2) Un (1) mouvement connecté où tous·tes les athlètes doivent être connecté·es soit par les bras ou par les jambes
Option C	Combinaison de jambes de ballet (doit contenir minimalement trois (3) positions différentes dont une position flamant de surface) Un (1) mouvement inversé de la famille de poids aérien (airborne weight) de niveau 3 ou plus (AW3 ou +) Un (1) mouvement de la famille des rotations (rotation) de niveau 3 ou plus (R3 ou +) Une (1) poussée (thrust – T) de niveau 1 ou plus (T1 ou +) Un (1) mouvement connecté où tous·tes les athlètes doivent être connecté·es soit par les bras ou par les jambes

17.8 Cartes de déclarations (*coach cards*)

17.8.1 Les cartes de déclarations pour natation artistique adaptée doivent être soumises selon les modalités inscrites et à la date indiquée dans la trousse d'informations de l'événement.

17.8.2 Tous les niveaux et toutes les routines doivent soumettre une carte de déclaration.

17.8.3 Il y aura une procédure permettant d'ajuster les cartes en cas de déviation majeure entre ce qui est déclaré et ce qui est performé (par exemple si un·e athlète avec des limitations cognitives répète le même hybride à plusieurs reprises).

17.9 Note de championnat

17.9.1 Il n'y a aucune note de championnat dans ce programme.

17.9.2 Les résultats de routines et de figures imposées ont une proportion de 100% pour chacune des épreuves.

17.9.3 Aucune pénalité n'est émise dans ce programme.

17.10 Particularités des épreuves

17.10.1 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.

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

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

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

17.11 Récompenses

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

17.12 Compétition nationale (*Adapted Artistic Swimming*)

Les athlètes sont admissibles à participer aux Championnats Canadiens selon la règlementation de Natation Artistique Canada (CAS).

17.13 Particularités du programme

17.13.1 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, autorisées à entraîner les athlètes.

17.13.2 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.

17.14 Charte de difficulté adaptée

NOTES :

- Pour la version originale : se référer à la charte adaptée de la fédération de natation artistique de l'Ontario (en anglais).
- Des modifications provinciales ont été apportées, dans l'optique de l'alignement de l'implantation du nouveau mode de jugement au niveau provincial.
    - Aucun bonus n'est appliqué lors des événements et compétitions au Québec.
    - Les niveaux 1 à 6 de la charte nationale sont utilisés.
- Pour plus de précisions sur les descriptions : se référer au Guide de difficulté de NAQ ainsi qu'aux vidéos références de la charte de difficulté du Québec.

** Les composantes en rouge sont des additions à la charte régulière afin de proposer des ajustements pour le programme de natation artistique adaptée.

FAMILLES	Poussées (T)	Rotations (R)	Flexibilité (F)	Poids aérien (AW)	Mouvements connectés (C)
Nombre de répétitions maximal par hybride	2x	4x	2x	4x	2x
Niveau 1	Poussée avec bris de surface	Tourbillon de 180° à 360° à une ou deux jambes Rotation d'un demi-tour à un tour à une ou deux jambes effectué simultanément à une autre action non soutenue de type «surface-hauteur» Rotation d'un demi-tour à un tour en position de la cuve	Mouvement rapide d'une jambe ou des deux jambes pour aller en grand-écart à partir de n'importe quelle position	Descente verticale en position verticale jambe pliée ou à partir de la position queue de poisson qui rejoint en position verticale Position du carpé avant à la position verticale jambe pliée ou à la position de la queue de poisson Position dorsale à la position du voilier ou de la cuve	Connexion en position carpé à la surface de l'eau
	0.15	0.15	0.05	0.05	0.05 / C1+ 0.15
Niveau 2	Poussée à une jambe	Tourbillon de 720° à 1080° à une ou deux jambes Vrille descendante de 180° à une ou deux jambes Demi-tour ou spire de 180° à une jambe Saut périlleux arrière groupé (à partir de la position groupée de surface)	Grand-écart clairement démontré et tenu pour 1 seconde ou plus Sortie promenade avant Position dorsale à position cambrée de surface ou à la position cambrée de surface jambe pliée	Descente verticale en position verticale ou descente verticale avec mouvements isolés Position du carpé avant à la position verticale Position du voilier à la position de la jambe de ballet Position de la jambe de ballet à la position du flamant de surface	Connexion face à face à une jambe élevée
	0.30	0.35	0.10	0.15	0.20 / C2+ 0.30
Niveau 3	Poussée à une jambe suivie d'une vrille de 360° Poussée verticale suivie d'une descente verticale	Tourbillon de 1440° à une jambe ou deux jambes Vrille ascendante de 180° à 360° à une ou deux jambes	Rotation Ariane ou variations de grands-écarts en surface avec démonstration d'au moins 2 positions grand-écart différentes	Montée verticale à une ou deux jambes Montée verticale en position verticale avec mouvements isolés	Connexion de dos ou de côté à une jambe élevée

		Vrille descendante de 360° à 720° à une ou deux jambes Demi-tour ou spire de 180° à deux jambes Tour à une jambe Saut périlleux arrière groupé partiel - jusqu'à la positon groupée inversée (à partir de la position groupée de surface) Saut périlleux sous-marin (avant ou arrière)	(droite, gauche et/ou faciale) Grand-écart à grand-écart via la position verticale (changement de jambes)	Montée jambe de ballet tendue (à partir de la position dorsale) Position voilier, flamant de surface ou jambe de ballet soutenue d'une durée égale ou supérieure à 3 secondes	
	0.35	0.45	0.15	0.30	0.35 / C3+ 0.45
Niveau 4	Poussée à une jambe suivie d'une vrille de 720° ou d'une spire de 180° Poussée avec flexibilité	Vrille ascendante de 720° à 1080° à une ou deux jambes Vrille descendante de 1080° à 1440° à une ou deux jambes Tour à deux jambes	Position ventrale à position cambrée de surface jambe pliée ou grand-écart Position cambrée de surface à position cavalier ou grand-écart Position cambrée de surface jambe pliée à position verticale jambe pliée	Hauteur soutenue à une jambe ou en combinaison d'une et deux jambes d'une durée égale ou supérieure à 3 secondes	Connexion à deux jambes élevées
	0.40	0.55	0.20	0.45	0.45 / C4+ 0.55
iveau 5	Poussée suivie d'une vrille de 360° ou d'une spire de 180°	2 tours à une jambe Vrille ascendante de 1440° à 1 jambe Vrille descendante de plus de 1440° à deux jambes Ouverture en tour (360°) de la position verticale à la position grand-écart	Cavaliers : combinaison de positions cavaliers (au moins 2) Position cavalier à position queue de poisson (via la position verticale) Position cavalier à position verticale Position cavalier clairement démontrée et	Mouvements isolés à une jambe performés verticalement dans une position stable et fixe - mouvements isolés performés avec la jambe non fixe d'une durée égale ou supérieure à 3 secondes	Connexion à une jambe élevée, en rotation verticale (la rotation doit être d'au minimum 180° soutenue à hauteur maximale)

		Spire de 360° à deux jambes Vrille combinée ou combinée inversée de 360° à 720° à une jambe	maintenue pendant 1 seconde ou plus Position cambrée de surface jambe pliée à position verticale		
	0.45	0.60	0.25	0.50	0.50 / C5+ 0.60
Niveau 6	Poussée avec flexibilité suivie d'une vrille de 360°	Vrille combinée ou combinée inversée de 360° à deux jambes Vrille combinée ou combinée inversée à deux directions de 360° à 720° à une jambe Vrille ascendante de 1440° à deux jambes 2 tours à deux jambes Fermeture en tour (360°) de la position grand-écart à la position verticale	Position cambrée de surface à position verticale	Position verticale soutenue d'une durée égale ou supérieure à 3 secondes	Connexion à deux jambes élevées, en rotation verticale (la rotation doit être d'au minimum 180° soutenue à hauteur maximale)
	0.50	0.65	0.30	0.60	0.55 / C6+ 0.65