

NATATION ARTISTIQUE QUÉBEC

Manuel des règlements Saison 2025-2026

Applicable au 1^{er} septembre 2025

VERSION CORRIGÉE
DÉCEMBRE 2025

1 Table des matières

1	Table des matières.....	2
2	Introduction.....	5
2.1	Interprétation des règlements	5
2.2	Portée des règlements	5
2.3	Règlements de compétition.....	5
2.4	Modification des règlements	5
2.5	Énoncé de principes.....	5
3	Lexique	6
4	Admissibilité et code de conduite	13
4.1	Admissibilité.....	13
4.2	Athlète hors province	13
4.3	Transfert de club.....	13
4.4	Représentation des clubs	13
4.5	Admissibilité.....	13
4.6	Conflit d'intérêt	16
4.7	Solutions en cas de conflit.....	16
4.8	Code de conduite	18
4.9	Décisions de l'équipe de compétition	18
4.10	Inconduite et non-respect de la réglementation	18
4.11	Propriété musicale	19
4.12	Contrôle antidopage.....	19
5	Structure de compétition.....	20
5.1	Divisions et régions administratives.....	20
5.2	Programmes national, natation artistique adaptée et Maîtres.....	21
5.3	Programmes compétitifs régional et provincial	21
5.4	Participation aux compétitions et quotas	24
5.5	Clubs hôtes de compétitions	25
5.6	Inscriptions et documentation.....	27
5.7	Déroulement de la compétition.....	27
5.8	Protocoles d'échauffement.....	29
5.9	Flexibilité.....	30
5.10	Tenue vestimentaire	30

5.11	Gestion des blessures	33
6	Figures imposées.....	34
6.1	Liste des figures imposées.....	34
6.2	Organisation des juges	35
6.3	Évènements virtuels.....	35
6.4	Organisation des entraîneur-es	35
6.5	Organisation des athlètes	35
6.6	Déroulement de la session de figures imposées	36
6.7	Attribution des notes.....	37
6.8	Pénalités lors d'une session de figures imposées.....	38
6.9	Protocole de révision vidéo lors de la session de figures imposées.....	39
6.10	Notation	40
6.11	Absence lors d'une session de figures imposées.....	41
7	Routines	42
7.1	Épreuves offertes (pour les programmes régional et provincial du Québec).....	42
7.2	Durée des routines	42
7.3	Début d'une routine	43
7.4	Espace utilisé dans la piscine	43
7.5	Exigences dans les routines (techniques et libres)	43
7.6	Exigences dans les routines techniques.....	44
7.7	Mouvements et dyades acrobatiques	45
7.8	Organisation des juges	46
7.9	Organisation des entraîneur-es	46
7.10	Organisation des athlètes	46
7.11	Tirage au sort des ordres de passage	47
7.12	Déroulement des épreuves de routine.....	48
7.13	Attribution des notes.....	49
7.14	Pénalités	50
7.15	Déductions dans les routines techniques et libres	52
7.16	Révision vidéo.....	53
7.17	Notation	53
7.18	Absence lors d'une épreuve de routine	56
7.19	Défaillance de la musique	57

7.20	Interruption d'une routine.....	57
8	Récompenses	58
8.1	Prix.....	58
8.2	Récipiendaires.....	58
8.3	Récompenses pour les athlètes suppléant-es	58
8.4	Bannières de championnats	58
9	Annexe 1 – Calendrier perpétuel des âges.....	60
10	Annexe 2 – Composantes des routines	61
11	Annexe 3 – Éléments techniques requis (TRE)	70
12	Annexe 4 – Nomenclature	74
13	Annexe 5 – Règlementation spécifique – Compétition d'équipe	76
14	Annexe 6 – Protocole des habiletés en piscine	80
15	Annexe 7 – Flexibilité	83
16	Annexe 9 – Spécifications relatives au programme de natation artistique adaptée	84

2 Introduction

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

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 NAQ.

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 NAQ 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 WA et pour éviter de changer tous les codes, les abréviations anglophones seront privilégiées. Les documents produits par NAQ sont des traductions libres des documents de WA. Ces derniers demeurent la référence principale.

ABRÉVIATIONS COURANTES	
NAQ	Natation Artistique Québec
NAC	Natation Artistique Canada
NAA	Natation artistique adaptée
JQ	Jeux du Québec
MA	Habiletés mixtes (<i>mixed abilities</i>)
EX	Hors-concours (<i>exhibition</i>)
TC	Contrôleur technique
DTC	Contrôleur technique en difficulté
STC	Contrôleur technique en synchronisation
CC	Carte de déclaration
DD	Degré de difficulté
BM	Marqueur de base
EL	Élément
AI	Impression artistique
TRE	Élément technique requis
ACRO	Mouvement acrobatique
OPEN	Catégorie Ouverte
WA	World Aquatics
DÉFINITIONS COURANTES	
ÂGE D'UN-E ATHLÈTE	L'âge atteint au 31 décembre de la saison de compétition déterminera la catégorie d'âge des participant-es (voir annexe 1).
ARBITRE	Personne responsable d'une compétition. L'arbitre agit à titre d'agent de liaison avec les bénévoles, le/la juge en chef, le/la contrôleur technique en chef, les athlètes 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).
ATELIER D'OFFICIEL-LES	Groupe réunissant des officiel-les 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 19 ans ou plus (25 ans à l'international) qui ne participe pas aux compétitions dans le système de catégories d'âge régional, provincial ou national.
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 positionner par rapport aux juges.

CARTE DE DÉCLARATION (CC)	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.
CATÉGORIE OUVERTE (OPEN)	Cette catégorie est conçue pour accueillir toute personne souhaitant participer, quels que soient son genre, son identité de genre ou l'absence d'identification à un genre. Elle accueille les individus qui ne se reconnaissent pas dans les catégories de genre traditionnelles (comme "homme" ou "femme"), celles et ceux qui préfèrent ne pas divulguer ou définir leur genre, les personnes trans et les personnes cisgenres. L'objectif est de favoriser l'inclusion, le respect et l'équité dans la pratique sportive, en permettant à chacun-e de concourir dans un cadre qui ne repose pas sur une classification binaire du genre.
CHAMPIONNAT	La catégorie est ouverte à tous les âges. Compétitions d'envergure nationale (sous la gouvernance de NAC) : le Championnat Canadien de qualification, le Championnat Canadien de natation artistique, le Championnat Canadien de natation artistique des Maîtres. Compétitions d'envergure provinciale : le Championnat provincial du programme national, les Championnats provinciaux, le Championnat provincial des Maîtres ainsi que les Championnats provinciaux de qualification.
CHARTRE DE DIFFICULTÉ	Document de référence, produit par WA, utilisé pour la composition des hybrides dans les routines.
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 (COMBO)	Épreuve consistant en la présentation dans l'eau de parties de solos, de duos, de trios et d'équipe.
COMITÉ NATIONAL DES OFFICIEL·LES (NOC) COMPÉTITION	Le comité national des officiel·les relève de NAC. Il coordonne la formation, la certification et l'assignation des officiel·les. 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 WA 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.
CONTRÔLEUR 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. Il y a des contrôleurs techniques de difficulté (DTC) et des contrôleurs 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 JDQ.
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 (<i>throw</i>) ou une portée (<i>lift</i>) si l'athlète de base est sous l'eau et qu'il 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 (EL)	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)	Combinaisons de positions et de transitions préalablement décrites et déterminées par WA (ou par la fédération) et qui doivent être performées par tous-tes les athlètes dans les <u>routines techniques seulement</u> .

ÉPREUVE DE ROUTINE	Les épreuves de routine en natation artistique sont les suivantes : solo féminin , solo masculin , duo féminin , 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 : représentant-e(s) de la fédération , arbitres (2), TC 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 JDQ, 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 performant afin de développer leurs habiletés. Un événement n'est pas une compétition et ne comporte aucun classement officiel.
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 WA, 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 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 trois (3) 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.

HORS-CONCOURS (EX)	Routines et/ou athlètes qui prennent part à une compétition mais qui ne sont pas éligibles aux récompenses et qui ne sont pas comptabilisés dans les résultats officiels.
JEUX DU QUÉBEC (JDQ)	Compétition provinciale multisports. Cette compétition est en partie gérée par Sports Québec.
JEUX RÉGIONAUX	Compétition de qualification pour la Finale provinciale des JDQ. Cette compétition doit être organisée par chacune des régions annuellement selon les normes imposées par le devis technique.
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.
OFFICIEL·LE PRATIQUANT·E	Officiel·le 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 réglementation.
JURY D'APPEL	Groupe d'individus nommés par l'arbitre ou NAQ dont le rôle est de régler les protêts faits sur le site de compétition. Le jury se compose de trois (3) 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	Exécution à sec d'une routine.
MARQUEUR·EUSE	Personne qui s'assure que toutes les notes sont indiquées à l'endroit prévu à cet effet et / ou enregistrées et calculées correctement.
MARQUEUR DE BASE (BM)	Degré de difficulté préétabli octroyé lorsque les éléments déclarés, autres que les éléments techniques requis, ne sont pas performés tel qu'annoncé.
MEMBRE	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.

MOUVEMENT ACROBATIQUE	Terme général désignant les sauts (<i>jumps</i>), les lancers (<i>throws</i>), les portées (<i>lifts</i>), les portées pyramides (<i>stacks</i>) et les plateformes (<i>platforms</i>), comprenant une partie du corps sortie de l'eau et qui démontre de spectaculaires prouesses athlétiques et une prise de risques impliquant quatre (4) athlètes ou plus d'une même équipe.
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 qualifiées pour évaluer les performances. Regroupe les juges, arbitres et contrôleurs techniques.
PLAGE DE DÉPART	Ensemble des mouvements liés à une routine et exécutés au son de la musique avant l'entrée à l'eau.
PRÉLIMINAIRE	La partie d'une épreuve qui permet de se qualifier pour la finale.
PROGRAMME COMPÉTITIF	Niveaux 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.
RESPONSABLE D'ATELIER	Le/la responsable d'atelier (officiel-le #1 – juge ou TC) anime toute discussion des officiel-les de l'atelier et agit à titre de porte-parole.
ROUTINE INDIVIDUELLE	Identifiées comme étant les épreuves de solo (M/F), duo féminin, 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, 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 (3) 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 (WA)	La Fédération Internationale des sports aquatiques. Elle émet les lignes directrices de la natation artistique au niveau international.

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 1^{er} 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'il 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'il 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 identifiées comme interclub. **Ces regroupements doivent être au préalable approuvés par NAQ.**

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](#));
- b) Ne doit avoir aucun compte en souffrance auprès de NAQ;
- c) Doit fournir, **un-e (1) officiel-le** (juge et/ou contrôleur technique) **certifié-e minimalement niveau 1** (voir point 4.5.4.2), **pour la durée entière d'une compétition fédérée**;
- d) Doit fournir, **lors du championnat de qualification de sa division, le nombre d'officiel-le(s)** (juge(s) et/ou contrôleur(s) technique) **certifié-es** (voir point 4.5.4.2) indiqué ci-dessous **pour la durée entière de la compétition**.

Nombre d'athlètes participant à la compétition (pour un même club)	Nombre d'officiel·les requis
1 à 10 athlètes	1
11 à 23 athlètes	2
24 athlètes et plus	3

- 4.5.1.2 Toute infraction à cette règle entraîne une amende (voir Politique relative aux revenus).
- 4.5.1.3 Le club a la responsabilité de prendre en charge les coûts de l'hébergement, du transport et des repas (autres que ceux offerts sur le site de compétition) d'un·e officiel·le qui le représente.
- 4.5.2 Athlète
- 4.5.2.1 Afin d'être admissible à participer à une compétition, un·e athlète :
- Doit être dûment affilié·e à NAQ (voir la [Politique d'adhésion et d'affiliation](#));
 - Ne doit avoir aucun compte en souffrance auprès de NAQ.
- 4.5.2.2 Tout·e athlète doit être accompagné d'un·e entraîneur·e admissible (voir point 4.5.3).
- 4.5.2.3 Un·e athlète n'ayant pas été en mesure de participer à une compétition obligatoire ou à une compétition de qualification pour cause de blessure, maladie ou urgence familiale pourra faire une demande de laissez-passer auprès de NAQ.
- Pour être admissible à un laissez-passer, une routine doit être inscrite à la compétition de qualification et les frais d'inscription applicables doivent avoir été payés.
 - Les demandes de laissez-passer ([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
- 4.5.3.1 Afin d'être admissible à accéder à un site de compétition, un·e entraîneur·e :
- Doit être dûment affilié·e à NAQ (voir la [Politique d'adhésion et d'affiliation](#));
 - Porter de façon visible l'identification transmise par NAQ (bracelet);
 - Détenir la certification PNCE minimale requise et autres prérequis, conformément à la [Politique de formation et certification des entraîneur·es](#).
- NOTE : Pour les JDQ, la vérification des antécédents judiciaires doit dater de moins de deux (2) ans avant le début des épreuves.*
- 4.5.4 Officiel·le
- 4.5.4.1 Afin d'être admissible à participer à une compétition, un·e officiel·le doit :
- Être dûment affilié·e à NAQ ou NAC (voir la [Politique d'adhésion et d'affiliation](#));
 - Porter de façon visible l'identification transmise par NAQ (bracelet);
 - Détenir la certification minimale requise et autres prérequis.

4.5.4.2 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	Certifié NAQ provincial

NOTE : Pour les JDQ, la vérification des antécédents judiciaires doit dater de moins de deux (2) ans avant le début des épreuves.

4.5.4.3 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 tenir un autre rôle dans un même bloc horaire de compétition.

1. Les blocs horaires de compétition sont définis par des pauses d'au moins trente (30) minutes (ex. am, pm).
2. 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).

4.5.4.4 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 Politique relative aux revenus).

4.5.4.5 Afin d'officier durant la saison compétitive, l'officiel-le doit avoir complété la requalification annuelle demandée par NAQ.

4.5.4.6 Afin de participer à la Finale provinciale des JDQ et/ou à l'événement préparatoire de routines du programme national et/ou au Championnat provincial du programme national, un-e officiel-le doit être choisi par NAQ.

4.5.4.7 Les assignations des juges en chef sont déterminées par NAQ selon les officiel-les présent-es à la compétition. Il est possible que NAQ fournisse un-e officiel-le pour tenir ce rôle, au besoin.

4.5.4.8 Afin de pouvoir officier lors d'un championnat provincial (incluant le Championnat provincial des Maîtres), un-e officiel-le doit avoir minimalement six (6) journées de compétition d'expérience dans un même rôle et depuis le début de sa carrière et avoir officier au moins une (1) compétition régie par NAQ.

4.5.4.9 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 technique (TC) et arbitre

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

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

4.5.5.3 Les assignations des arbitres sont déterminées par NAQ selon les disponibilités transmises, **le niveau de certification ainsi que la distance par rapport au lieu de l'événement.**

4.5.5.4 **Les assignations des contrôleurs techniques en chef (TC-chef) sont déterminées par NAQ selon les officiel·les présent·es à la compétition. Il est possible que NAQ fournisse un·e officiel·le pour tenir ce rôle, au besoin.**

4.6 Conflit d'intérêt

4.6.1 Les catégories d'individus suivantes sont reconnues comme pouvant être en conflit d'intérêt :

- a) 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;
- b) l'entraîneur·e d'un·e athlète – un·e entraîneur·e est une personne qui supervise les entraînements de figures imposées et/ou de routine sur une base continue;
- c) le parent, l'enfant, le frère, la sœur ou le/la conjoint·e de l'entraîneur·e d'un·e athlète;
- d) toute personne habitant la même résidence que l'une des personnes mentionnées ci-dessus.

4.6.2 Lors des compétitions provinciales, la [Politique de conflit d'intérêt](#) ne sera pas appliquée. Un·e officiel·le doit de se présenter aux ateliers assignés (point 4.5.4.4).

4.7 Solutions en cas de conflit

4.7.1 Protêts

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

4.7.1.2 Un protêt peut être déposé par un·e entraîneur·e admissible (voir point 4.5.3) inscrit·e à la compétition.

- 4.7.1.3 Procédure de protêt visant les déductions ou pénalités appliquées aux éléments évalués par les contrôleurs techniques (TC) :
1. Immédiatement après l'épreuve, les entraîneur-es doivent venir consulter la feuille de résumé de l'épreuve, complétée par les contrôleurs techniques en difficulté (DTC).
 2. Les entraîneur-es ont **cinq (5) minutes après la fin de l'épreuve** pour aviser verbalement l'arbitre de leur intention de déposer un protêt. Si l'entraîneur-e n'a pas averti l'arbitre au cours des cinq (5) minutes, il sera impossible de déposer un protêt.
 3. Une fois l'intention indiquée à l'arbitre, ce dernier remettra à l'entraîneur-e un formulaire de protêt. L'entraîneur-e a trente (30) minutes pour le remplir et le rapporter à l'arbitre. Si le formulaire est remis après les trente (30) minutes allouées, le protêt est refusé d'emblée.
 4. La révision des éléments faisant l'objet d'un protêt sera effectuée par le DTC responsable d'atelier sur l'épreuve (DTC1), un DTC qui n'était pas sur l'épreuve et l'arbitre (ou une personne désignée par l'arbitre).
 - a. Ce groupe révisera la vidéo deux (2) fois au ralenti;
 - b. Il faut une majorité de deux (2) personnes sur trois (3) qui abondent dans le même sens pour obtenir une décision.

Note : L'équipe de compétition s'assurera, dans la mesure du possible, de nommer des gens de différentes régions et clubs pour les révisions vidéo afin de respecter la neutralité.
 5. L'arbitre ira ensuite rendre la décision à l'entraîneur-e.
 6. La décision du groupe est finale (pas de recours au jury d'appel).
- 4.7.1.4 Si le protêt vise une pénalité qui n'est pas en lien avec le travail des contrôleurs technique (TC), celui-ci sera remis directement au jury d'appel (voir point 4.7.2).
- 4.7.1.5 Chaque composante révisée fera l'objet d'une facturation distincte (voir Politique relative aux revenus).
- 4.7.1.6 Tout protêt non remporté 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).
- 4.7.2 Jury d'appel
- 4.7.2.1 Le jury d'appel règle les protêts qui lui sont confiés.
- 4.7.2.2 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.
- 4.7.2.3 La décision du jury d'appel est **finale** et sera rendue avant la fin de la journée de compétition en cours.
- 4.7.2.4 Le jury d'appel est composé de trois (3) officiel·les présent·es à la compétition qui sont nommés par NAQ ou l'arbitre.

4.7.3 Procédure de plainte

4.7.3.1 Pour une plainte liée aux règlements sportifs ou tout autre élément concernant le sport, se référer à la [Politique d'appel de NAQ](#).

4.7.3.2 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 au [Protecteur de l'intégrité en loisir et en sports \(PILS\)](#).

4.7.4 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 disciplinaire de NAQ](#).

4.8 Code de conduite

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

4.8.2 Toutes les personnes bénévoles doivent s'engager avoir un comportement respectueux et neutre pour toute la durée de leur assignation.

4.9 Décisions de l'équipe de compétition

4.9.1 Aucune décision relative aux modifications des règlements et procédures en place ne sera prise sur les lieux des événements.

4.9.2 Aucune argumentation concernant les règlements ou les prises de décisions ne sera acceptée par l'équipe de gestion de compétition sur place.

4.9.3 Toute considération concernant les règlements pourra être amenée à NAQ par courriel dans la semaine suivant l'événement afin d'être discutée et analysée par l'équipe de NAQ.

4.10 Inconduite et non-respect de la réglementation

4.10.1 Lors des événements fédérés, tout-e athlète, entraîneur-e, officiel-le, bénévole ou membre de l'équipe de gestion de 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 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.

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

4.10.3 En tout temps, il revient à la discrétion de l'arbitre et/ou NAQ d'appliquer ou non la gradation énoncée au point 4.10.6 selon le jugement du contexte et de la situation.

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

4.10.5 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.

4.10.6 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.

4.11 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.

4.12 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).

5 Structure de compétition

5.1 Divisions et régions administratives

Répartition des clubs par division et par région administrative
(selon les régions reconnues aux JDQ)

Division A	Division B	Division C
Abitibi-Témiscamingue Hip'O Décibelles de Val-d'Or Scènes d'eau	Capitale-Nationale Québec Excellence Synchro	Bourassa
Lanaudière Club Coralline Natation artistique CAMI	Côte-Nord Astérides de Sept-Îles Les Hippocampes de Baie-Comeau	Lac St-Louis Beaconsfield Synchro Natation Artistique Dollard Synchro Saint-Laurent
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
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	Estrie Améthystes de Sherbrooke Mem-Fées de Magog
Sud-Ouest	Est-du-Québec Les Flamants Roses de Rivière-du-Loup Vivelo de Rimouski	Richelieu-Yamaska Les Vestales
	Centre-du-Québec Nixines Natation Artistique Synchro Vic	

Répartition des clubs par secteur (Est-Ouest)

OUEST	EST
Hip'O Décibelles de Val-d'Or Scènes d'eau Natation Artistique Gatin'Eau Neptune Natation Artistique Performance Synchro Natation Artistique EAU Laval Club Coralline Natation artistique CAMI Beaconsfield Synchro Natation Artistique Dollard Synchro Saint-Laurent 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	Nixines Natation Artistique Synchro Vic Québec Excellence Synchro Les Flamants Roses de Rivière-du-Loup Vivelo de Rimouski Les Dauphines de Roberval Saguenay Synchro Astérides de Sept-Îles Les Hippocampes de Baie-Comeau Améthystes de Sherbrooke Mem-Fées de Magog Les Vestales Les Maralga Aqua-Rythme de St-Bruno Brossard Synchro

5.2 Programmes national, natation artistique adaptée et Maîtres

5.2.1 Programme national

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

5.2.1.2 Règlements provinciaux spécifiques au programme national :

- Le Championnat provincial du programme national qualifie les athlètes de la province pour le Championnat Canadien de qualification selon les quotas imposés par NAC et le règlement 5.4.3 du présent manuel;
- 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;
- Un changement sera permis dans les situations suivantes :
 - problème médical (avec billet à l'appui);
 - changements entre l'épreuve préliminaire et finale.

Dans le cas indiqué au point 1, les changements devront être approuvés par l'équipe de gestion de compétition.

Les heures limites et modalités d'envoi pour les changements au point 2 seront précisées dans le courriel informatif final de l'événement.

5.2.2 Programme de natation artistique adaptée (NAA)

La réglementation spécifique au programme NAA a été regroupée à **l'annexe 9**.

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

5.2.3 Programme Maîtres

La réglementation spécifique au programme Maîtres a été regroupée à **l'annexe 8**.

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

5.3 Programmes compétitifs régional et provincial

5.3.1 Catégories d'âge

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 13-19 ans	9-10 ans 11-12 ans Jeunesse (13-15 ans)
Solo (Masculin et Féminin)	11-12 ans 13-19 ans	11-12 ans Jeunesse (13-15 ans) Junior (16-19 ans)
Duo féminin / Duo mixte	8-10 ans 11-12 ans 13-19 ans	9-10 ans 11-12 ans Jeunesse (13-15 ans) Junior (16-19 ans)
Équipe	8-10 ans 11-12 ans 13-19 ans	9-10 ans 11-12 ans Jeunesse (13-15 ans) Junior (16-19 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 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.

5.3.2.3 Âges minimum et maximum par programme :

	Âge minimum	Âge maximum
Régional	7	19
Provincial	8	19

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

5.3.2.5 Un-e athlète doit obligatoirement participer aux épreuves de routines d'un même programme compétitif (**exception : voir les points 5.3.3.4 et 5.3.3.5**).

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

5.3.2.7 La catégorie d'âge d'une équipe est déterminée :

1. Pour le programme provincial Jeunesse :

a) Tous.les les athlètes composant l'équipe doivent faire partie d'une catégorie d'âge 15 ans et moins;

b) Un club qui ne comporte moins de quatre (4) athlètes de la catégorie Junior peut demander une dérogation spécifique (voir point 5.3.3.6);

c) Exception pour les JDQ : voir le devis technique.

2. Pour le programme régional ainsi que le programme provincial 12 ans et moins :

a) Par la moyenne d'âge des athlètes incluant le/la/les suppléant-e(s);

b) 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.

5.3.2.8 La moyenne des âges des athlètes doit être déterminée en additionnant l'âge des athlètes (incluant le/la/les suppléant-es) et en divisant par le nombre d'athlètes composant l'équipe afin d'obtenir un résultat avec un dixième (un seul chiffre après la virgule). Le résultat obtenu doit ensuite être arrondi à l'unité.

1. Si le chiffre après la virgule est égal ou inférieur à 4, on arrondit à l'entier inférieur.

2. 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 10,4, l'équipe devra s'inscrire dans la catégorie d'âge 9-10 ans. S'il est de 10,5, l'équipe devra s'inscrire dans la catégorie 11-12 ans.

5.3.2.9 Une routine est considérée hors-concours (EX) si les règlements énoncés dans le présent manuel ne peuvent être respectés ou si l'âge ne correspond pas à la catégorie de la routine lors de l'inscription (selon les règles énoncées dans la section 5.3.2).

5.3.3 Exceptions aux exigences concernant les programmes et catégories d'âge

- 5.3.3.1 En figures imposées, un-e athlète est considéré-e hors-concours s'il compétitionne dans une catégorie d'âge inférieure à la sienne (selon la règle énoncée au point 5.3.2.1).
- 5.3.3.2 Pour les épreuves de duo, 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 seule catégorie d'âge inférieure ou supérieure (toujours en respectant la moyenne d'âge de l'équipe et le règlement 5.3.2.7).
- 5.3.3.4 En solo et/ou duo, un-e athlète peut concourir dans le programme national tout en conservant son droit de prendre part aux épreuves d'équipe dans le programme provincial de son club.
- 5.3.3.5 Les athlètes âgés de 11 et 12 ans qui participent à l'épreuve d'équipe du programme national Jeunesse (si permis) peuvent participer aux épreuves de solo ou duo du programme provincial 11-12 ans.
- 5.3.3.6 Un-e athlète Junior peut prendre part à une équipe de la catégorie Jeunesse si les conditions suivantes sont respectées :
- a) Il y a seulement un-e (1) athlète prenant part au programme compétitif et qui est de catégorie d'âge Junior dans le club;
 - b) S'il y a deux (2) athlètes prenant part au programme compétitif et qui sont de catégorie d'âge Junior dans le club, ceux/celles-ci sont invité-es à concourir dans l'épreuve de duo féminin / duo mixte dans leur catégorie d'âge;
 - c) S'il y a trois (3) athlètes prenant part au programme compétitif et qui sont de catégorie d'âge Junior dans le club, un-e (1) athlète peut prendre part à une équipe Jeunesse, alors que les deux autres doivent performer un duo dans leur catégorie d'âge;
 - d) S'il y a (4) athlètes prenant part au programme compétitif et qui sont de catégorie d'âge Junior dans le club, ceux/celles-ci sont invité-es à concourir dans l'épreuve d'équipe dans leur catégorie d'âge;
 - e) Il peut y avoir seulement un-e athlète d'âge Junior dans une équipe Jeunesse;
 - f) Les demandes de dérogations doivent être soumises par courriel à NAQ et seront étudiées par un comité, pour chaque athlète concerné-e et pour chaque saison distincte. Les décisions émises sont finales.

NOTE : Les réglementations pour les JDQ 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	3
Jeunesse (13-15 ans)		5 (maximum de 3 épreuves d'équipe)
13-19 ans	2	
Junior (16-19 ans)		6

5.3.4.2 Programme régional

- a) Les épreuves complètes de solo, duo féminin et duo mixte 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.

5.3.4.3 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 (16-19 ans) ont le choix de participer aux épreuves de routines technique et/ou libre.

ATTENTION : la réglementation pour les JDQ exige la participation aux épreuves techniques et libres (voir le devis technique correspondant).

- 5.3.4.4 Le nombre maximum de d'athlète suppléant(s) en duo est d'un (1) alors que pour les équipes, il est de deux (2).

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 quotas, 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 Un-e athlète ayant pris part à une équipe nationale dans le passé (sélectionné-e par un pays pour le représenter sur la scène internationale) sera autorisé-e à compétitionner dans sa catégorie d'âge respective, en tant qu'athlète hors-concours et ne sera pas admissible aux récompenses.

- a) Ce statut hors-concours demeure en place tant et aussi longtemps que l'athlète prend part au programme compétitif provincial;
- b) Cette règle ne s'applique pas pour la participation au programme Maîtres.

- 5.4.2.2 Les Championnats de qualification (divisions) qualifient les athlètes aux Championnats provinciaux pour l'épreuve et 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 JDQ (voir point 5.1) non représentée via le quota initial;
- c) Aucune substitution ne sera permise;
- d) Toutes les équipes ayant participé au Championnat de qualification de sa division sont admissibles aux Championnats provinciaux;
- e) 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 routines individuelles, les trois (3) premières routines de chaque épreuve non qualifiée pour le Championnat Canadien de qualification, selon le résultat de championnat au Championnat provincial du programme national 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 et duo, 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 réglementation 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 réglementation du programme national pour les catégories d'âge Jeunesse, Junior et Senior.
- 5.4.4.3 La compétition SYNC se déroule selon la réglementation de la province hôte pour la catégorie d'âge 11-12 ans.
- 5.4.5 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 de la province, l'athlète ou le club doit obtenir l'autorisation écrite de NAQ, en complétant le [formulaire à cet effet](#).
La procédure à suivre est celle de NAC.
- 5.4.6 Participation de clubs hors province aux compétitions du Québec
- 5.4.6.1 Tout club de l'extérieur du Québec peut participer aux compétitions de NAQ.
- 5.4.6.2 Sauf avis contraire, ils seront considérés comme hors-concours.

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 Toutes les compétitions sanctionnées doivent respecter la réglementation de NAQ (ce présent manuel).
- 5.5.1.3 Tous les documents énumérés aux sections 5.5.2 et/ou 5.5.3 doivent être transmis en temps indiqué, et ce, pour tous les événements compétitifs sanctionnés par NAQ.
- 5.5.1.4 Une sanction peut être refusée si l'événement entre en conflit avec le calendrier de compétitions de NAQ.
- 5.5.1.5 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 régionaux d'hiver, les sanctions d'événements doivent être transmises :
- a) au plus tard le **1er décembre** de la saison en cours;
 - b) au moins trente (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 Politique relative aux revenus).
- 5.5.3 Tout autre événement et/ou compétition invitation sanctionnée par NAQ
- 5.5.3.1 La sanction doit être transmise au moins trente (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 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 réglementation et du guide de « Gérant d'événement et de compétition » et de l'entente d'organisation d'événement et de compétition provinciale, et ce, pour la durée entière de l'événement afin de recevoir le remboursement prévu dans la Politique d'octroi des compétitions;
 - c) Les athlètes d'essai en figures imposées sont la responsabilité du club hôte à la demande de NAQ;
 - d) La compétition sera sous la direction de l'équipe de gestion de compétition désignée par NAQ.

5.6 Inscriptions et documentation

5.6.1 Informations sur les événements et 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 entraînera sanction (interdiction de prendre part aux prochains événements de NAQ jusqu'à réception du paiement complet).

5.6.2.5 Les frais d'inscriptions des athlètes sont non remboursables.

5.6.2.6 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 chacune des routines inscrite dans l'un des programmes compétitifs.

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

5.6.3.3 Les cartes de déclaration doivent contenir les degrés de difficulté de chaque élément performé et l'ordre dans lequel ils seront performés.

5.6.3.4 Les cartes 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).

5.6.3.5 Aucune modification des cartes de déclaration ne sera permise après la date de remise annoncée.

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. Ces dernières sont toutes soumises aux codes de conduite, tel que défini dans la section 4.8 du présent manuel.

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 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

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. est obligatoire et ce, selon l'inscription du club aux épreuves de la journée.

5.7.3.2 Officiel-les

- a) **Lorsque requis**, 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 **des officiel-les**;
- 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 leur 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.

5.7.3.3 Absence ou retard à une réunion

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

5.7.4 Protocole de compétition

5.7.4.1 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.).

5.7.4.2 Les athlètes doivent se préparer (cheveux et maquillage) dans les vestiaires ou dans la ou les salles prévue(s) et désignée(s) à cet effet par le club hôte.

5.7.4.3 En tout temps, il est interdit de frapper sur le bord ou les échelles de la piscine.

5.7.4.4 Lors des épreuves de routines, il est interdit aux athlètes et aux entraîneur-es de circuler dans la zone délimitée par l'arbitre pendant les prestations.

5.7.4.5 Lors des épreuves, les entraîneur-es se doivent de communiquer avec leurs athlètes de façon discrète.

5.7.4.6 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.

5.7.4.7 À la suite à sa prestation, l'athlète doit se diriger diligemment vers l'endroit désigné par l'arbitre pour l'annonce des résultats.

5.7.4.8 Il est strictement interdit de défaire les cheveux gélatinés dans la piscine.

5.7.4.9 Toute infraction aux règles ci-haut mentionnées est passible d'une amende (voir Politique relative aux revenus).

5.7.5 Suivi de la compétition

5.7.5.1 Après chaque épreuve, les entraîneur-es seront appelé-es à venir consulter et prendre en photo, si désiré, la feuille de résumé de l'épreuve, complétée par les DTC pour une durée de **cinq (5) minutes** à l'endroit indiqué par l'arbitre.

5.7.5.2 La consultation des cartes de déclaration annotées par les DTC pour chacune des épreuves sera possible après la fin du temps alloué à la procédure de remise de protêt (voir le point 4.7.1.3) et demeurera accessible pour la durée restante de l'événement.

5.7.5.3 Après chaque épreuve, les résultats seront publiés en ligne dans les meilleurs délais possibles. Aucune copie papier des résultats ne sera produite.

5.7.5.4 Les résultats sommaires 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 (**rotation dans le sens antihoraire, côté droit du corridor**) 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 ou clubs en infraction seront passibles d'expulsion de l'échauffement.

5.8.2 Échauffement de figures imposées

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

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

5.8.2.3 Aucune personne ne peut accompagner les entraîneur-es (avec un bracelet) qui supervise et entraîne les échauffements.

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

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 entraîne les échauffements à l'exception des athlètes substitués 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 en ordre de passage de l’épreuve ciblée 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 entraîne les échauffements à l’exception des athlètes substitués indiqué-es à l’ordre de passage, s’il y a lieu.
- 5.8.4.4 Les athlètes ou clubs en infraction seront passibles d’expulsion de l’échauffement.
- 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 celle-ci est disponible et ce, sans nuire aux athlètes ayant la priorité.

5.9 Flexibilité

Lors des événements de développement, 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 réglementaire.
- 5.10.1.2 Pour toutes les épreuves :
- a) Les boucles d’oreilles sont tolérées si elles sont discrètes et non accrochantes;
 - b) Tout autre bijou est interdit;
 - c) Les athlètes ne doivent pas porter de marque d’identification quelconque à un club (sauf épreuve indiquée au point 5.10.1.6);
 - d) Rien ne doit pendre ou être accroché au maillot (incluant les longs cordons) – rien sur le maillot ne devrait être en mesure de flotter;
 - e) Tout maillot doit être ajusté et ne pas suggérer de nudité;

- f) Le maquillage et les maillots de bain sont vérifiés par l'arbitre;
- g) 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 réglementation de WA. 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 peuvent porter un maillot mono pièce au choix et un casque de bain de leur choix.
- d) Les identifications à un club sont permises pour les épreuves d'habiletés en piscine.

5.10.1.7 Épreuve d'habiletés à sec :

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

5.10.1.8 Épreuve de landrill :

- a) Les athlètes **de sexe féminin** doivent porter un maillot mono pièce noir ainsi qu'un cuissard ou collant noir au-dessus du genou;
- b) **Les athlètes masculins doivent porter un chandail à manches courtes noir uni ainsi qu'un cuissard ou short noir au-dessus du genou;**
- c) Les cheveux doivent être coiffés afin que le visage soit dégagé;
- d) Le maquillage théâtral n'est pas permis conformément à la réglementation de WA. Seul un maquillage discret est acceptable;
- e) Il est fortement suggéré que les athlètes aient des espadrilles;
- f) 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'il n'aura pas revêtu une tenue vestimentaire appropriée.

5.10.2 Officiel·les

5.10.2.1 Les juges et contrôleurs techniques doivent être vêtus lors des **compétitions régionales** d'un pantalon, capri ou bermuda noir, d'un polo noir uni ou du noir de la fédération (provinciale ou nationale) et de chaussures noires. Toute infraction à ce règlement entraîne une amende (voir Politique relative aux revenus).

5.10.2.2 Les juges et contrôleurs techniques doivent être vêtus lors des **compétitions provinciales** d'un pantalon, capri ou bermuda noir, du polo noir de la fédération (provinciale ou nationale) et de chaussures noires. Toute infraction à ce règlement entraîne une amende (voir Politique relative aux revenus).

5.10.2.3 Les **arbitres** doivent être vêtus d'un pantalon, capri ou bermuda noir, du polo rouge de la fédération (provinciale ou nationale) et de chaussures noires. Toute infraction à ce règlement entraîne une amende (voir Politique relative aux revenus).

5.10.2.4 **Les marqueur·euses à la compilation** doivent être vêtus d'un pantalon, capri ou bermuda noir, du polo gris de la fédération (ou d'un chandail uni gris) et de chaussures noires.

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 régional et provincial.

6.1.2 Liste des figures imposées par programme :

Programme	Âges	Figures imposées	DD
Régional	8-10 ans	PB16 Position du grand écart (droit ou gauche) 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	13-19 ans	101 Jambe de ballet simple TB06a Sortie promenade avant 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	GROUPE 1 359 Ariane avant modifiée (à partir de la première position grand écart) 344 Neptune GROUPE 2 301 Barracuda 362 Crevette de surface	1.4 1.7 1.8 1.3
Provincial	11-12 ans	GROUPE OBLIGATOIRE 106 Jambe de ballet tendue 301 Barracuda GROUPE OPTIONNEL 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)	GROUPE 1 308h Barracuda grand écart aérien, vrille ascendante de 180° 407 Espadon jambe tendue, rotation ariane GROUPE 2 356f Fouet, vrille continue de 720° 441 Saturne GROUPE 3 352 Vénus 240i Albatros, vrille ascendante de 360° GROUPE 4 140j Flamant jambe pliée, vrille combinée de 360° + 360° 421 Promenade arrière, fermeture de 360°	2.9 2.6 3.0 2.5 3.0 2.5 3.1 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 Événements virtuels

- 6.3.1 Les événements de figures virtuels se déroulent sans public ni entraîneur-es. Seul-es les juges attiré-es à cette épreuve, un-e arbitre et un-e membre de NAQ sont autorisé-es à assister à l'épreuve.
- 6.3.2 Les vidéos sont transmises via une plateforme de partage prédéterminée, à la date indiquée dans la trousse d'informations de l'événement.
- 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 (2^e) 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.
 - 6.5.1.2 Exceptions :
 1. Athlètes du programme régional participant exclusivement à l'épreuve d'équipe.
 2. Athlètes du programme provincial Junior (16-19 ans).

- 6.5.1.3 Les athlètes doivent s’inscrire aux sessions de figures imposées des épreuves auxquelles ils 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.
- 6.5.1.4 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 Particularités de la participation à la session de figures imposées
- 6.5.2.1 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.
- 6.5.2.2 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. Il sera alors considéré à titre d’athlète hors-concours pour cette session et ne sera pas admissible aux récompenses.
- 6.5.2.3 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.
- 6.5.2.4 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. Il sera alors considéré à titre d’athlète hors-concours pour cette session et ne sera pas admissible aux récompenses.
- 6.5.2.5 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
- 6.5.3.1 Les athlètes qui participent à la session de figures imposées sont identifiés par des numéros.
- 6.5.3.2 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 La session de figures imposées comporte **deux (2) figures.**
- 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 événements 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 au plus tard 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 (0,1) 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. Les déductions doivent être soustraites.
- 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'événements virtuels, les juges doivent entrer leurs notes dans le fichier virtuel partagé conçu à cet effet aux moments désignés par l'arbitre. Les notes doivent être entrées dans la ligne attribuée 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.
- 6.7.3.2 Les notes ne sont pas comptabilisées dans les résultats, à moins que les notes d'un-e juge ne puissent être utilisées.
- 6.7.3.3 Lors d'événements virtuels, les juges suppléant-es doivent enregistrer leurs notes de la même manière que les juges, dans la ligne prévue à cet effet. 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
- 6.7.4.1 Le/la juge pratiquant-e doit enregistrer sa note sur la feuille prévue à cet effet et la remettre dûment remplie au juge en chef à la fin de l'épreuve.
- 6.7.4.2 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 paraphé 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 :
- L'athlète n'exécute pas la figure annoncée;
 - La figure exécutée ne comporte pas tous les éléments requis;
 - L'athlète s'interrompt volontairement.
- 6.8.3.3 Pour les tours et vrilles : une note de zéro (0) sera octroyée si l'athlète n'exécute pas la transition conformément à la description de celle-ci (plus ou moins la tolérance accordée).
- 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 (sauf dans le cas énoncé au point 6.8.3.3).
- 6.8.3.5 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.

6.8.3.6 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-e par courriel dans un délai de deux (2) journées ouvrables suivant la compétition.

6.8.4 Attribution d'un zéro

6.8.4.1 Les juges octroieront (mais n'afficheront pas) une note de zéro (0) dans l'éventualité où un-e athlète renouvelle l'erreur, s'il en fait une autre lors de la deuxième (2^e) tentative, si iel ne respecte pas la description ou si iel refuse de s'exécuter à nouveau.

6.8.4.2 L'athlète ne pourra pas s'exécuter à nouveau dans le cas décrit aux points 6.8.3.3 (mauvaise réussite d'une vrille ou d'un tour). Dans ce cas, la reprise n'est pas permise le pointage total de la figure sera de zéro (0).

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
Tout-e officiel-le constatant qu'une situation peut entraîner une pénalité doit demander une conférence de l'atelier de juges. Les juges qui participent à cette conférence décident de ce qu'il convient de faire. Le/la juge responsable 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 responsable 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 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 responsable d'atelier 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 leurs chaises afin qu'ils puissent y revenir au besoin.

6.9.1.5 Une courte conférence aura lieu pour établir un consensus entre les juges. **La vidéo sera visionnée à ce moment.**

6.9.1.6 L'arbitre assiste au visionnement.

6.9.1.7 **La vidéo sera visionnée une (1) seule fois en mode «ralenti».**

6.9.1.8 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 responsable de l'atelier ou l'arbitre 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 responsable de l'atelier 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 responsable 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 assiste au visionnement.
- 6.9.2.6 Les arrêts sur image ne sont pas permis.
- 6.9.2.7 La vidéo peut être revisionnée **une (1) seule fois, en mode «ralenti»**. 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, l'arbitre procédera au changement de note. 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 où le consensus serait impossible, il revient au juge responsable de l'atelier de trancher.

6.10 Notation

6.10.1 Enregistrement des notes

Les marqueur-euses enregistrent les notes sur la feuille 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 :

- 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 DD;
- 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 DD;
- 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 DD;

d) Les pénalités sont ensuite déduites s'il y a lieu.

Si J = note octroyée par un juge :
 $((J1+J2+J3)/3)*DD - \text{autres pénalités}$

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 DD, puis multiplié par dix (10).

Si F = résultat d'une figure imposée :
 $(F1+F2)/(DD1+DD2)*10$

6.10.4 Degrés de difficulté

6.10.4.1 Les 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 (0,1) 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 Routines

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

a) Routines techniques et libres

- Solo masculin
- Solo féminin
- Duo féminin
- Duo mixte
- 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 **maximal** requis pour les routines :

	Solo (M/F)	Duo féminin Duo mixte	Équipe
8-10 ans		1:15	1:30
11-12 ans	1:15	1:30	2:15
13-19 ans	1:30	1:45	2:15

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

7.2.4 Programme provincial

7.2.4.1 Temps requis pour les routines :

	Solo (M/F)	Duo féminin Duo mixte	Équipe
9-10 ans		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 féminins : la marche de présentation des athlètes 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 ne doit pas excéder **trente (30) secondes** et ce, que la routine débute dans l'eau ou hors de l'eau.

7.2.5.3 La marche de présentation est calculée lorsque l'athlète avance de l'endroit marqué pour le départ jusqu'à immobilisation complète pour la position de départ.

7.2.6 Durée des mouvements sur la plage de départ

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

7.3 Début d'une routine

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

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

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

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

7.3.7 Lors de la plage de départ, tous·tes les athlètes doivent avoir une partie du corps en contact avec le sol en tout temps.

7.4 Espace utilisé dans la piscine

7.4.1 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.

7.4.2 Lorsque possible, pour les bassins comportant dix (10) corridors en largeur, des câbles seront installés à chacun des corridors extérieurs afin de diminuer physiquement et visuellement l'espace à utiliser pour les routines.

7.5 Exigences dans les routines (techniques et libres)

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

7.5.2 Les éléments comprennent :

- a) Les hybrides (voir la définition à la section #3 - Lexique);
- b) Les mouvements acrobatiques (voir la définition à la section #3 - Lexique);
- c) Les éléments techniques requis (TRE) (voir la définition à la section #3 - Lexique).
- 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).

- 7.5.3** Les transitions sont définies à la section #3 - Lexique.
- 7.5.4** Toutes les routines doivent performer un nombre prédéterminé d'éléments (hybrides libres et/ou TRE et mouvements ou dyades acrobatiques) et un choix libre de transitions (**annexe 2**).
- 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.
- 7.5.6** Les mouvements acrobatiques ainsi que les dyades acrobatiques (duo) doivent être annoncés sur la carte de déclaration.
- 7.5.7** 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.
- 7.5.8** Dans le programme provincial, pour les catégories d'âge 11-12 ans, Jeunesse et Junior, pour chaque routine libre :
- a) Pour les duos féminins, duos mixtes et équipes : il devra y avoir au moins une composante de chaque famille de la charte de difficulté performée dans l'ensemble de la routine;
 - b) 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 - C.
- 7.5.9** Chacun des hybrides doit respecter le nombre maximal requis de répétitions pour chaque composante de la charte de difficulté de NAQ, sans quoi, une déduction sera appliquée.
- a) Cinq (5) par famille;
 - b) Trois (3) par technique.
- 7.5.10** Tous les mouvements acrobatiques et dyades acrobatiques doivent provenir du catalogue produit par NAQ à cet effet, sans quoi, une pénalité sera appliquée.

7.6 Exigences dans les routines techniques

- 7.6.1** Les routines techniques font usage d'éléments techniques requis (TRE) (voir **annexe 3**).
- 7.6.2** 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 ou une note de zéro (0) sera attribuée.
- 7.6.3** Les éléments techniques requis (TRE) peuvent être performés dans n'importe quel ordre.
- 7.6.4** Il est obligatoire que tous les (TRE), leur degré de difficulté (DD) ainsi que l'ordre dans lequel ils sont performés soient annoncés sur la carte de déclaration.
- 7.6.5** Les degrés de difficultés (DD) des TRE sont indiqués à **l'annexe 3**.
- 7.6.6** 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 cadence (équipe) et du cercle (équipe), tous les éléments doivent être performés simultanément et dans la même direction par tous-tes les membres des équipes et duos.
- i. En duo mixte, cette règle s'applique seulement aux TRE.

- 7.6.7 Des mouvements additionnels peuvent être ajoutés immédiatement avant et après (respiration à respiration) les TRE. Ces mouvements n'ajouteront aucune difficulté supplémentaire et ne seront pas considérés comme un hybride additionnel.
- 7.6.8 La direction de la propulsion peut varier à condition que tous-tes les athlètes soient orienté-es dans la même direction.
- 7.6.9 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.

7.7 Mouvements et dyades acrobatiques

7.7.1 Sécurité

- 7.7.1.1 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.
- 7.7.1.2 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.
- 7.7.1.3 **Aucun** mouvement acrobatique ou dyade acrobatique n'est permis dans le programme régional.
- 7.7.1.4 **Aucun** mouvement acrobatique n'est permis dans le programme provincial 9-10 ans.
- 7.7.1.5 **Aucune** dyade acrobatique n'est permise en duo dans le programme provincial 9-10 ans.

7.7.2 Définitions

- 7.7.2.1 Se référer à la section #3 – Lexique ainsi qu'au catalogue des mouvements acrobatiques du Québec et au catalogue des dyades acrobatiques du Québec.
- 7.7.2.2 Dans tous les cas, dans les routines d'équipe, les portées ou lancés de partenaires sont appelées dyades acrobatiques et ne sont pas considérées comme des mouvements acrobatiques.
- 7.7.2.3 Les dyades acrobatiques dans les routines d'équipe sont considérées comme des transitions.

7.7.3 Déclaration

- 7.7.3.1 Le nombre de mouvements et/ou dyades acrobatiques à inclure dans une routine est prédéterminé et doit être respecté (**voir annexe 2**).
- 7.7.3.2 Une variété dans la déclaration des mouvements et/ou dyades acrobatiques est obligatoire et doit être respectée.
 - a) Les spécificités sur la variété des mouvements/dyades acrobatiques dans les routines sont indiquées à **l'annexe 2** pour chaque catégorie d'âge.
- 7.7.3.3 Tous les **mouvements acrobatiques** doivent se retrouver dans le catalogue des mouvements acrobatiques du Québec et respecter la catégorie ciblée.
- 7.7.3.4 Toutes les **dyades acrobatiques** doivent se retrouver dans le catalogue des dyades acrobatiques du Québec et respecter le niveau ciblé.

7.7.4 Spécifications

7.7.4.1 Se référer au catalogue des mouvements acrobatiques du Québec pour les précisions sur l'exécution et les tolérances allouées pour les mouvements acrobatiques d'équipe.

7.7.4.2 Se référer au catalogue des dyades acrobatiques du Québec pour les précisions sur l'exécution et les tolérances allouées pour ces éléments.

7.8 Organisation des juges

7.8.1 Ateliers des officiel·les pour les routines

7.8.1.1 Les ateliers des officiel·les sont composés de six (6) contrôleurs techniques (TC) idéalement mais peuvent être composés de quatre (4) TC **minimalement** :

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

7.8.1.2 Les ateliers des officiel·les sont idéalement composés de dix (10) juges mais peuvent être composés de six (6) juges **minimalement** :

- 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.

7.9 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.

7.10 Organisation des athlètes

7.10.1 Composition de l'équipe

7.10.1.1 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 (ex. pour les JDQ).

7.10.1.2 Les exceptions à cette règle sont les suivantes :

- 1. 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.

7.10.1.3 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.

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

7.10.2 Quotas

7.10.2.1 Le quota pour le nombre d'athlètes du programme 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

7.10.3 Identification des athlètes

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

7.10.3.2 L'annonceur-euse communique les informations suivantes avant la prestation :

- a) Le nom des athlètes et du club représenté pour les solos et duos;
- b) Le nom du club représenté pour les équipes.

7.10.3.3 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.

7.11 Tirage au sort des ordres de passage

7.11.1 Tirage au sort lors de préliminaires

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

7.11.1.2 Dans une même compétition et dans une même catégorie d'âge, lors des préliminaires de solo, duo et duo mixte, si la catégorie compte plus de six (6) concurrent-es, un-e athlète ne peut nager premier-ère (1^{er}), deuxième (2^e) ou troisième (3^e) 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.

7.11.2 Tirage au sort lors de finales

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

7.11.2.2 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 à la suite des préliminaires auront un ordre de passage dans la première moitié (1^{ère}) de la finale;
- b) Les athlètes du groupe classé dans la moitié supérieure auront un ordre de passage dans la seconde moitié (2^e) de la finale;
- c) S'il n'est pas possible d'avoir deux (2) groupes de nombre égal, le plus grand nombre participe à la seconde (2^e) moitié de la finale.

7.11.3 Championnats de qualification (divisions)

- 7.11.3.1 Lors de ces compétitions, toutes les épreuves sont des épreuves finales.
Toutefois le protocole de tirage au sort est celui des articles du point 7.11.1.

7.11.4 Championnats provinciaux

- 7.11.4.1 Les épreuves libres sont des épreuves qui comporteront des préliminaires, si plus de vingt-quatre (24) routines sont inscrites à l'épreuve.
7.11.4.2 Les épreuves techniques du programme provincial Junior (16-19 ans) sont des épreuves finales uniquement et le tirage au sort est celui des articles du point 7.11.1.

7.12 Déroulement des épreuves de routine

7.12.1 L'épreuve

- 7.12.1.1 L'arbitre contrôle l'épreuve.
7.12.1.2 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.

7.12.2 Routine d'essai

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

7.12.3 Chronométrage

- 7.12.3.1 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.
7.12.3.2 Cette tâche est effectuée par trois (3) chronométreur-euses.
7.12.3.3 Les trois (3) durées doivent être inscrites sur le billet prévu à cet effet, et arrondies selon la moyenne arithmétique à la seconde la plus proche.
7.12.3.4 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).

7.12.4 Musique

- 7.12.4.1 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 de l'événement.
7.12.4.2 Les musiques numérisées doivent respecter les exigences de nomenclature décrites à l'annexe 4.
7.12.4.3 Les musiques ne doivent pas comporter de propos vulgaires et non appropriés.
7.12.4.4 Format de la musique
a) Le fichier doit obligatoirement être en format .mp3 avec une compression minimale de 192 kbps;
b) Le fichier doit obligatoirement avoir un volume maximal limité à 90 décibels;
c) Il est fortement recommandé de laisser un « blanc » d'une durée d'une (1) seconde au début de la trame sonore.
7.12.4.5 Toute infraction aux règles ci-haut mentionnées entraîne une amende (voir Politique relative aux revenus).

- 7.12.5 Heure limite d'inscription des athlètes suppléant-es
- 7.12.5.1 Les athlètes suppléant-es doivent être annoncés-es avant le début de l'échauffement de l'épreuve.
Toute modification donnée après le début de l'échauffement sera prise en compte uniquement en cas de maladie subite ou d'accident survenu à un-e athlète et si l'athlète suppléant-e est prêt-e à nager sans retarder la compétition.
- 7.12.5.2 Si l'arbitre n'est pas avisé-e de l'identité du/de la/des athlètes suppléant-es, une amende sera appliquée (voir Politique relative aux revenus).
- 7.12.6 Désistement
- 7.12.6.1 Si l'arbitre n'est pas avisé-e d'un remplacement et/ou d'un forfait, une amende sera appliquée (voir Politique relative aux revenus).
- 7.12.6.2 En cas de désistement, il n'y aura pas de routine de remplacement.

7.13 Attribution des notes

- 7.13.1 Échelle des notes
- 7.13.1.1 Éléments
- 7.13.1.1.1 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 WA.
- 7.13.1.1.2 L'exécution générale comprend le contrôle et le design.
- 7.13.1.1.3 La hauteur moyenne de l'élément est utilisée comme note plafond.
- 7.13.1.1.4 Chaque juge attribue une note de 0 à 10 avec l'utilisation de quarts de points (0,25) pour chacun des éléments déclarés.
- 7.13.1.2 Impression Artistique
- 7.13.1.2.1 L'impression artistique comporte trois (3) composantes :
- a) Chorégraphie et musicalité (ChMu)
 - b) Performance (EP)
 - c) Transitions (Tr)
- 7.13.1.2.2 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.
- 7.13.2 Annonce des notes
- 7.13.2.1 Dans tous les programmes, la note de routine et/ou de championnat est annoncée à la suite de la prestation de la routine, lorsque possible.
- 7.13.2.2 Aucune note de figures imposées ou de championnat n'est annoncée au cours des épreuves préliminaires.
- 7.13.2.3 Lors d'une épreuve finale, la note de championnat peut être lue dès qu'elle est disponible.
- 7.13.2.4 Les notes demeurent officieuses, jusqu'à ce qu'elles soient certifiées par l'arbitre.
- 7.13.3 Notes du/de la juge suppléant-e
- 7.13.3.1 Le/la juge suppléant-e doit enregistrer sa note sur le billet prévu à cet effet et le remettre dûment rempli à l'arbitre à la fin de l'épreuve.
- 7.13.3.2 Les notes ne sont pas comptabilisées dans les résultats, à moins que les notes d'un-e juge ne puissent être utilisées.

7.13.4 Notes du/de la juge pratiquant-e

- 7.13.4.1 Le/la juge pratiquant-e doit enregistrer sa note sur la feuille prévue à cet effet et la remettre dûment remplie au juge en chef à la fin de l'épreuve.
- 7.13.4.2 Les notes des juges pratiquant-es ne sont pas prises en considération dans les résultats.

7.14 Pénalités

7.14.1 Enregistrement d'une pénalité

- 7.14.1.1 S'il y a lieu d'imposer une pénalité, l'arbitre demande à la table de compilation de déduire la pénalité appropriée-

7.14.1.2 À la fin de l'épreuve, les entraîneur-es concerné-es par l'application d'une pénalité sont demandé-es à la table des arbitres afin que la pénalité soit annoncée et expliquée, si tel est le besoin.

7.14.1.3 Les pénalités sont cumulatives et peuvent s'additionner lors d'une même performance.

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

7.14.3 Infractions de temps

7.14.3.1 **Huit (8) points de pénalité** doivent être déduits 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.

7.14.3.2 **Huit (8) points de pénalité** doivent être déduits 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.

7.14.3.3 **Huit (8) points de pénalité** doivent être déduits 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.

7.14.4 Infractions aux mouvements sur la plage de la piscine

7.14.4.1 **Une pénalité de deux (2) points** est imposée sur le pointage de la routine si, lors de la marche de présentation ou des mouvements sur la plage de départ, les athlètes exécutent des mouvements acrobatiques (voir les règlements 7.3.3, 7.3.6 et 7.3.7).

7.14.5 Infractions dans la routine

7.14.5.1 Dans tous les programmes, une pénalité **de huit (8) 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.

7.14.5.2 Pour les routines libres 11-12 ans, Jeunesse et Junior, une pénalité de **huit (8) points** sera déduite du résultat **d'Éléments** si la routine libre ne présente pas au moins un mouvement de chaque famille de la charte de difficulté (point 7.5.8).

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

- 7.14.5.3 Les routines ne respectant pas les restrictions concernant les mouvements acrobatiques et les dyades acrobatiques attribuées à sa catégorie d'âge **ou au niveau proposé** (selon les catalogues disponibles) se verront octroyer la note de **zéro (0) sur l'élément « mouvement acrobatique »** (règlements 7.5.10, 7.7.3.3 et 7.7.3.4).
- 7.14.5.4 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).
- 7.14.5.5 Pour les routines du programme provincial 9-10 ans ainsi que du programme régional, **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 réglementation (selon les points 10.1.1 et 10.1.2).
- 7.14.5.6 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 ou dyades acrobatiques lors de leur routine – **à l'exception des dyades acrobatiques en équipe pour la catégorie provincial 9-10 ans** (règlements 7.7.1.3, 7.7.1.4 et 7.7.1.5).
- 7.14.6 Pénalités spécifiques aux routines techniques
- 7.14.6.1 Si un·e (1) ou des athlète(s) omet une partie ou l'entièreté d'un TRE ou performe une action incorrecte dans un TRE, les DTC 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 (règlement 7.6.2).
- 7.14.6.2 Les DTC appliqueront une **note de zéro (0)** pour chaque performé dans un autre ordre que celui annoncé sur la carte de déclaration.
- 7.14.6.3 Une pénalité de **deux (2) points** sera déduite du résultat d'Éléments si plus d'une formation en cercle est exécutée dans la routine d'équipe (voir point 11.1.4).
- 7.14.6.4 En équipe et en duo féminin, **deux (2) points** de pénalité seront déduits du pointage d'Éléments si des éléments obligatoires, des éléments techniques requis (TRE) ou des transitions sont exécutés en faisant face à des directions différentes ou de manière non synchronisée intentionnelle alors que ce n'est pas permis (règlement 7.6.6).
- 7.14.6.5 En duo mixte, **deux (2) points** de pénalité seront déduits du pointage d'Éléments si les 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 7.6.6).
- 7.14.6.6 Dans toutes les routines techniques, une pénalité de **huit (8) points** sera déduite du résultat d'Éléments pour chaque violation aux éléments requis assignés à la catégorie d'âge et à l'épreuve (selon l'annexe 2, point 10.1.6), à l'exception des TRE, auquel cas une note de zéro (0) est octroyée (voir point 7.14.6.1).
Les éléments ciblés par ce règlement sont :
- a) L'exigence de routine #2 pour les solos;
 - b) Les exigences de routine #2 et #3 pour les duos féminins;
 - c) Les exigences #2, #3, #4 et #5 pour les duos mixtes;
 - d) L'exigence de routine #2 et #3 pour les équipes.

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

7.14.7 Programme régional

7.14.7.1 Toutes les pénalités des sections 7.14.3, 7.14.4 et 7.14.5 sont applicables.

7.15 Déductions dans les routines techniques et libres

7.15.1 Marqueurs de base (BM)

7.15.1.1 Tous les éléments (hybrides et mouvements acrobatiques) ont un BM calculé qui indique le DD minimal qui sera appliqué sur l'hybride ou sur le mouvement/dyade acrobatique jugé non réussi ou non conforme à ce qui a été annoncé sur la carte de déclaration par les DTC.

7.15.1.2 Le BM pour tous les niveaux est d'une valeur de **0,5** point.

7.15.1.3 Le BM pour les dyades acrobatiques est d'une valeur de **0,1** point.

7.15.1.4 Pour tous les hybrides libres, si une composante n'est pas exécutée conformément à ce qui a été déclaré, **le BM sera appliqué.**

EXEMPLE : si un hybride a un DD déclaré de 8,60 et qu'une composante de valeur 0,45 n'est pas réussie, alors le DD utilisé pour l'hybride sera de 0,5 (BM).

7.15.1.5 Dans le cas d'un mouvement acrobatique ou d'une dyade acrobatique non réussi ou non conforme, le BM s'appliquera à l'entièreté de l'élément.

7.15.1.6 Les DTC devront entrer un BM pour chaque élément performé dans un autre ordre que celui annoncé sur la carte de déclaration.

7.15.1.7 Les hybrides ne respectant pas le nombre de répétitions permises par la charte de difficulté (voir règlement 7.5.9) se verront appliquer un BM pour l'hybride concerné.

7.15.1.8 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.

7.15.1.9 Dans le cas d'une carte de déclaration non remise en date du début de la compétition, un BM sera attribué à chaque élément de la routine.

a) Il est à noter qu'une amende sera appliquée en surplus, conformément à la Politique relative aux revenus.

7.15.2 Synchronisation

7.15.2.1 Pour toutes les routines du programme provincial, la somme des erreurs de synchronisation observées par les STC sera déduite du résultat d'**Éléments**.

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

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

7.15.2.3.1 Provincial Jeunesse et Junior

Évidentes : 0,5 point

Majeures : 3 points

7.15.2.3.2 Provincial 9-10 ans, 11-12 ans et programme régional

Évidentes : 0,1 point

Majeures : 0,5 point

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

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

7.16 Révision vidéo

- 7.16.1 Protocole de révision vidéo lors d'une session de routine
 - 7.16.1.1 Toutes les routines seront filmées de chaque côté de la piscine.
 - 7.16.1.2 Si l'un-e des TC doit revoir un élément, il est tenu de le faire dès la fin de la performance.
 - 7.16.1.3 Lors des routines techniques, si les DTC émettent un doute quant à l'attribution d'une pénalité ou d'une note de zéro, le processus de révision vidéo sera initié dès la fin de la performance.
 - 7.16.1.4 Un-e juge doit mettre une note, à moins d'absence de l'élément requis dans la routine.
 - 7.16.1.5 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 dixième (0,1) point le plus près.
 - 7.16.1.6 La révision vidéo peut être utilisée pour confirmer l'attribution d'un zéro (0) ou d'une pénalité sur des éléments techniques requis (TRE), imposés et/ou obligatoires ainsi que pour valider la difficulté et l'exécution de certains hybrides et/ou mouvements acrobatiques par les DTC.
 - 7.16.1.7 Pour la révision des déclarations, de la difficulté, de l'exécution et **de la synchronisation (erreurs majeures seulement)**: l'examen sera effectué par l'ensemble des TC présents sur l'atelier de l'épreuve.
 - 7.16.1.8 La vidéo peut être visionnée **une (1) seule fois et l'utilisation du mode « ralenti » est permise.**
 - 7.16.1.9 Si, après révision 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, **tout en conservant le DD annoncé.**

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).

7.17 Notation

- 7.17.1 Enregistrement des notes
 - 7.17.1.1 Les juges doivent enregistrer leurs notes sur le billet prévu à cet effet ou sur la tablette qui leur est fournie et ce, immédiatement après chaque routine.
 - 7.17.1.2 La note qui est enregistrée devient définitive au moment où elle a été transmise.

7.17.2 Factorisation

- 7.17.2.1 La factorisation est le poids (ratio) de la valeur octroyée à chacune des composantes évaluées par les juges.
- 7.17.2.2 La factorisation varie selon les épreuves et catégories d'âge et est calculée selon des critères et calculs précis émis par WA et les statistiques des événements tenus par NAQ lors de la saison précédente.
- 7.17.2.3 La factorisation évolue dans le temps et est révisée périodiquement selon les informations disponibles.
- 7.17.2.4 Les calculs mathématiques sont effectués sur la base de données précises et propres à chaque catégorie.
- 7.17.2.5 Routines techniques :
- a) Le ratio visé entre EL et AI est de 60% - 40%;
 - b) Le ratio de la note d'Éléments ne doit pas dépasser 60%.
- 7.17.2.6 Routines libres :
- a) Pour les solos, duos féminins et équipes, le ratio visé entre les EL et AI est de 50% - 50%;
 - b) Pour les duos mixtes, le ratio visé entre EL et AI est de 40% - 60% et le ratio de la note d'Éléments ne doit pas dépasser 40%.

7.17.3 Calcul de la note de routine

7.17.3.1 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 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 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 DD correspondant.

Si EL = Élément;

DD = Somme de la valeur de chaque composante de l'élément + marqueur de base;

Ex = Résultat d'exécution;

n = Nombre total d'éléments demandé selon l'épreuve;

*Résultat EL = $EL1DD*Ex+EL2DD*Ex+...+ELnDD*Ex$ - erreurs de synchronisation - autres pénalités*

7.17.3.2 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 AI = ChMU + Ep+ Tr

7.17.3.3 Le résultat de routine est composé de la somme des résultats d'Éléments et d'Impression Artistique, **selon leur factorisation**, auquel sera soustrait les pénalités et les déductions, le cas échéant.

Résultat de routine =

Résultat EL+ résultat AI – autres pénalités

7.17.4 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.

7.17.4.1 Programme régional :

- a) Solo, duo féminin, duo mixte: **40% du résultat de figures imposées et 60% du résultat de routine;**
- b) Équipe : 100 % routine.

7.17.4.2 Programmes provincial 9-10 ans, 11-12 ans et Jeunesse :

- a) **40% du résultat de figures imposées et 60% du résultat de routine.**

Programme provincial Junior :

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

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

7.17.5 Classement des routines

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

7.17.5.2 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 selon les pourcentages énoncés au règlement 7.17.4;
- b) En duo féminin et duo mixte, pour chaque athlète, le résultat obtenu conformément à la règle de calcul du résultat individuel de figures (point 6.10.3). 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 selon les pourcentages énoncés au règlement 7.17.4;
- c) En équipe, pour chaque athlète qui exécute la routine, le résultat obtenu conformément à la règle de calcul du résultat individuel de figures (point 6.10.3). 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 selon les pourcentages énoncés au règlement 7.17.4.

- 7.17.5.3 Si un-e athlète après les préliminaires en duo ou équipe ne peut prendre part à la session de figures imposées (dû à une maladie ou une blessure), le résultat de figures imposées de l'athlète suppléant-e prenant part à la finale sera utilisé pour déterminer le résultat total.
- 7.17.6 Bris d'égalité
- 7.17.6.1 Il n'y a pas de bris d'égalité lors des préliminaires pour déterminer le nombre de routines en finale.
- 7.17.6.2 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.
- 7.17.7 Qualification pour les finales
- 7.17.7.1 Dans tous les programmes, les finales sont composées des douze (12) meilleures routines, selon le résultat de la note de championnat de l'épreuve préliminaire (voir le règlement 7.17.4).
- 7.17.7.2 S'il y a égalité en douzième (12^e) position, les deux (2) routines se qualifient pour la finale.

7.18 Absence lors d'une épreuve de routine

- 7.18.1 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.
- 7.18.2 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).
- 7.18.3 Absence d'un-e athlète pour la présentation d'une routine
- 7.18.3.1 Avant le début de l'épreuve : se référer au règlement 7.12.6.
- 7.18.3.2 Après le début de l'épreuve : si un-e athlète n'exécute pas toute la routine en solo, duo féminin ou duo mixte, la routine est disqualifiée (7.20).
- 7.18.3.3 En équipe : voir le règlement 7.10.1 (complété par les règlements 7.12.5 et 7.12.6).
- 7.18.4 Absence d'un-e juge
- 7.18.4.1 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.

7.18.4.2 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.

7.19 Défaillance de la musique

7.19.1 Interruption de la musique

7.19.1.1 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.

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

7.19.2 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.

7.20 Interruption d'une routine

7.20.1 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.

7.20.2 Routine temporairement incapable de s'exécuter

7.20.2.1 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.

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

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

7.20.3 Disqualification

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

7.20.4 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 selon les catégories d'âge.
- 8.1.2 Lors de toutes les compétitions, dans les épreuves de routines, des médailles seront remises aux trois (3) premières positions et des rubans aux quatrièmes, cinquièmes et sixièmes (4^e-5^e -6^e) positions pour chacune des épreuves et 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 (EX) » 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 (2) 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'il 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 (1) rang.
- 8.2.5 À la suite d'un bris d'égalité, si l'égalité est maintenue, on décerne une deuxième (2^e) 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 et équipe sont admissibles aux récompenses à condition qu'ils aient été inscrit-es à l'épreuve et que leur nom soit inscrit sur l'ordre de passage de l'épreuve en question.

8.4 Bannières de championnats

- 8.4.1 Une bannière sera remise au club ayant obtenu le plus grand nombre de points dans les programmes provincial et national lors des championnats suivants :
 - a) Championnat provincial du 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 **et techniques.**
- 8.4.3 Seules les six (6) premières positions sont prises en considération lors de ce calcul :
- 1^{re} position= 6 points
 - 2^e position= 5 points
 - 3^e position= 4 points
 - 4^e position= 3 points
 - 5^e position= 2 points
 - 6^e 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

		2025-2026	2026-2027	2027-2028	2028-2029
		Âge de compétition au 31 décembre 2026			
A N N É E D E N A I S S A N C E	1946	80	81	82	83
	1956	70	71	72	73
	1966	60	61	62	63
	1976	50	51	52	53
	1986	40	41	42	43
	1996	30	31	32	33
	1997	29	30	31	32
	1998	28	29	30	31
	1999	27	28	29	30
	2000	26	27	28	29
	2001	25	26	27	28
	2002	24	25	26	27
	2003	23	24	25	26
	2004	22	23	24	25
	2005	21	22	23	24
	2006	20	21	22	23
	2007	19	20	21	22
	2008	18	19	20	21
	2009	17	18	19	20
	2010	16	17	18	19
	2011	15	16	17	18
	2012	14	15	16	17
	2013	13	14	15	16
	2014	12	13	14	15
	2015	11	12	13	14
	2016	10	11	12	13
	2017	9	10	11	12
	2018	8	9	10	11
	2019	7	8	9	10

10 Annexe 2 – Composantes des routines

10.1 Exigences spécifiques selon les catégories

10.1.1 Programme régional

1. Chaque routine du programme régional devra contenir les **trois (3)** éléments imposés de la liste ci-dessous **et un (1) hybride libre**.
2. Des mouvements supplémentaires de bras, de propulsion ou de transitions peuvent être ajoutés.
3. Les éléments peuvent être performés dans l'ordre choisi par l'entraîneur-e.
4. Les éléments annoncés (imposés et hybride) doivent être performés dans l'ordre annoncé sur la carte de déclaration.
5. Les éléments peuvent être performés dans la direction choisie par l'entraîneur-e.
6. Les éléments **imposés (EL 1, EL 2 et EL 3)** doivent être performés dans la même direction et de manière synchronisée par tous-tes les membres **d'un duo féminin, duo mixte ou d'une équipe**.
7. **Pour la composition des hybrides, se référer à la charte de difficulté et au règlement 7.5.9.**
8. Aucun mouvement acrobatique ou dyade acrobatique n'est permis (règlement 7.7.1.3).
9. Éléments imposés (se référer au document de descriptions des éléments imposés des programmes régional et provincial) et autres éléments requis des routines :

Catégorie d'âge	Temps maximum (+/- 5 sec)	Total d'éléments requis	Résumé	Déclaration	DD
8-10 ans	Duo féminin	4	1. EL 1 : Jambe de ballet simple	AB	0.5+0.05 = 0.55
	Duo mixte 1:15		2. EL 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 du canard (sortie en saut périlleux arrière groupé partiel)	A1a	0.5+0.1 = 0.6
	Équipe 1:30		3. EL 3 : Position groupée inversée, suivie de position grand écart (droit ou gauche), suivi de position groupée inversée (fin facultative)	F1a	0.5+0.1 = 0.6
			4. 1 hybride libre	HYBRID	
11-12 ans	Solo 1:15	4	1. EL 1 : Jambe de ballet simple en déplacement tête première	AB	0.5+0.05 = 0.55
	Duo féminin		2. EL 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	A1a A1a	0.5+0.1+.0.1 = 0.7
	Duo mixte 1:30		3. EL 3 : Position groupée inversée, suivie de la position verticale jambe pliée. À partir de la position verticale jambe pliée, prendre la position du grand écart en ouvrant la jambe pliée vers l'avant, joindre en position verticale, suivi d'une fin en bris de surface (en conservant la position verticale)	AB F1a A1d	0.5+0.05+0.1+0.1 = 0.75
	Équipe 2:15		4. 1 hybride libre	HYBRID	

13-19 ans	Solo 1:30	4	1. EL 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	F1a A1d A2a	$0.5+0.1+0.1+0.15 = 0.85$
	Duo féminin Duo mixte 1:45		2. EL 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, prendre la position de la queue de poisson et terminer avec un saut périlleux arrière groupé partiel	AB AB	$0.5+0.05+0.05 = 0.6$
	Équipe 2:15		3. EL 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	A1a A1a	$0.5+0.1+0.1 = 0.7$
			4. 1 hybride libre	HYBRID	

10. 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

1. 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.
2. Des mouvements supplémentaires de bras, de propulsion ou de transitions peuvent être ajoutés.
3. Les éléments peuvent être performés dans l'ordre choisi par l'entraîneur-e;
4. Les éléments annoncés (imposés et hybride) doivent être performés dans l'ordre annoncé sur la carte de déclaration.
5. Les éléments peuvent être performés dans la direction choisie par l'entraîneur-e;
6. Les éléments imposés (EL 1 et EL 2) doivent être performés dans la même direction et de manière synchronisée par tous-tes les membres **d'un duo féminin, duo mixte ou d'une équipe.**
7. Pour la composition des hybrides, se référer à la charte de difficulté **et au règlement 7.5.9.**
8. Aucun mouvement acrobatique n'est permis (règlement 7.7.1.4).
9. **Aucune dyade acrobatique n'est permise en duo (règlement 7.7.1.5).**
10. 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	Déclaration	DD
Duo féminin	1:45	3	<ol style="list-style-type: none"> 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 	RB A1c F1a F2a HYBRID	0.5+0.1+0.1 = 0.7 0.5+0.1+0.2 = 0.8
Duo mixte	1:45	3	<ol style="list-style-type: none"> 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 4. 1 connexion de surface en déplacement ou en rotation (180°) 	RB A1c F1a F2a HYBRID SURFACE CONNECTION	0.5+0.1+0.1 = 0.7 0.5+0.1+0.2 = 0.8
Équipe	2:15	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. EL 1 : Prendre la position du carpe avant suivi de la position de la queue de poisson, fin en 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 (fin facultative) 3. 1 hybride libre 	A1a F1a HYBRID	0.5+0.1 = 0.6 0.5+0.1 = 0.6

11. Clarification pour les entrées des éléments débutant en position groupée inversée ou en position inversée :
 - a) 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;
 - b) Les entrées ajoutées seront évaluées dans la composante « Impression Artistique » puisqu'elles seront considérées comme des transitions.

10.1.3 Provincial 11-12 ans

1. Les hybrides et le mouvement acrobatique doivent être performés dans l'ordre indiqué sur la carte de déclaration.

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 (règlement 7.5.8) :

- a. Poussées - T (*thrusts*);
- b. Vrilles - S (*spins*);
- c. Rotations - R (*twists*);
- d. Poids aérien - A (*airborne weight*);
- e. Flexibilité - F (*flexibility*);
- f. Mouvements connectés - C (*connections*).

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 - C (*connections*).

3. Pour la composition des hybrides, se référer à la charte de difficulté et au règlement 7.5.9.

4. Le mouvement acrobatique d'équipe doit provenir du catalogue des mouvements acrobatiques du Québec pour la catégorie d'âge ciblée (règlement 7.7.3.3).

5. La dyade acrobatique doit provenir du catalogue des dyades acrobatiques du Québec pour le niveau ciblé (règlement 7.7.3.4).

6. Tableau résumé

11-12 ans	Temps (+/- 5 sec)	Total d'éléments requis	Résumé	Déclaration
Solo	2:00	4	1. 4 hybrides libres	<u>HYBRID</u>
Duo féminin	2:30	5	1. 4 hybrides libres 2. 1 dyade acrobatique	<u>HYBRID</u> <u>ACRO</u>
<u>Duo mixte</u>	<u>2:30</u>	<u>4</u>	1. <u>3 hybrides libres</u> 2. <u>1 dyade acrobatique</u> 3. <u>3 connexions de surface en déplacement ou en rotation (180°)</u>	<u>HYBRID</u> <u>ACRO</u> <u>SURFACE CONNECTION</u>
Équipe	3:00	5	1. 4 hybrides libres 2. 1 mouvement acrobatique d'équipe	<u>HYBRID</u> <u>ACRO</u>

10.1.4 Provincial Jeunesse (13-15 ans)

1. Les hybrides et le mouvement acrobatique doivent être performés dans l'ordre indiqué sur la carte de déclaration.
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 (règlement 7.5.8):
 - a. Poussées - T (*thrusts*);
 - b. Vrilles - S (*spins*);
 - c. Rotations - R (*twists*);
 - d. Poids aérien - A (*airborne weight*);
 - e. Flexibilité - F (*flexibility*);
 - f. Mouvements connectés - C (*connections*).

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 - C (*connections*).

3. Pour la composition des hybrides, se référer à la charte de difficulté et au règlement 7.5.9.
4. Les mouvements acrobatiques d'équipe doivent provenir du catalogue des mouvements acrobatiques du Québec pour la catégorie d'âge ciblée (règlement 7.7.3.3).
5. Les dyades acrobatiques doivent provenir du catalogue des dyades acrobatiques du Québec pour le niveau ciblé (règlement 7.7.3.4).
6. Tableau résumé

Jeunesse (13-15 ans)	Temps (+/- 5 sec)	Total d'éléments requis	Résumé	Déclaration
Solo	2:00	5	1. 5 hybrides libres	HYBRID
Duo féminin	2:30	6	1. 5 hybrides libres 2. 1 dyade acrobatique	HYBRID ACRO
Duo mixte	2:30	5	1. 3 hybrides libres 2. 2 dyades acrobatiques • Les 2 dyades acrobatiques doivent être 2 codes différents 3. 3 connexions de surface en déplacement ou en rotation (180°)	HYBRID ACRO SURFACE CONNECTION
Équipe	3:00	7	1. 5 hybrides 2. 2 mouvements acrobatiques d'équipe • Les 2 mouvements acrobatiques doivent être 2 codes différents	HYBRID ACRO

10.1.5 Provincial Junior (16-19 ans) – Routines libres

1. Les hybrides et le mouvement acrobatique doivent être performés dans l'ordre indiqué sur la carte de déclaration.
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 (règlement 7.5.8) :
 - a. Poussées - T (*thrusts*);
 - b. Vrilles - S (*spins*);
 - c. Rotations - R (*twists*);
 - d. Poids aérien - A (*airborne weight*);
 - e. Flexibilité - F (*flexibility*);
 - f. Mouvements connectés - C (*connections*).

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 -C (connections).

3. Pour la composition des hybrides, se référer à la charte de difficulté et au règlement 7.5.9.
4. Les mouvements acrobatiques d'équipe doivent provenir du catalogue des mouvements acrobatiques du Québec pour la catégorie d'âge ciblée (règlement 7.7.3.3).
5. Les dyades acrobatiques doivent provenir du catalogue des dyades acrobatiques du Québec pour le niveau ciblé (règlement 7.7.3.4).
6. Tableau résumé des routines libres

Junior libre (16-19 ans)	Temps (+/- 5 sec)	Total d'éléments requis	Résumé	Déclaration
Solo libre	2:15	6	1. 6 hybrides libres	HYBRID
Duo libre féminin	2:45	8	1. 6 hybrides libres 2. 2 dyades acrobatiques • Les 2 dyades acrobatiques doivent être 2 codes différents	HYBRID ACRO
Duo mixte libre	2:45	7	1. 4 hybrides libres 2. 3 dyades acrobatiques • Les 3 dyades acrobatiques doivent être 3 codes différents 3. 4 connexions de surface en déplacement ou en rotation (180°)	HYBRID ACRO SURFACE CONNECTION (
Équipe libre	3:30	8	1. 6 hybrides 2. 2 mouvements acrobatiques d'équipe • Les 2 mouvements acrobatiques doivent être 2 codes différents	HYBRID ACRO

10.1.6 Provincial Junior (16-19 ans) - Routines techniques

1. Les hybrides, TRE ainsi que les mouvements/dyades acrobatiques doivent être performés dans l'ordre indiqué sur la carte de déclaration.
 2. Les TRE peuvent être performés dans l'ordre choisi par l'entraîneur-e.
 3. Les TRE peuvent être performés dans la direction choisie par l'entraîneur-e.
 4. 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 cadence (équipe) et du cercle (équipe), tous les éléments doivent être performés simultanément et dans la même direction par tous-tes les membres des équipes et duos.
- NOTE : En duo mixte, cette règle s'applique seulement aux TRE.**
5. Il est possible d'ajouter du contenu autour des TRE (entrée, sortie s'il n'y en a pas de désigné), mais le contenu en surplus sera considéré comme une transition.
 6. L'hybride obligatoire peut contenir d'autres composantes de la charte de difficulté que les composantes requises, cependant, celles-ci ne doivent pas être déclarées et ne sont pas comptées dans le DD déclaré.
 7. Pour la composition des hybrides, se référer à la charte de difficulté et au règlement 7.5.9.
 8. Le mouvement acrobatique d'équipe doit provenir du catalogue des mouvements acrobatiques du Québec pour la catégorie d'âge ciblée (règlement 7.7.3.3).
 9. Les dyades acrobatiques doivent provenir du catalogue des dyades acrobatiques du Québec pour le niveau ciblé (règlement 7.7.3.4).
 10. Tableau résumé des routines techniques (les TRE sont indiqués à l'**annexe 3**)

Junior technique (16-19 ans)	Temps (+/- 5 sec)	Total d'éléments requis	Résumé	Déclaration
Solo technique	2:00	6	1. 5 éléments techniques requis (TRE) 2. 1 hybride libre	TRE HYBRID
Duo technique féminin	2:20	7	1. 5 éléments techniques requis (TRE) 2. 1 hybride libre 3. 1 dyade acrobatique	TRE HYBRID ACRO
Duo mixte technique	2:20	7	1. 3 éléments techniques requis (TRE) 2. 1 hybride libre 3. 1 hybride obligatoire • Doit contenir <u>seulement</u> une poussée (T) et deux différentes connexions (C). 4. 2 dyades acrobatiques • Les 2 dyades acrobatiques doivent être 2 codes différents 5. 3 connexions de surface en déplacement ou en rotation (180°)	TRE HYBRID REQUIRED HYBRID ACRO SURFACE CONNECTION

Équipe technique	2:50	7	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4 éléments techniques requis (TRE) 2. 2 hybrides libres <ul style="list-style-type: none"> • Dont un doit inclure une action en cadence 3. 1 mouvement acrobatique d'équipe 	TRE HYBRID ACRO
------------------	------	---	--	---------------------------

**Une équipe technique peut contenir un maximum d'une (1) formation en cercle.

**** Exemple de déclaration de l'hybride obligatoire du duo mixte technique : T3 C3 C1**

11 Annexe 3 – Éléments techniques requis (TRE)

11.1 Éléments techniques requis du programme provincial Junior

Tous les (TRE ou leurs composantes doivent être exécutés selon les exigences décrites dans les documents officiels de WA.

Exigences générales :

- a) Il est **obligatoire**, afin de faciliter le jugement, que TRE soient séparés par d'autre contenu (voir la section 7.6);
- b) Se référer à la section 7.6 pour les spécificités relatives à la réglementation et l'exécution des routines techniques;
- c) Se référer aux sections précédentes du présent manuel pour les détails sur le mode de jugement et les spécifications relatives aux TRE et routines techniques.

NOTE pour l'adaptation provinciale :

Toutes les adaptations sont basées sur les versions « B » des éléments de WA.

Les descriptions complètes se trouvent dans le document de descriptions détaillées des éléments techniques requis du programme provincial, disponible sur le site web de NAQ.

11.1.1 Solo provincial Junior

#	TRE	Déclaration	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 <i>poussée</i> jusqu'à la position verticale . Une <i>vrille de 360°</i> est effectuée au même rythme que la <i>poussée</i> .	TRE1b	2.1
2	Vrille continue de 1080 ° À partir d'une position verticale , effectuer une <i>vrille continue de 1080°</i> .	TRE2b	2.7
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 <i>sortie cambrée de surface à position allongée sur le dos</i> est effectuée.	TRE3	3.2
4	À partir d'une position au choix, prendre 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 dans la même direction, une seconde rotation de 360° est effectuée tandis que la jambe horizontale est levée afin de prendre une position verticale .	TRE4b	2.6

5	Poussée grand écart aérien	TRE5b	2.1
	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 <i>poussée grand écart</i> .		

NOTE :

Les solos techniques doivent contenir un (1) hybride libre supplémentaire.

11.1.2 **Duo féminin provincial Junior**

#	TRE	Déclaration	DD
1	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 <i>vrille continue de 720°</i> est exécutée.	TRE1b	2.5
2	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 <i>poussée grand écart</i> .	TRE2b	2.4
3	À partir d'une position verticale jambe pliée , étirer la jambe afin de prendre une position verticale , effectuer un <i>demi-tour</i> et, sans pause, les jambes ouvrent symétriquement afin de prendre la position du grand écart tandis qu'une rotation de 360° est effectuée. Exécuter une <i>sortie promenade avant</i> .	TRE3	3.1
4	À partir d'une position au choix, 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).	TRE4b	2.7
5	Poussée D'une position du carpé arrière submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter une <i>poussée</i> afin de prendre une position verticale . Une <i>descente verticale</i> est effectuée au même rythme que la poussée.	TRE5b	2.1

NOTES :

Les duos techniques féminins doivent contenir :

- a) Un (1) hybride libre supplémentaire;
- b) Une (1) dyade acrobatique.

11.1.3 Duo mixte provincial Junior

#	TRE	Déclaration	DD
1	<p>Poussée grand écart aérien</p> <p>À partir de la position du carpe arrière submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface et les orteils juste sous la surface de l'eau, exécuter une <i>poussée grand écart</i>.</p>	TRE1b	2.5
2	<p>À partir d'une position au choix, prendre la position du carpe avant. Tandis qu'une rotation de 180° est effectuée, les jambes sont levées jusqu'à la position verticale. En continuant dans la même direction, un <i>demi-tour</i> est effectué tandis qu'une jambe est abaissée afin de prendre la position verticale jambe pliée. Toujours dans la même direction, une <i>vrille continue</i> de 720° est exécutée tandis que le genou est tendu pour prendre la position verticale au moment où les chevilles atteignent la surface de l'eau. La rotation continue jusqu'à immersion complète.</p>	TRE2b	2.2
3	<p>À partir de la position queue de poisson, la jambe horizontale est levée en position verticale tandis que le corps effectue une rotation de 180° (la rotation doit être effectuée vers l'extérieur de la jambe horizontale - une position queue de poisson jambe droite requiert une rotation de l'épaule gauche vers l'arrière, une position queue de poisson jambe gauche requiert une rotation de l'épaule droite vers l'arrière). Les jambes sont ensuite abaissées simultanément et rapidement jusqu'à la position cambrée de surface jambe pliée. La jambe pliée est alors étirée pour prendre la position cambrée de surface et, en continuant au même rythme, une <i>sortie cambrée de surface à position allongée sur le dos</i> est effectuée.</p>	TRE3	3.0

NOTES :

Les duos mixtes techniques doivent contenir :

- Un (1) hybride libre supplémentaire;
- L'hybride obligatoire (*required hybrid*) - doit contenir seulement une poussée (T) et deux différentes connexions (C);
- Deux (2) dyades acrobatiques différentes;
- Trois (3) connexions de surface (SuCon) avec un déplacement ou une rotation de 180°.

11.1.4 Équipe provincial Junior

#	TRE	Déclaration	DD
1	<p>Poussée</p> <p>D'une position du carpé arrière submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter une <i>poussée</i> afin de prendre une position verticale. Une <i>descente verticale</i> est effectuée au même rythme que la poussée.</p>	TRE1c	1.6
2	<p>À partir de la position verticale jambe pliée, effectuer un <i>demi-tour</i> 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 <i>sortie promenade avant</i> est exécutée.</p>	TRE2b	2.3
3	<p>2 rotations fouetté -Position verticale - Vrille de 360°</p> <p>À partir de la position queue de poisson, 2 <i>rotations fouetté</i> sont exécutées (180° + 180°). La jambe horizontale est rapidement levée jusqu'à la position verticale et, continuant dans la même direction, une <i>vrille rapide de 360°</i> est exécutée.</p>	TRE3b	2.3
4	<p>Hybride du Papillon (jusqu'à la 2^e position queue de poisson)</p> <p><u>L'hybride du papillon doit être performé rapidement.</u></p> <p><u>À partir d'une position au choix, prendre la position du carpé avant.</u> 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.</p>	TRE4	2.9

NOTES :

- Les équipes techniques doivent contenir :
 - Deux (2) hybrides libres supplémentaires;
 - Un (1) mouvement acrobatique d'équipe;
 - Une (1) action en cadence, performée dans un hybride;
- Une routine technique d'équipe peut contenir une (1) formation en cercle maximum.
- Comme il s'agit d'une action et d'une formation, la cadence et le cercle ne doivent pas être indiqués sur la carte de déclaration. Il faudra déclarer l'hybride, mais sans spécifier qu'il s'agit d'une cadence.

12 Annexe 4 – Nomenclature

12.1 Nomenclature des fichiers transmissibles

- 12.1.1 Les fichiers musicaux numérisés ainsi que les cartes de déclaration doivent être identifiés de la façon suivante :
- a) Programme de compétition;
 - b) Nom de l'épreuve (incluant le genre pour les solos et duos);
 - c) Catégorie d'âge;
 - d) Nom du club;
 - e) Nom de l'athlète (ou 1^{er} **NOM DE FAMILLE** en ordre alphabétique du duo, duo mixte, équipe).
- 12.1.2 Chaque type d'information doit être séparé d'un tiret bas, **sans espace, accents ou caractères spéciaux.**

Par exemple :

- i. Regional_Duo_Fem_8-10_MemFees_ManonLebeau
- ii. Provincial_Duo_Mixte_11-12_QES_AnthonyAllard
- iii. Provincial_SoloTech_Masc_Junior_HipO_AlexisLaporte
- iv. Provincial_Equipe_9-10_Dollard_JeanneMarcouxTremblay
- v. Maitres_EquipeTech_18-34_Vivelo_MelanieBouchard

12.1.3 Exemple pour une équipe 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_Equipe_Jeunesse _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 NAQ :

Programme	Épreuve	Catégorie	Programme	Épreuve	Catégorie
Regional	Duo_Fem	8-10	Provincial	Duo_Fem	9-10
	Duo_Mixte Equipe			Duo_Mixte Equipe	
	Solo_Fem Solo_Masc Duo_Fem Duo_Mixte Equipe	11-12 13-19		Solo_Fem Solo_Masc Duo_Fem Duo_Mixte Equipe	11-12 Jeunesse
				SoloLibre_Fem SoloTech_Fem SoloLibre_Masc SoloTech_Masc DuoLibre_Fem DuoTech_Fem DuoLibre_Mixte DuoTech_Mixte EquipeLibre EquipeTech	Junior
Programme	Épreuve	Catégorie	Programme	Épreuve	Catégorie
Maitres	SoloLibre_Fem SoloTech_Fem SoloLibre_Masc SoloTech_Masc SoloLibre_OPEN SoloTech_OPEN DuoLibre_Fem DuoTech_Fem DuoLibre_Mixte DuoTech_Mixte	19-29 30-39 40-49 50-59 60-69 70-79 80+ Open (seulement pour les solos OPEN)	NAA	SoloLibre_Fem SoloLibre_Masc DuoLibre_Fem DuoLibre_Mixte	1 2 3 4 5
	EquipeLibre EquipeTech TrioLibre TrioTech	18-34 35-49 50-64 65-79 80+		SoloTech_Fem SoloTech_Masc DuoTech_Fem DuoTech_Mixte	6
	Combo	18-39 40-64 65+		MA_DuoA MA_DuoB MA_DuoC MA_Equipe	OPEN

NOTE : Pour le Championnat provincial du programme national ainsi que le Championnat provincial des Maîtres, la nomenclature de NAC est acceptée.

13 Annexe 5 – Règlementation spécifique – Compétition d'équipe

13.1 Règlements spécifiques

13.1.1 Programmes invités et catégories d'âge :

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 et de relais de natation devront être effectuées deux fois, avec les athlètes composant respectivement chacune des routines.

L'épreuve de landrill doit être effectuée pour chacune des routines présentées.

13.2.2 Éléments obligatoires en équipe

L'épreuve d'éléments obligatoires doit être effectuée une fois par équipe de composition différente. Si la composition de l'équipe est la même en routine technique et libre, alors l'équipe exécute seulement une fois cette épreuve.

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.

13.2.2.10 Lors de la présentation de figures ou éléments comportant une entrée carpée, l'entrée de style « routine » ou une entrée de style « figures » peut être utilisée. Le jugement sera

effectué sur la clarté et précision de l'entrée, correspondant à la description de la transition de base TB 3(dans le document «Transitions de base 2025»).

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 Relais de natation

L'épreuve de relais doit être effectuée une fois par équipe de composition différente. Si la composition de l'équipe est la même en routine technique et libre, alors l'équipe exécute seulement une fois cette épreuve.

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

13.2.4.2 Les styles de nage utilisés sont papillon, crawl, brasse, crawl, en battements de jambes seulement et effectués dans cet ordre.

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

13.2.4.4 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.

13.2.4.5 Les athlètes doivent toucher au mur avec les deux (2) mains.

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

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

13.2.4.8 Seul-es les athlètes participant à l'épreuve peuvent prendre part à l'échauffement.

13.2.4.9 Les descriptions détaillées et protocoles de départ sont disponibles à l'annexe 6 (points 14.2.1 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 réglementation en vigueur.

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 degré 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 – Exécution		
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
Atelier 2 – Impression Artistique		
Présentation	40%	Manière de se présenter Confiance Charisme
Dynamisme	60%	Énergie Puissance du mouvement Maintien Extension

13.3.4 Relais de natation

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

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

13.3.4.3 Un nombre de points prédéterminé sera alloué à chaque position afin de comptabiliser le classement.

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 réglementation en vigueur.

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
- 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 :

- a) Épreuve de routine d'équipe;
- b) Éléments obligatoires
- c) Landrill;
- d) Relais de natation au crawl.

13.6 Récompenses

13.6.1 Les récompenses seront remises conformément au point 8.1.2 du présent manuel.

13.6.2 Les récompenses seront remises selon le classement global des équipes, tel que détaillé au point 13.5.1 du présent manuel.

13.7 Tenue vestimentaire

Voir le règlement NAQ 5.10.1.

13.8 Protocole de départ et déroulement des épreuves de natation

Voir les détails au point 13.2.4 et les protocoles de natation qui se trouvent en Annexe 6 au point 14.2 et 14.3.

14 Annexe 6 - Protocole des habiletés en piscine

14.1 Organisation des athlètes

14.1.1 Tenue vestimentaire

Voir le règlement NAQ 5.10.1.6.

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 débiter la course.

14.2 Déroulement des épreuves

14.2.1 **Battement sur le ventre à la surface**

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

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

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

Fin de l'épreuve : Le temps sera arrêté lorsque l'athlète aura complété la distance requise et touché le mur avec les deux (2) mains.

14.2.2 **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 (1) main.

14.2.3 **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 (1) 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 14.4).

14.3 Procédures de relais

14.3.1 100 mètres - Relais de natation (4X25m)

- Signal de départ : Le départ se fait dans l'eau pour tous-tes les athlètes.
- L'athlète effectuant le premier 25m prend position dans l'eau, dans le couloir attribué à son équipe.
- L'athlète se positionne selon la description au point 14.2.5 ou 14.12.6 et suit la procédure nommée dans la même section.

14.3.2 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 débiter.

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 :
- Événements de développement.
- 15.1.2 Le contenu de l'évaluation pour tous les événements est le suivant :
- 9-10 ans : position du carpi arrière debout (fermeture tronc-jambes);
 - 11-12 ans : aiguille mains au sol (droit et gauche);
 - Jeunesse : aiguille debout corps à 90° (droit et gauche);
 - 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. Lorsque cela est possible avec l'horaire, il est établi par club et par ordre alphabétique.
- 15.2.3 Les descriptions détaillées des épreuves et des critères d'évaluation sont disponibles sur le site web de NAQ, dans le document [Guide de flexibilité](#).

15.3 Calculs des résultats

- 15.3.1 Les résultats de flexibilité sont individuels.
- 15.3.2 Si un-e athlète ne peut effectuer les habiletés exigées ou s'avère absent-e lors de l'épreuve de flexibilité, iel se verra octroyer la note de zéro (0).

15.4 Tenue vestimentaire

Se référer au présent manuel, à la section 5.10.1.7.

15.5 Grilles d'évaluation

CRITÈRES	POSITION DU CARPI ARRIÈRE DEBOUT		
	0	2	
<u>Tronc droit 1x8 temps</u>			
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			
<u>La tête et la poitrine touchent aux jambes</u>	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			
<u>Jambes collées</u>	0	2	
2 points : Les deux pieds collés (avant, interne pour aux touches)			
0 point : Les pieds ne sont pas collés			
<u>Jambes à la verticale</u>	0	2	
2 points : Les hanches sont alignées avec les genoux et les chevilles			
0 point : Les hanches ne sont pas alignées verticalement			
<u>Deux genoux en extension</u>	0	2	
1 point : Les deux genoux en extension			
0 point : Dès qu'un genou est en flexion			
<u>Mains au sol derrière les chevilles</u>	0	1	2
2 points : Les mains sont au sol et sont le long derrière les chevilles, bras en extension			
1 point : Les mains sont au sol			
0 point : Les mains ne touchent pas au sol			
TOTAL	/14		

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

16 Annexe 8 - Spécifications relatives au programme Maîtres

Cette réglementation est celle en vigueur pour la saison 2025-2026.

NAQ suit la direction des réglementations internationales et nationales pour ce qui est du programme Maîtres.

16.1 Règlementation générale

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

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

16.2 Admissibilité aux compétitions

16.2.1 Se référer à la section 4.5.

16.2.2 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.

16.2.3 Admissibilité des entraîneur-es

- a) Les entraîneur-es doivent être en règle comme entraîneur-es (statut **FORMÉ Compétition-Introduction, incluant le module 9 ainsi que les formations multisports**) et affilié-es de niveau compétitif afin d'être admis-es aux compétitions et événements du programme Maîtres.

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

16.2.5 Structure compétitive

16.2.5.1 Selon le calendrier annuel de NAQ.

16.2.5.2 À l'exception des Championnats Canadiens, pour les compétitions hors province : se référer au protocole de demande de participation à un événement hors-Québec (point 5.4.5).

16.3 Mode de jugement

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

16.3.2 Les éléments comprennent :

- a) Les hybrides libres (**incluant les hybrides chorégraphiés**);
- b) Les mouvements acrobatiques (voir la définition à la section #3 - Lexique);
- c) Les dyades acrobatiques (voir la définition à la section #3 - Lexique);
- d) Les éléments techniques requis (TRE) (voir la définition à la section #3 - Lexique);

16.3.3 Les transitions sont définies à la section #3 - Lexique et comprennent :

- a) Les assistances en paire;
- b) Les connexions de surface (duos mixtes seulement).

16.3.4 **NAQ utilisera la factorisation de WA et de NAC pour le programme Maîtres.**

16.3.5 **Définitions supplémentaires**

- a) Hybrides libres :

Se référer à la charte de difficulté de NAQ ou de WA afin d'établir le DD de chaque hybride libre.

Comment compter les mouvements des hybrides : se référer au Guide de difficulté de NAQ, section 1.

Les hybrides libres pour les Maîtres doivent contenir au **minimum cinq (5) mouvements** consécutifs, effectués avec les membres inférieurs du corps dans le cadre d'une apnée intentionnelle (la tête doit être immergée, sous le niveau des hanches).

- b) Marqueur de base (BM) : se référer au Guide de difficulté de NAQ, section 1.

Le BM pour tous les hybrides est d'une valeur de 0,5 point.

Le BM pour les dyades acrobatiques est d'une valeur de 0,1 point.

Pour tous les hybrides libres, si une composante n'est pas exécutée conformément à ce qui a été déclaré, le BM sera appliqué.

EXEMPLE : si un hybride a un DD déclaré de 8,60 et qu'une composante de valeur 0,45 n'est pas réussie, alors le DD utilisé pour l'hybride sera de 0,5 (BM).

- c) Connexions de surface (SuCon) – DUOS MIXTES :

Action jointe qui se fait à la surface de l'eau (donc pas durant un hybride).

L'action connectée doit minimalement déplacer de 1 mètre OU effectuer une rotation minimale de 180°.

EXEMPLES :

- Connexion des bras sur le dos.
- Connexion d'un (ou des) bras avec une jambe de ballet.
- Mouvement de traction des bras, où les athlètes effectuent un changement de place rapide grâce à leur mouvement connecté.

- d) Hybride chorégraphié :

Hybride libre qui est évalué par les juges de la composante Éléments.

Sur la carte de déclaration il faut indiquer ChoHY. Les hybrides chorégraphiés pour les Maîtres doivent contenir au **minimum cinq (5) mouvements** consécutifs, effectués avec les membres inférieurs du corps dans le cadre d'une apnée intentionnelle (la tête doit être immergée, sous le niveau des hanches).

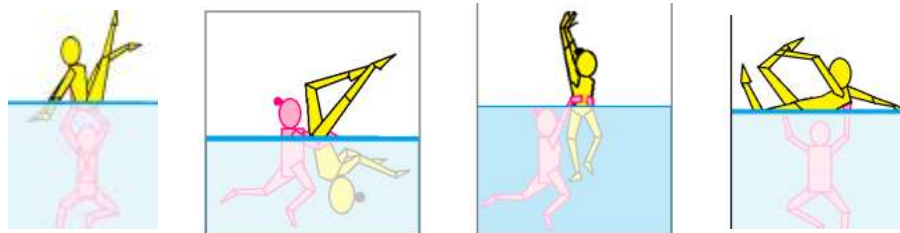
Le DD d'un ChoHY est de 1.0.

- e) 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)

Par exemple, les actions de type «bodyboost» assisté sont considérées comme des assistances en paire.

EXEMPLES :



- 16.3.6 Toutes les routines doivent performer un nombre prédéterminé d'éléments (hybrides libres et/ou chorégraphiés et/ou TRE et mouvements ou dyades acrobatiques) et un choix libre de transitions.
- 16.3.7 Les hybrides libres, leur degré de difficulté (DD) ainsi que l'ordre dans lequel ils sont performés doivent être annoncés sur la carte de déclaration.
- 16.3.8 Les hybrides chorégraphiés (ChoHY) doivent être annoncés sur la carte de déclaration.
- 16.3.9 Les mouvements acrobatiques ainsi que les dyades acrobatiques (duo) doivent être annoncés sur la carte de déclaration.
- 16.3.10 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.
- 16.3.11 Pour chaque routine libre, il devra y avoir au moins une composante de chaque famille de la charte de difficulté performée dans l'ensemble de la routine;
 - a) 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 – C.
- 16.3.12 Chacun des hybrides doit respecter le nombre maximal requis de répétitions pour chaque composante de la charte de difficulté de NAQ, sans quoi, une déduction sera appliquée.
 - c) Cinq (5) par famille;
 - d) Trois (3) par technique.
- 16.3.13 Pour les principes généraux de difficulté (compréhension de la charte de difficulté), se référer au Guide de difficulté de NAQ à la section 2.

16.4 Synchronisation

- 16.4.1 Dans le programme Maîtres, les déductions en synchronisation seront appliquées aux erreurs majeures et évidentes seulement.
- 16.4.2 Erreurs majeures : 3 points
Erreurs évidentes : 0.5 point
- 16.4.3 Pour la synchronisation, se référer au Guide de difficulté de NAQ à la section 6.

16.5 Mouvements et dyades acrobatiques

- 16.5.1 Sécurité
 - 16.5.1.1 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.
 - 16.5.1.2 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.

16.5.2 RÉFÉRENCE pour les mouvements acrobatiques :

[Manuel World Aquatics, p. 404 à 480](#)

**** en anglais seulement**

16.5.3 RÉFÉRENCE pour les dyades acrobatiques :

[Manuel World Aquatics, p. 481 à 499](#)

**** en anglais seulement**

16.6 Catégories d'âge et épreuves

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

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

16.6.2 Afin de participer à une compétition provinciale du programme Maîtres, un-e athlète doit être âgé d'au minimum 18 ans (19 ans dans le tableau présenté à l'annexe 1).

16.6.3 Épreuves et catégories d'âge offertes

Épreuve	Catégories d'âge possibles	Nombre d'athlètes	Nombre de suppléant-es permis	Calcul de la catégorie d'âge
Solo (technique et libre) Féminin Masculin OPEN	19-29 ans 30-39 ans 40-49 ans 50-59 ans 60-69 ans 70-79 ans 80 ans et + Open	1	0	L'athlète doit obligatoirement participer à l'épreuve de sa catégorie d'âge
Duo féminin (technique et libre)	19-29 ans 30-39 ans 40-49 ans 50-59 ans 60-69 ans 70-79 ans 80 ans et +	2	1	La catégorie d'âge est déterminée par la moyenne des âges des athlètes (incluant le/la/les suppléant-es)
Duo mixte (technique et libre)	19-29 ans 30-39 ans 40-49 ans 50-59 ans 60-69 ans 70-79 ans 80 ans et +	2	2 (un athlète masculin et une athlète féminine)	La catégorie d'âge est déterminée par la moyenne des âges des athlètes (incluant le/la/les suppléant-es)
Trio (technique et libre)	18 -34 ans 35-49 ans	3	1	La catégorie d'âge est déterminée par la moyenne des

	50-64 ans 65-79 ans 80 ans et +			âges des athlètes (incluant le/la/les suppléant-es)
Équipe (technique et libre)	18-34 ans 35-49 ans 50-64 ans 65-79 ans 80 ans et +	4 à 10	2	La catégorie d'âge est déterminée par la moyenne des âges des athlètes (incluant le/la/les suppléant-es)
Combiné libre	19-39 ans 40-64 ans 65 ans et +	4 à 10	2	La catégorie d'âge est déterminée par la moyenne des âges des athlètes (incluant le/la/les suppléant-es)

****IL EST À NOTER QUE LES TRIOS SERONT RETIRÉS L'AN PROCHAIN.**

CETTE ÉPREUVE N'EXISTE PAS À L'INTERNATIONAL ET NATATION ARTISTIQUE CANADA SE RÉSERVE LE DROIT DE RETIRER L'ÉPREUVE DE SES COMPÉTITIONS NATIONALES SI LE TAUX D'INSCRIPTIONS EST BAS.

16.6.4 Il est permis d'avoir jusqu'à deux (2) athlètes masculins dans la composition des équipes techniques, libres ainsi que dans les combinés libres.

16.6.5 Le nombre maximal d'athlètes dans une équipe est de dix (10) au CANADA (il est de 8 à l'international).

16.6.6 Le nombre maximal d'athlètes dans un combiné libre est de dix (10).

16.6.7 La moyenne des âges des athlètes doit être déterminée en additionnant l'âge des athlètes (incluant le/la/les suppléant-es), en divisant par le nombre d'athlètes et en laissant tomber la fraction ou le nombre décimal (après la virgule) 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.

16.6.8 Nombre de routines

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

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

16.7 Durée des routines

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

16.7.2 Toutes les routines ont droit à une tolérance de **plus (+) ou moins (-) cinq (5) secondes**.

16.7.3 Temps maximal requis pour les routines :

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

16.7.4 Durée de la marche de présentation

- 16.7.4.1 Pour les solos, duos féminins **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.
 - 16.7.4.2 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.
 - 16.7.4.3 La marche de présentation est calculée lorsque l'athlète avance de l'endroit marqué pour le départ jusqu'à immobilisation complète pour la position de départ.
- 16.7.5 Durée des mouvements sur la plage de départ
- 16.7.5.1 À partir du début de la trame sonore, la durée des mouvements sur la plage de départ ne doit pas dépasser dix (10) secondes.

16.8 Exigences dans les routines techniques

- 16.8.1 Les routines techniques font usage d'éléments techniques requis (TRE).
- 16.8.2 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 ou une note de zéro (0) sera attribuée.
- 16.8.3 Les éléments techniques requis (TRE) peuvent être performés dans n'importe quel ordre.
- 16.8.4 Il est obligatoire que tous les (TRE), leur degré de difficulté (DD) ainsi que l'ordre dans lequel ils sont performés soient annoncés sur la carte de déclaration.
- 16.8.5 À l'exception de la plage de départ, de l'entrée à l'eau, du mouvement acrobatique d'équipe, du cercle, de la cadence optionnelle et de la dyade acrobatique (duo), tous les éléments doivent être performés simultanément et dans la même direction par tous-tes les membres des équipes, trios et duos.
Pour les duos mixtes : seuls les TRE doivent être performés simultanément et faisant face à la même direction. Les entrées et sorties ne s'appliquent pas à la règle 16.8.5.
- 16.8.6 Des mouvements additionnels peuvent être ajoutés immédiatement avant et après (respiration à respiration) les TRE. Ces mouvements n'ajouteront aucune difficulté supplémentaire et ne seront pas considérés comme un hybride additionnel.
- 16.8.7 Il est **obligatoire** que les éléments techniques requis (TRE) soient séparés par d'autre contenu. Chaque TRE doit être déclaré séparément et ne peut être combiné à un autre TRE ou à un hybride.
- 16.8.8 La direction de la propulsion peut varier à condition que tous-tes les athlètes soient orienté-es dans la même direction.
- 16.8.9 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.
- 16.8.10 La cadence est optionnelle dans l'hybride chorégraphié.

16.8.10 TRE (pour tous les types d'épreuves techniques) :

TRE (déclaration)	Description	Degré de difficulté (DD)
1a	Position du carpé avant – Position queue de poisson – Position verticale – Rotation de 180° Prendre la position du carpé avant ; lever une jambe en position queue de poisson , une <i>spire</i> de 180° est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée jusqu'à la position verticale (fin optionnelle).	1.7
1b	Position du carpé avant – Position queue de poisson – Position verticale (fin optionnelle) Prendre la position du carpé avant ; lever une jambe en position queue de poisson , lever l'autre jambe à la position verticale (fin optionnelle).	1.6
2a	Position verticale – Ouverture grand écart en rotation de 180° – Fermeture promenade arrière Position verticale – Ouverture grand écart en rotation de 180° – Fermeture promenade avant De la position verticale , les jambes ouvrent symétriquement afin de prendre la position du grand écart tandis qu'une rotation de 180° est effectuée. Exécuter une <i>sortie promenade avant ou promenade arrière</i> .	1.7
2b	Position grand écart – Sortie promenade arrière Position grand écart – Sortie promenade avant À partir de la position du grand écart , exécuter une <i>sortie promenade avant ou promenade arrière</i> .	1.4
3a	Vrille de 360° De la position verticale jambe pliée , une <i>vrille de 360°</i> est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la position verticale à la cheville suivie d'une <i>descente verticale</i> .	1.2
3b	Vrille de 180° De la position verticale jambe pliée , une <i>vrille de 180°</i> est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue pour atteindre la position verticale à la cheville suivie d'une <i>descente verticale</i> .	1.1
4	Prendre la position du flamant de surface (position allongée sur le dos, voilier, jambe de ballet, flamant de surface) À partir de la position allongée sur le dos , monter une <i>jambe de ballet</i> . Le genou, tibia et orteils de la jambe horizontale glissent le long de la surface de l'eau pour prendre la position du flamant de surface (fin facultative).	1.4
5a	Poussée D'une position du carpé arrière submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter une <i>poussée</i> pour prendre une position verticale . Une <i>descente verticale</i> est exécutée au même rythme que la poussée.	1.7
5b	Poussée genou plié	1.6

	<p>D'une position du carpi arrière submergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter une <i>poussée</i> tandis qu'une jambe est pliée en suivant l'intérieur de la jambe tendue pour prendre une position verticale jambe pliée. Une <i>descente verticale</i> est exécutée en position verticale jambe pliée au même rythme que la poussée.</p>	
--	--	--

16.9 Exigences dans les routines

	Hybrides requis	TRE	Mouvements / dyades acrobatiques	Autres éléments requis	TOTAL ÉLÉMENTS
Solo technique		5			5
Duo / Trio féminin technique		5	1 dyade acrobatique		6
Duo mixte technique		4	1 dyade acrobatique	1 SuCon	5 + SuCon
	Pour les duos mixtes techniques : les 4 éléments techniques requis performés sont au choix parmi les options 1 (a ou b), 2 (a ou b), 3 (a ou b), 4 et 5 (a ou b). Des connexions de surface supplémentaires sont permises (transitions - TRANS)				
Équipe technique		5	1 mouvement acrobatique d'équipe	1 ChoHY	7
	Une équipe technique peut contenir une formation en cercle maximum. Celle-ci est optionnelle.				
Solo libre	3			2 ChoHY	5
Duo / Trio féminin libre	3		1 dyade acrobatique	2 ChoHY	6
Duo mixte libre	2		1 dyade acrobatique	2 ChoHY 1 SuCon	5 + SuCon
	Des connexions de surface supplémentaires sont permises (transitions - TRANS)				
Équipe libre	3		2 mouvements acrobatiques d'équipe différents	2 ChoHY	7
Combiné libre	3 1 hybride en solo, 1 hybride en duo, 1 hybride en équipe		2 mouvements acrobatiques d'équipe différents	1 ChoHY (en équipe - 4 athlètes minimum)	6
	Les éléments peuvent arriver simultanément (par exemple un mouvement acrobatique a lieu au même moment où l'hybride de solo débute).				

16.9.1 Mouvements acrobatiques différents :

En équipe libre et en combiné libre, les 2 mouvements acrobatiques doivent être différents (conformément à la réglementation précise à cet effet du catalogue acrobatique de WA).

For Group A: Can't repeat same position/s (as P1 or as P2 with the exception of the third position bonus). Examples:
In one routine – <u>Not</u> allowed: A-Sq-Back-pk/2ln-s1 A-Sq-Back-pk/2ja-s1 ❌
In one routine – this is OK: A-Sq-Back-pk/2ln-s1 😊 A-Sq-Back-tk/2spl-s1 😊
Note: in group A, you must not repeat any of the positions declared in another acro from group A even if you change the construction, direction, bonuses or rotation in the air

For Group B: Can't repeat the same construction, can't repeat the same type of connection (grip). Examples:
In one routine – <u>Not</u> allowed: B-St-1P1P-bb/2ow B-St-PP-bb/2ow ❌
In one routine – this is OK: B-St-1P1P-bb/2ow 😊 B-StH-FF-sd 😊
Note: in group B, you must not repeat any of the constructions, type of connection (grip) declared in another acro of group B even if you change the position/s, bonuses or rotation of the construction

For Group C: Can't repeat the same construction. Examples:
In one routine – <u>Not</u> allowed: C-Thr>St-Bln-tk-Cs1 C-Thr>St-Forw-sd/2tk-Cd-Jump ❌
In one routine – this is OK: C-Thr>St-Bln-tk-Cs1 😊 C-Thr>F-Forw-sd/2tk-Cd-Jump> 😊
Note: in group C, you must not repeat any of the constructions declared in another acro of group C even if you change the position/s, direction, bonuses, rotation in the air or rotation of the construction

For Group P: Can't repeat the same construction, can't repeat the same type of connection (grip), can't repeat same position/s (as P1 or as P2 with the exception of the third position bonus). Examples:
In one routine – <u>Not</u> allowed: P-Knees-SP+K-bb/2ow P-Knees-3pA-ne ❌
In one routine – this is OK: P-Knees-SP+K-bb/2ow 😊 P-2S-FA+PF-ne/2ey 😊
Note: in group P, you must not repeat any of the positions, any of the constructions, type of connection (grip) declared in another acro of group P even if you change the bonuses, or rotation in the construction.

16.10 Quotas

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

16.10.2 Les quotas provinciaux sont révisés à chaque année par NAC. Ils sont annoncés avant l'événement, si besoin est.

16.10.3 Dans 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 4.5.2.3).

16.11 Tenue vestimentaire

16.11.1 Épreuves de routine (technique et libre)

- a) Le port du pince-nez et des lunettes de natation est permis;
- b) Le port de bouchons pour les oreilles est permis;
- c) Les maillots doivent être opaques (non transparents), décents, de bon goût et appropriés. Ils ne doivent pas présenter de symboles qui pourraient être considérés offensants;
- d) L'utilisation d'accessoires est interdite;
- e) La coiffe doit être discrète et ne doit couvrir aucune partie du visage ou de la nuque;
- f) S'il y a lieu, le casque de bain ainsi que le maillot ne doivent pas porter de marque d'identification d'appartenance à un club;
- g) Le maquillage théâtral n'est pas permis conformément à la réglementation de WA. Seul un maquillage discret est acceptable.

16.12 Déroulement de la compétition

16.12.1 Lors du Championnat provincial des Maîtres, toutes les épreuves sont des épreuves finales. Le protocole de tirage au sort est celui des articles du point 7.11.1.

16.13 Pénalités

16.13.1 Voir la procédure et la liste des pénalités à la section 7.14.

16.13.2 Aucune pénalité ne sera appliquée si un hybride (libre ou chorégraphié) est manquant.

16.13.3 La note de zéro (0) sera appliquée si un TRE est manquant ou performé dans un ordre autre que celui annoncé.

16.13.4 Aucune pénalité ne sera appliquée pour les points 16.7.4 et 16.7.5 pour les catégories d'âge de 50 ans et plus.

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

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 réglementations nationales pour ce qui est du programme de natation artistique adaptée.

Cette annexe a été révisée pour la saison 2025-2026.

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

17.4 Admissibilité

17.4.1 Admissibilité des athlètes

- a) Les athlètes doivent être affilié dans le programme Compétitif limité;
- 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.

17.4.2 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 de natation artistique adaptée (point 4.5.3).

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

17.5 Structure compétitive

17.5.1 Compétitions

17.5.1.1 Selon le calendrier annuel de NAQ.

17.5.1.2 À l'exception du Championnat national de qualification et des Championnats Canadiens, pour les compétitions hors province : se référer au protocole de demande de participation à un événement hors-Québec (point 5.4.5).

17.6 Quotas

17.6.1 Les athlètes doivent être en règle et dûment affiliés à NAQ afin de pouvoir prendre part au Championnat national de qualification (qui sera considéré comme une compétition Invitation de natation artistique adaptée).

17.6.2 Les athlètes doivent prendre part au Championnat provincial afin de pouvoir s'inscrire et participer au Championnat Canadien AWAD.

17.6.3 Dans 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 4.5.2.3).

17.6.4 Niveaux, âges et épreuves

17.6.4.1 L'âge minimal requis afin de participer au programme de natation artistique adapté est de 7 ans (8 ans dans le tableau présenté à l'annexe 1).

17.6.4.2 Il n'y a pas d'âge maximal pour prendre part au programme de natation artistique adapté.

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

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

17.6.4.5 Les athlètes compétitionnent dans leur niveau individuel en solo et en figures.

17.6.4.6 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.

17.6.4.7 Tableau résumé des épreuves NAA :

Niveau	Figures	Solo libre (Masculin ou Féminin)	Solo technique (Masculin ou Féminin)	Duo / Trio libre Duo mixte libre	Duo / Trio technique Duo mixte technique	Équipe libre	Équipe technique
Niveau 1	8 ans et plus (Open)	8 ans et plus (Open)		8 ans et plus (Open)		8 ans et plus (Open)	
Niveau 2	8 ans et plus (Open)	8 ans et plus (Open)		8 ans et plus (Open)		8 ans et plus (Open)	
Niveau 3	8 ans et plus (Open)	8 ans et plus (Open)		8 ans et plus (Open)		8 ans et plus (Open)	
Niveau 4	8 ans et plus (Open)	8 ans et plus (Open)		8 ans et plus (Open)		8 ans et plus (Open)	
Niveau 5	8 ans et plus (Open)	8 ans et plus (Open)		8 ans et plus (Open)		8 ans et plus (Open)	
Niveau 6		16 ans et plus	16 ans et plus	16 ans et plus	16 ans et plus	16 ans et plus	16 ans et plus

Habiletés mixtes - A				8 ans et plus (Open)		8 ans et plus (Open)	
Habiletés mixtes - B				8 ans et plus (Open)		8 ans et plus (Open)	
Habiletés mixtes - C				8 ans et plus (Open)		8 ans et plus (Open)	

17.6.5 Habiletés mixtes

- 17.6.5.1 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 provincial ou national (jeunesse, junior ou senior).
- 17.6.5.2 La catégorie Habiletés mixtes est une catégorie ouverte et tous les genres compétitionnent dans la même catégorie.

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.
- 17.7.1.2 Les hybrides, dans le programme NAA, se composent de **trois (3) mouvements** ou plus.
- 17.7.1.3 Les DTC évalueront les hybrides sur la base de «tentative de réussite».
- a. Les hybrides qui ne sont pas performés conformément à la déclaration/description recevront un **BM «partiel»**, c'est-à-dire que les composantes non réussies seront déduites du DD total, jusqu'à concurrence de 3 composantes maximum.
 - b. Si 4 composantes ou plus ne sont pas réussies, alors le BM sera appliqué (0.5).
- 17.7.1.4 Les juges en Éléments (exécution) prendront en considération l'exécution des hybrides.
- 17.7.1.5 Il n'y a pas de hauteur minimale exigée dans l'exécution des composantes. Cependant, la hauteur sera considérée dans le jugement, selon les échelles de WA.
- 17.7.1.6 Les mouvements acrobatiques pour les équipes NAA et les équipes Habiletés mixtes sont limités aux familles A, B et P et à un DD maximal de 2.5.
- a. Toute violation de cette règle entraînera un BM.
- 17.7.1.7 Les dyades acrobatiques, connexions et positions peuvent être répétés dans une routine.
- a. La répétition d'un même code (exact) pour les mouvements acrobatiques est proscrite.
 - b. Un BM sera appliqué si tel est le cas.
- 17.7.1.8 La synchronisation n'est pas évaluée dans le programme de natation artistique adaptée.
- 17.7.1.9 La factorisation utilisée sera celle des 11-12 ans du programme provincial.

17.7.2 Durée des programmes

a) Durée maximale permise :

	Solo	Duo	Équipe
Niveau 1	1:30	2:00	2:00
Niveau 2	1:45	2:15	3:00
Niveau 3	2:00	2:30	3:15
Niveau 4	2:15	2:30	3:30
Niveau 5	2:30	2:45	3:30
Niveau 6	Technique 2:00 Libre 2:30	Technique 2:20 Libre 2:45	Technique 2:50 Libre 3:30
Habiletés Mixtes Niveau A		1:45	2:20
Habiletés Mixtes Niveau B		2:00	2:40
Habiletés Mixtes Niveau C		2:30	3:00

- 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.

17.8 Particularités des épreuves

- 17.8.1 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.
- 17.8.2 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
- 17.8.3 Les entraîneur-es peuvent aider sur terre, en fournissant des points repères pour les athlètes pendant les programmes.
- 17.8.4 L'entraîneur-e peut communiquer avec l'athlète si une mauvaise figure est effectuée, avant la seconde tentative.
- 17.8.5 Si un-e athlète n'est pas en mesure de performer une figure/TRE, l'entraîneur-e peut demander une substitution par écrit à la fédération, au moins 10 jours ouvrables avant l'événement.

17.9 Déroulement d'une épreuve

- 17.9.1 Suite à la période d'échauffement, l'ordre de compétition sera sans interruption, débutant au niveau 1, jusqu'au niveau 6.
- 17.9.2 L'annonceur mentionnera les changements de niveaux.
- 17.9.3 Pour les épreuves de figures, l'annonceur mentionnera le changement de niveau ainsi que la figure à exécuter.

17.10 Cartes de déclarations

17.10.1 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.

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

17.10.3 Procédure pour adapter une carte de déclaration

Si une performance dévie de la déclaration initiale, l'entraîneur-e peut modifier la carte de déclaration de manière à ce que celle-ci reflète ce qui a été performé par l'athlète.

a. L'entraîneur-e doit aviser l'arbitre dans les cinq (5) minutes suivant la fin de l'événement et soumettre la carte de déclaration corrigée dans les 30 minutes suivantes.

b. Les DTC regarderont la vidéo en utilisant la nouvelle carte de déclaration transmise.

c. **Cette procédure n'est pas applicable pour les épreuves d'Habiletés mixtes.**

17.10.4 Les mouvements horizontaux de jambes sont ajoutés à la charte de difficulté adaptée pour les athlètes dans l'incapacité de performer des mouvements en inversion.

17.11 Éléments requis pour les routines de natation artistique adaptée

17.11.1 Éléments requis pour les épreuves NAA

17.11.2 Le nombre total d'éléments requis de la liste ci-dessous est le nombre maximal à intégrer.

17.11.3 Les dyades acrobatiques et mouvements acrobatiques ne sont pas obligatoires (au Québec).

Routine & Niveau	Maximum d'éléments requis	Résumé	Maximum de déclaration par famille (par hybride)	Charte de difficulté de référence
Solo libre Niveau 1	4	4 hybrides libres	9	Charte adaptée
Solo libre Niveau 2	4	4 hybrides libres	9	Charte adaptée
Solo libre Niveau 3	5	5 hybrides libres	7	Charte adaptée
Solo libre Niveau 4	5	5 hybrides libres	7	Charte adaptée
Solo libre Niveau 5	6	6 hybrides libres	5	Charte WA régulière
Solo TECH Niveau 6	6	5 AdTRE 1 hybride libre	5	Charte WA régulière
Solo libre Niveau 6	6	6 hybrides libres	5	Charte WA régulière
Duo libre Niveau 1	5	4 hybrides libres 1 dyade acrobatique	9	Charte adaptée
Duo libre Niveau 2	5	4 hybrides libres 1 dyade acrobatique	9	Charte adaptée
Duo libre Niveau 3	6	5 hybrides libres 1 dyade acrobatique	7	Charte adaptée
Duo libre Niveau 4	6	5 hybrides libres 1 dyade acrobatique	7	Charte adaptée
Duo libre Niveau 5	8	6 hybrides libres 2 dyades acrobatiques	5	Charte WA régulière

Duo TECH Niveau 6	7	5 AdTRE 1 hybride libre 1 dyade acrobatique	5	Charte WA régulière
Duo libre Niveau 6	8	6 hybrides libres 2 dyades acrobatiques	5	Charte WA régulière
Équipe libre Niveau 1	5	4 hybrides libres 1 mouvement acrobatique d'équipe	9	Charte adaptée
Équipe libre Niveau 2	6	5 hybrides libres 1 mouvement acrobatique d'équipe	9	Charte adaptée
Équipe libre Niveau 3	7	5 hybrides libres 2 mouvements acrobatiques d'équipe	7	Charte adaptée
Équipe libre Niveau 4	8	6 hybrides libres 2 mouvements acrobatiques d'équipe	7	Charte adaptée
Équipe libre Niveau 5	9	6 hybrides libres 3 mouvements acrobatiques d'équipe	5	Charte WA régulière
Équipe TECH Niveau 6	8	5 AdTRE 2 hybrides libres 1 mouvement acrobatique d'équipe	5	Charte WA régulière
Équipe libre Niveau 6	10	6 hybrides libres 4 mouvements acrobatiques d'équipe	5	Charte WA régulière

17.11.4 Éléments requis pour les épreuves d'Habilités mixtes

- 17.11.4.1 Le nombre total d'éléments requis de la liste ci-dessous est le nombre maximal à intégrer.
- 17.11.4.2 Les dyades ou mouvements acrobatiques ne sont pas obligatoires (**au Québec**).
- 17.11.4.3 S'il y a lieu, ces mouvements doivent provenir du catalogue de dyades ou de mouvements acrobatiques du Québec.

Routine	Maximum d'éléments requis	Résumé	Maximum de déclaration par famille (par hybride)	Charte de difficulté de référence
Duo libre Niveau A	4	3 hybrides libres 1 dyade acrobatique	9	Charte adaptée
Duo libre Niveau B	5	4 hybrides libres 1 dyade acrobatique La routine doit inclure une habileté d'au moins 3 familles.	7	Charte adaptée

Duo libre Niveau C	7	5 hybrides libres 2 dyades acrobatiques 1 connexion : n'a pas besoin d'être une connexion de la charte (peut être une connexion bras/mains). La routine doit inclure une habileté de chaque famille.	5	Charte WA régulière
Équipe libre Niveau A	5	4 hybrides libres 1 mouvement acrobatique	9	Charte adaptée
Équipe libre Niveau B	7	5 hybrides libres 2 mouvements acrobatiques	7	Charte adaptée
Équipe libre Niveau C	9	6 hybrides libres 3 mouvements acrobatiques	5	Charte WA régulière

17.12 Figures et éléments techniques requis adaptés (AdTRE)

17.11.1 Éléments techniques requis adaptés (AdTRE)

- 17.12.1.1 Les éléments techniques requis adaptés (AdTRE) choisis (options A ou B) doivent être annoncés sur la carte de déclaration et indiquer l'ordre dans lequel ils seront performés, avec le degré de difficulté (DD) et le code associé.
- 17.12.1.2 Les éléments techniques requis adaptés (AdTRE) doivent être performés par tous·tes les membres d'une même routine, de manière synchronisée et dans la même direction.
- 17.12.1.3 Les éléments techniques requis adaptés (AdTRE) peuvent être performés dans l'ordre et dans la direction souhaitée.
- 17.12.1.4 Éléments techniques requis adaptés (AdTRE) pour les routines techniques du programme NAA :

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	2.0	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	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 lifted to assume a Vertical Position. A continuous spin 360° is executed.
	AdTRE4b	1.7	Queue de poisson et vrille de 180	From a Front Pike Position, one leg is lifted to assume a Fishtail Position. The horizontal leg is lifted to assume a Vertical Position. A spin 180° 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, 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	3.1	Flamingo, ouverture grand écart en rotation 360, sortie promenade avant	From a Ballet Leg Single Position, a Flamingo Bent Knee Position is assumed. A Flamingo Bent Knee rollback is executed to assume a Bent Knee Vertical Position. Maintaining maximum height, the bent knee is extended to join the vertical leg in a Vertical Position. A half twist is executed followed by 360 open to split. A Walkout Front is executed.
	AdTRE3b	2.6	Flamingo, ouverture grand écart, sortie promenade avant	From a Ballet Leg Single Position, a Flamingo Bent Knee Position is assumed. A Flamingo Bent Knee rollback is executed to assume a Bent Knee Vertical Position. Maintaining maximum height, the bent knee is extended to join the vertical leg in a Vertical Position. The legs are lower simultaneously 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.

Équipe technique Niveau 6				
# de l'élément	Code	DD	Élément technique requis (AdTRE)	Description (en anglais)
1	AdTRE1a	2.3	Poisson volant	From a Submerged Back Pike Position with the legs perpendicular to the surface, a Thrust is executed to a Vertical Position and with no loss of height one leg is rapidly lowered to an airborne Fishtail Position. Without a pause the horizontal leg is rapidly lifted to a Vertical Position followed by a Vertical Descent.
	AdTRE1b	1.7	Poussée	From a Submerged Back Pike Position with the legs perpendicular to the surface, a Thrust is executed to a Vertical Position followed by a Vertical Descent.
2	AdTRE2a	2.0	Verticale jambe pliée, demi-tour à verticale, grand écart et sortie promenade avant	Starting in a Bent Knee Position, a Half Twist is executed as the bent knee is extended to a Vertical Position. The legs are symmetrically lowered to a Split Position. A Walkout Front is executed.
	AdTRE2b	1.7	Verticale, grand écart et sortie promenade avant	Starting in a Vertical Position, the legs are symmetrically lowered to a Split Position. A Walkout Front is executed.
3	AdTRE3a	1.9	Verticale jambe pliée, verticale, demi-tour et vrille 360	From a Bent Knee Vertical Position, the bent knee is extended to join the vertical leg in a Vertical Position. A Half Twist is executed followed by a Continuous Spin 360.
	AdTRE3b	1.5	Verticale jambe pliée, verticale et vrille 360	From a Bent Knee Vertical Position, the bent knee is extended to join the vertical leg in a Vertical Position. A Continuous Spin 360 is executed.
4	AdTRE4a	2.9	Hybride du Papillon	The Butterfly Hybrid is to be performed rapidly. From a Front Pike Position, one leg is lifted to a Fishtail Position. The horizontal leg is lifted through an arc of 180° as the vertical leg is lowered to assume a Split Position. Without a pause a hip rotation of 180° is executed as the front leg is raised to assume a Fishtail Position. Continuing in the same direction a 180° rotation is executed as the horizontal leg is lifted to a Vertical Position. The legs are lowered simultaneously to a Bent Knee Surface Arch Position. (Note: The Bent Knee Surface Arch Position can be assumed by using either leg). The bent knee is straightened to a Surface Arch Position and with continuous motion an

				Arch to Back Layout Finish Action is executed.
	AdTRE4b	2.0	Queue de poisson à position grand écart et sortie promenade avant	From a Front Pike Position, one leg is lifted to a Fishtail Position. The horizontal leg is lifted through an arc of 180° as the vertical leg is lowered to assume a Split Position. A Walkout Front 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 followed by the front leg rapidly bending and the back leg rapidly lifting to a vertical to assume an airborne Bent Knee Vertical Position. A Vertical Descent is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg completed as the ankles reach the surface of the water followed by a Vertical Descent.
	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.

17.12.2 Figures

- 17.12.2.1 Un groupe de figures sera pigé à la date annoncée dans la trousse d'informations de l'événement.
- 17.12.2.2 Ce groupe sera utilisé pour tous les niveaux.
- 17.12.2.3 Les figures imposées ne sont pas obligatoires dans ce programme.
- 17.12.2.4 Les juges évaluent ce qu'ils voient.
- 17.12.2.5 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 carpe 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 carpe Saut périlleux arrière groupé	Position verticale jambe pliée Transition du carpe arrière submergé (position dorsale à position du carpe 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 (aux compétitions nationales, l'athlète doit performer un barracuda vrille de 180 Québec)

17.13 Note de championnat

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

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

17.13.3 Aucune pénalité n'est émise dans ce programme (au Québec).

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 réglementation 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 :

- Détenir une affiliation en règle auprès de NAQ (affiliation bénévole acceptée);
- 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 :

- a) Nous utilisons la charte de difficulté adaptée de Natation Artistique Canada.
- b) Aucun bonus n'est appliqué lors des événements et compétitions au Québec.
- c) 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.**

ADAPTIVE DIFFICULTY TABLE - November 2025

Adaptation of the AOUA Table for the Adaptive and Mixed Ability Categories - **Additions to the AOUA Table are highlighted in red**

Adapted Level 1 & 2 / Mixed Ability Level A	Adapted Level 3 & 4 / Mixed Ability Level B	Adapted Level 5 & 6 / Mixed Ability Level C
<ul style="list-style-type: none"> Maximum 9 declarations per family per hybrid Adaptive DD Table additions apply (red) 	<ul style="list-style-type: none"> Maximum 7 declarations per family per hybrid Adaptive DD Table additions apply (red) Each routine must include a skill from 3 different families 	<ul style="list-style-type: none"> Maximum 5 declarations per family per hybrid Adaptive DD Table additions (red) DO NOT apply Each routine must include a skill from every family (exception for Connections in Solo)

L	THRUSTS (T)	SPINS (S)	TWISTS incl. Twirls/Swirls (R)	AIRBORNE WEIGHT	FLEXIBILITY (F)	CONNECTIONS (C)
(B) A S I C	Thrust with one or two legs followed by crashing on the surface	SB = 0.15 SC = 0.35 SCS = 0.40	RB = 0.30 IRB = 0.15 TRB = 0.30 ROB = 0.25 RCS = 0.25	Lift to any single leg position from inverted Tuck, Table Top or a variant Layout to Tuck or Sailboat Tuck or Sailboat to Layout Lift to any single leg position from inverted Tuck, Table Top or a variant Layout to Tuck or Sailboat Tuck or Sailboat to Layout	Back Layout to Surface Arch or Bent Knee Surface Arch	Piked body position at the surface of the water or any position out of VP "cone" area Arm to arm connection
	TS = 0.30			AB = 0.05	FS = 0.05	CS = 0.10 CB = 0.20

1	Thrust with one leg followed by vertical descent	S1 = 0.35 SC1 = 0.80 SCD1 = 0.85	R1 = 0.25 IR1 = 0.25 TR1 = 0.45 RD1 = 0.50 RU1 = 0.55 RO1 = 0.55 RC1 = 0.55	Sweet 360/Turn 360 non-sustained or up-down Tub Turn 360 Neg Twist/Twirl 360 Back Tuck Somersault from Surface Tuck Twist/Twirl 360 (VP) Surface Tuck to Inverted Tuck Two-direction 360 (VP) Back or Front Pike Somersault Unbalanced Twist/Twirl 360 (VP) VP open to Split 360 Split to VP 360	a. Lift to any single leg position from Front Pike Sailboat or Ballet Leg Position b. Single leg descent Ballet Leg to Sailboat Position c. Lift to VP from Inverted Tuck, Table Top or a variant Ballet Leg to Flamingo Position d. Join to VP from Frontal, Bent Knee VP or Split Ballet Leg Position to Layout (Straight Leg down)	a. Rapid Split from any position b. Rapid Knight from any position c. BK Surface Arch to Knight (extending the BK up to Knight)	a. Connection in any one leg VP position in "cone" area with the "bottom" leg (non VP leg) connected. Can be facing any direction b. Connecting a bottom leg with a thigh of VP leg (ankles facing same direction) OR wrapping a leg around the body (pelvis) - can be facing any direction
	T1 = 0.45				A1 = 0.10	F1 = 0.10	C1 = 0.20 C1+ = 0.30
2	a. Thrust with one leg followed by Spin 180 b. Thrust with one leg followed by Twist 360 and a crash	S2 = 0.75 SC2 = 1.60 SCD2 = 1.65	R2 = 0.40 IR2 = 0.75 TR2 = 0.95 RD2 = 1.00 RU2 = 1.35	Sweet 720 Neg Twist 720 Twist 720 (VP) Two-direction 720 (VP) Unbalanced Twist 720 (VP)	a. Vertical descent in VP (with or without isolated movements) Layout to Ballet Leg Position (Straight Leg Lift) b. From Front Pike to a single leg position (Bent knee VP, Flamingo etc.) while rotating 180 Sustained Sailboat, Ballet Leg or Flamingo position held for equal to or more than 3 seconds	a. Walkout Front (to breath) b. Split to Front Pike (180s with straight leg) c. Split variants at the surface (demonstration of at least 2 different spins)	a. One leg in VP "cone" area, face-to-face connection b. One leg back (in VP "cone" area), one leg forward in VP "cone" connection c. CT connections with a rotation of at least 180 at maximum height
	T2 = 0.50				A2 = 0.15	F2 = 0.20	C2 = 0.30 C2+ = 0.40

3	a. Thrust and vertical descent	S3 = 1.15 SC3 = 2.40	Spin 1080 (two legs)	R3 = 0.80	Swirl 1080	a. Front Pike to VP (Porpoise lift)	a. Split to Split through VP (changing legs)	One leg (in VP "cone" area) back or side connection	
	b. Thrust with one leg followed by Spin 360	SCD3 = 2.45	Combined 1080 (two legs)	1R3 = 1.15	1 leg Twist 1080	b. Vertical ascent with 1 or 2 legs (with or without isolated movements)	b. Ariana Rotation		
	c. Thrust with one leg followed by Twirl 180 and descent		Two-direction Combined 1080 (two legs)	2R3 = 1.45	Twist 1080 (VP)		c. Combination of Right and Left Leg Knight Position		
	d. Thrust with flexibility followed by crashing			RU3 = 1.75	Unbalanced Twist 1080 (VP)				
	T3 = 0.55					A3 = 0.20	F3 = 0.30	C3 = 0.40	C3+ = 0.50
4	a. Thrust with one leg followed by Spin 720	S4 = 1.55 SC4 = 3.20	Spin 1440 (two legs)	R4 = 0.80	Swirl 1440	a. From Front Pike to lift to a single leg position (Bent Knee VP, Fishtail, etc) while rotating 360	a. Bent Knee Front Layout to Bent Knee Arch Position OR Front Layout to Split with a straight leg	Two-leg connection (both legs must be in VP "cone" area). May be facing any direction.	
	b. Thrust with flexibility and descent	SCD4 = 3.25	Combined 1440 (two legs)	1R4 = 1.55	1 leg Twist/Twirl 1440	b. Front Pike to VP while rotating 180	b. From Surface Arch Position to Knight or Split with a straight leg		
	c. Thrust followed by Spin 180		Two-direction Combined 1440 (two legs)	2R4 = 1.95	Twist 1440 (VP)		c. Bent Knee Surface Arch to Bent Knee VP		
	d. Flying Fish (with descent)			RD4 = 2.15	Two-direction 1440 (VP)		d. BK Surface Arch to Knight: lifting the extended leg and extending on the surface (the bent leg)		
	e. Thrust followed by Twirl 180 (in VP) and a crash			RU4 = 2.35	U/B Twist/Twirl 1440 (VP)		e. Fishtail to Knight (horizontal plane, along the surface)		
							f. Fishtail to Knight (through VP)		
	T4 = 0.80					A4 = 0.45	F4 = 0.40	C4 = 0.50	C4+ = 0.60
5	a. Thrust followed by Spin 360	S5 = 1.95 SC5 = 4.00	Spin 1800 (two legs)	1R5 = 1.95	1 leg Twist 1800	Front Pike to VP while rotating 360	a. Knight to VP OR Knight to Fishtail through VP	Rotation vertical connection with one leg in VP "cone" area (rotation of 180° at maximum height). May be facing any direction.	
	b. Thrust followed by Twirl 180 (in VP) and descent	SCD5 = 4.05	Combined 1800 (two legs)	2R5 = 2.45	Twist 1800 (VP)		b. Bent Knee Surface Arch to VP		
	c. Thrust with flexibility followed by Spin 180		Two-direction Combined 1800 (two legs)	RU5 = 2.95	Unbalanced Twist 1800 (VP)		c. Knight rotating 180 (twisting in the Knight position)		
	d. Flying Fish Spin 180 or Thrust Fishtail Helicopter Spinning 180								
	e. One leg thrust with Twirl 180 followed by Spin 360								
	T5 = 0.90					A5 = 0.65	F5 = 0.50	C5 = 1.00	C5+ = 1.10
6	a. Thrust with flexibility followed by Spin 360	S6 = 2.35 SC6 = 4.80	Spin 2160 (two legs)	1R6 = 2.35	1 leg Twist 2160	Sustained height with one leg or a combination of one or two legs lasting equal or more than 3 seconds	a. Cyclone 180 (BK Surface Arch Twirl 180 to a VP)	a. Rotation vertical connection with two legs in VP "cone" area (rotation of 180° at maximum height). May be facing any direction. b. Rotation vertical connection with one leg (rotation of 360° at maximum height). May be facing any direction.	
	b. Thrust followed by a Twirl 180 (in VP) followed by Spin 360	SCD6 = 4.85	Combined 2160 (two legs)	2R6 = 2.95	Twist 2160 (VP)	OR	b. Knight rotating 360 (twisting in the Knight Position)		
	c. Flying Fish 360 or Thrust Fishtail Helicopter Spinning 360		Two-direction Combined 2160 (two legs)	RD6 = 3.35	Two-direction 2160 (VP)	Isolated movements performed in a stable and fixed single leg position (within VP definition of 0-45 degrees) - isolated movements performed with other (non-fixed) leg lasting 3 seconds or more	c. Knight Join to VP while rotating 180		
				RU6 = 3.55	Unbalanced Twist 2160 (VP)	OR	d. Flat Split/Split variants sustained at the surface 3 seconds or more		
						A combination of the two techniques			
	T6 = 1.10					A6 = 1.15	F6 = 0.65	C6 = 1.25	C6+ = 1.35

7	Thrust followed by Spin 720	S7 = 2.75	Spin 2520 (two legs)	2R7 = 3.45 RU7 = 4.15	Twist 2520 (VP) Unbalanced Twist 2520 (VP)	Sustained height in VP lasting equal or more than 3 seconds	Surface Arch to VP	Rotation vertical connection with two legs in VP "cone" area (rotation of 360+ at maximum height). May be facing any direction.	
	T7 = 1.50					A7 = 1.45	F7 = 0.75	C7 = 1.50 C7+ = 1.60	
8	Thrust with flexibility followed by Spin 720	S8 = 3.15	Spin 2880 (two legs)	2R8 = 3.95 RU8 = 4.75	Twist 2880 (VP) Unbalanced Twist 2880 (VP)	Sustained height shown at least 3 seconds or more in VP performed in an unbalanced position	a. Knight Join to VP while turning 360 b. Bent Knee Surface Arch Position to VP rotating 360 (Nova turning 360)		
	T8 = 1.70					A8 = 1.05	F8 = 0.30		
9	a. Thrust to height of 8.5 (waist) or higher followed by Spin 1080 or more b. Thrust to height of 8.5+ (waist or higher) continued by catching (clearly stopping – stable height demonstrated for 1s or more) in a VP above the knees or higher	S9 = 3.55	Spin 3240 (two legs)	2R9 = 4.45 RU9 = 5.35	Twist 3240 (VP) Unbalanced Twist 3240 (VP)		Surface Arch Position to VP rotating 180		
	T9 = 2.00						F9 = 1.00		
10		S10 = 3.95	Spin 3600 (two legs)	2R10 = 4.95 RU10 = 5.95	Twist 3600 (VP) Unbalanced Twist 3600 (VP)		Surface Arch Position to VP rotating 360		
							F10 = 1.30		