

Note d'information
LIMITATION DES TEMPS D'APNÉE EN HYBRIDE LIBRE
Applicable à partir de novembre 2025

Afin d'assurer la sécurité des athlètes, une règle limitant les temps d'apnée pour chaque hybride libre (hors celles contenant les TRE) est désormais en vigueur. Elle s'appliquera à compter de **novembre 2025**.

Définition du temps d'apnée

- Le temps d'apnée pour les hybrides libres est mesuré à **partir de la dernière respiration précédant l'entrée en hybride**, jusqu'à la **reprise de la respiration en surface à la sortie de celle-ci**.
- En cas d'acrobatie en amont ou de plongeon d'entrée, la mesure débute **au premier mouvement de l'hybride** et se termine à la **respiration en surface**.
- Dans les configurations en cascade (4/4, 2+/2/2/2, etc.), le temps d'apnée est mesuré **de la respiration précédant l'entrée en hybride des premiers athlètes jusqu'à la respiration en surface des derniers**.

Temps d'apnée maximum autorisé par catégorie

- ❖ **Catégorie AVENIR** : 18 secondes maximum.
- ❖ **Catégorie JEUNE** : 21 secondes maximum.
- ❖ **Catégorie JUNIOR** : 25 secondes maximum.

En cas de dépassement du temps d'apnée maximum, **une note de base (BM)** sera attribuée à l'élément concerné.

Procédure de suivi des temps d'apnée

- Les entraîneurs doivent saisir dans la Coach Card (carte d'entraîneur), les différentes parties de la chorégraphie ainsi que la durée de chacune. Le temps d'apnée "de respiration à respiration" de chaque hybride libre y est donc déjà indiqué.
- Les chronométreurs peuvent s'appuyer sur la Coach Card pour effectuer une pré-vérification des temps d'apnée de chaque hybride libre.

A.P / F. L