Note d'information
LIMITATION DES TEMPS D'APNÉE EN HYBRIDE LIBRE
Saison 2026 - 2027

Les dispositions de la présente note sont maintenues pour la saison 2026–2027. Un point de réexamen est prévu au plus tard le 31 décembre 2026, au regard des règles européennes qui auront été précisées. Dans l'attente d'une nouvelle communication officielle de la FFN, ces dispositions restent applicables.

Afin d'assurer la sécurité des athlètes, un temps d'apnée maximum est fixé pour chaque hybride, selon la catégorie d'âge.

Définition du temps d'apnée

- Le temps d'apnée est mesuré **à partir de la dernière respiration précédant l'entrée en hybride**, jusqu'à la **reprise de la respiration en surface**.
- 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 U12 :** 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 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.