FÉDÉRATION FRANÇAISE
NATATION

Règlements Sportifs 2026-2027
NATATION ARTISTIQUE

SOMMAIRE

CALENDRIER



CIRCULAIRE DES OFFICIELS NATATION ARTISTIQUE

Site Web FFN GRAND PUBLIC

Chaîne Dartfish FFN NATATION ARTISTIQUE

Version Octobre 2026

AVANT PROPOS

La saison sportive 2026-2027 s'inscrit dans la continuité du travail engagé depuis plusieurs années pour faire évoluer les compétitions de Natation Artistique. L'objectif demeure de proposer une filière de compétition cohérente, progressive et adaptée aux différents niveaux de pratique, tout en garantissant l'équité sportive et la valorisation des performances de l'ensemble des clubs.

La Fédération Française de Natation poursuit également son travail d'harmonisation avec les règlements de World Aquatics et d'European Aquatics. Toutefois, la saison 2026-2027 sera particulière, puisque World Aquatics a annoncé une révision de ses règlements techniques en début de saison. Ces évolutions, dont les modalités définitives ne sont pas encore connues au moment de la publication du présent règlement, conduiront la Fédération à adapter, si nécessaire, certaines dispositions afin de rester en conformité avec les règles internationales. Toute modification fera l'objet d'une communication officielle auprès des clubs et des Ligues.

Les conditions d'accès aux Championnats de France Élite Jeune sont précisées afin de renforcer la cohérence entre les structures du Plan de Performance Fédéral (PPF), les clubs engagés dans les parcours nationaux et les clubs évoluant dans la filière Nationale 1. Cette organisation permet à chaque structure d'évoluer dans un environnement correspondant à son projet sportif, tout en maintenant des passerelles lorsque la qualité sportive le justifie.

La saison 2026-2027 est également marquée par plusieurs évolutions réglementaires destinées à accompagner le développement de la discipline. Parmi les principales nouveautés figurent l'adaptation des règles relatives aux années charnières, les conditions de participation à certaines épreuves nationales, le renforcement du dispositif de demande de dérogation d'accès aux Championnats de France, l'évolution de la catégorie Senior/Toutes Catégories, ainsi que la clarification des classements et des podiums avec la création d'un podium « Trophée Clubs» afin de mieux valoriser les performances des athlètes et des clubs.

Nous remercions l'ensemble des bénévoles, officiels, entraîneurs, dirigeants, clubs et athlètes pour leur engagement au service de notre discipline et vous souhaitons à toutes et à tous une excellente saison sportive 2026-2027.

Dominique CUPILLARD
Secrétaire Générale
Présidente du Cercle de Compétences
Natation Artistique

Florence LEFRANC
Conseillère Technique Sportive
En charge des Règlements
Natation Artistique

SOMMAIRE

LA LICENCE 5

- ◊ Récapitulatif des licences 5

LE PARCOURS SPORTIF 6

- ◊ Poussin(e)/U9, Avenir/U12, Jeune 6
- ◊ Junior, Senior/Toutes Catégories 7
- ◊ Récapitulatif du parcours sportif 7

LE SYNCHRONAT 8

- ◊ Présentation 8
- ◊ Épreuves 8
- ◊ Equivalences 9
- ◊ Caractéristiques 9
- ◊ Engagements 10
- ◊ Organisation territoriale 10
- ◊ Mise à jour des différents niveaux dans Extranat 10

LES COMPÉTITIONS 11

- ◊ Conditions d'engagement dans les épreuves 11
- ◊ Catégories d'âge 11
- ◊ Nouveautés 2026/2027 11
- ◊ Championnat de France Élite U12 11
- ◊ Championnat de France Élite Jeune 11
- ◊ Championnats de France Élite 11
- ◊ Année charnière 11
- ◊ Catégorie Senior 12
- ◊ Epreuve de solo au Championnat de France Senior/Toutes Catégories 12
- ◊ Demande de dérogation pour accès aux Championnats de France 12
- ◊ Classements 12
- ◊ Podiums en épreuves collectives aux Championnats de France 12
- ◊ Temps de ballets 13
- ◊ Modalités de qualification 13
- ◊ Exemption des championnats régionaux 14
- ◊ Participation des athlètes du CNE/CNR 14
- ◊ Participation des athlètes étrangers 14
- ◊ Dispositifs Ile de la Réunion 14
- ◊ Dispositifs territoires Ultra-Marins 15
- ◊ Dispositifs Ligue Corse 15
- ◊ Dispositifs CNAHN et CNE 15
- ◊ Sélections collectifs des Équipes de France 15
- ◊ Podiums et résultats 15
- ◊ Officiels et licenciés 15
- ◊ Transmission hors délais du support musical de ballet 15
- ◊ Principes de qualification 16

SOMMAIRE

ACCÈS AUX DIFFÉRENTS CHAMPIONNATS 17
- ◊ Accès aux Championnats N2 17
- ◊ Accès aux Championnats de France d'hiver Avenir/U12, Jeune, Junior 17
- ◊ Accès aux Championnats de France d'été N1 & Élite Avenir/U12 18
- ◊ Accès aux Championnats de France d'été N1 & Élite Jeune 18
- ◊ Accès aux Championnats de France d'été N1 & Élite Junior 19
- ◊ Accès aux Championnats de France d'été Senior/Toutes Catégories 19

LE PROGRAMME « POUSSIN/POUSSINE »/U9 20

LA CATÉGORIE AVENIR/U12 21
- ◊ Championnat de France d'hiver U12 22
- ◊ Championnat Régional U12 23
- ◊ Championnat Nationale 2 U12 24
- ◊ Championnats de France d'été Nationale 1 U12 25
- ◊ Championnat de France d'été Élite U12 26

LA CATÉGORIE JEUNE 27
- ◊ Journées d'Automne Jeune 28
- ◊ Épreuve qualificative du Championnat de France d'hiver Jeune 29
- ◊ Championnat de France d'hiver Jeune 30
- ◊ Championnat Régional Jeune 31
- ◊ Championnat Nationale 2 Jeune 32
- ◊ Championnat de France d'été Nationale 1 Jeune 33
- ◊ Championnat de France d'été Élite Open Jeune 34

LA CATÉGORIE JUNIOR 35
- ◊ Journées d'Automne Junior 36
- ◊ Épreuve qualificative du Championnat de France d'hiver Junior 37
- ◊ Championnat de France d'hiver Junior 38
- ◊ Championnat Régional Junior 39
- ◊ Championnat Nationale 2 Junior 40
- ◊ Championnat de France d'été Nationale 1 Junior 41
- ◊ Championnat de France d'été Élite Open Junior 42

LA CATÉGORIE SENIOR/TOUTES CATÉGORIES 43
- ◊ Championnat Régional & Nationale 2 Senior/Toutes Catégories 44
- ◊ Championnat de France d'été Senior/Toutes Catégories 45

LES AUTRES COMPÉTITIONS ET PROGRAMMES 46
- ◊ Challenge Régional et Challenge Interrégional 46
- ◊ Swim Artistic Show 48
- ◊ Autres compétitions 48

PROCÉDURES D'ENGAGEMENTS SUR LES DIFFÉRENTES COMPÉTITIONS 49

ANNEXES

Page d'accueil

SOMMAIRE

CALENDRIER

RÉCAPITULATIF DES LICENCES

	COMPETITION 11 ans et moins	COMPETITION 12 ans et plus	NATATION POUR TOUS 15 ans et moins	NATATION POUR TOUS 16 ans et plus
POUSSIN POUSSINE/ U9 2018 et après	• SYNCHRO NAT ARGENT & OR • CHALLENGE • CHAMPIONNATS REGIONAUX • CHAMPIONNATS N2, N1, ÉLITE		• SYNCHRO DECOUVERTE • PROGRAMME POUSSINS/ U9 • SWIM ARTISTIC SHOW	
AVENIR/U12 2015 et après	• SYNCHRO NAT ARGENT & OR • CHALLENGE • CHAMPIONNATS REGIONAUX • CHAMPIONNATS N2, N1, ÉLITE	• SYNCHRO NAT ARGENT & OR • CHALLENGE • CHAMPIONNATS REGIONAUX • CHAMPIONNATS N2, N1, ÉLITE	• SYNCHRO DECOUVERTE • SWIM ARTISTIC SHOW	
JEUNE FILLE 2015 à 2012 **JEUNE GARçON 2015 à 2011**		• SYNCHRO NAT ARGENT & OR • CHALLENGE • CHAMPIONNATS REGIONAUX • CHAMPIONNATS N2, N1, ÉLITE	• SYNCHRO DECOUVERTE • SWIM ARTISTIC SHOW	
JUNIOR FILLE 2012 à 2008 **JUNIOR GARçON 2012 à 2007**		• SYNCHRO NAT ARGENT & OR • CHALLENGE • CHAMPIONNATS REGIONAUX • CHAMPIONNATS N2, N1, ÉLITE	• SYNCHRO DECOUVERTE • SWIM ARTISTIC SHOW	
SENIOR/TOUTES CATÉGORIES 2012 et avant		• SYNCHRO NAT ARGENT & OR • CHALLENGE • CHAMPIONNATS REGIONAUX • CHAMPIONNATS N2 • CHAMPIONNATS DE France		• SYNCHRO DECOUVERTE • SWIM ARTISTIC SHOW

LE PARCOURS SPORTIF

J'ai 9 ans et moins• Né(e) en 2018 et après • Je suis en catégorie POUSSIN(E)/U9

Je peux participer à :

- l'obtention du **Savoir Nager en Sécurité (SNS)** ;
- la **compétition Poussin(e),** sous réserve d'être titulaire du **SNS** ;
- la validation du **Synchro Découverte**, sous réserve d'être titulaire du **SNS** ;
- la validation du **Synchro d'Argent**, sous réserve d'avoir validé le **Synchro Découverte** ;
- le **Challenge régional** et le **Challenge interrégional**, sous réserve d'être titulaire du **SNS** ;
- le **Championnat régional U12**, le **Championnat Interrégional National** 2 U12, le **Championnat de France National 1 U12** et le **Championnat de France Élite U12**, sous réserve d'avoir validé le **Synchro Découverte** ;
- le **Swim Artistic Show**.

J'ai 12 ans et moins • Né(e) en 2015 et après • Je suis en catégorie AVENIR/U12

Je peux participer à :

- l'obtention du **Savoir Nager en Sécurité (SNS)** *(pour les athlètes nés en 2018 et après)* ;
- la validation du **Synchro Découverte**, sous réserve d'être titulaire du **SNS** ;
- la validation du **Synchro d'Argent**, sous réserve d'avoir validé le **Synchro Découverte** ;
- la validation du **Synchro d'Or**, sous réserve d'avoir validé le **Synchro d'Argent** ;
- le **Challenge régional** et le **Challenge interrégional**, sous réserve d'être titulaire du **SNS** ;
- le **Championnat régional U12**, **le Championnat Interrégional National 2 U12**, le **Championnat de France National 1 U12** et le **Championnat de France Élite U12**, sous réserve d'avoir validé le Synchro Découverte ;
- **dès 12 ans**, le **Championnat régional Jeune,** le **Championnat Interrégional National 2 Jeune,** le **Championnat de France National 1 Jeune** et le **Championnat de France Élite Jeune**, sous réserve d'avoir validé le **Synchro d'Argent** ;
- le **Swim Artistic Show**.

J'ai 12, 13, 14 ou 15 ans *(et 16 ans pour les garçons)* • Né(e) en 2015, 2014, 2013, 2012 (*et 2011 pour les garçons*) **• Je suis en catégorie JEUNE**

Je peux participer à :

- la validation du **Synchro Découverte** ;
- la validation du **Synchro d'Argent**, sous réserve d'avoir validé le **Synchro Découverte** ;
- la validation du **Synchro d'Or**, sous réserve d'avoir validé le **Synchro d'Argent** ;
- le **Challenge régional** et le **Challenge interregional** ;
- le **Championnat régional Jeune**, **Championnat Interrégional National 2 Jeune**, le **Championnat de France National 1 Jeune** et le **Championnat de France Élite Jeune**, sous réserve d'avoir validé le **Synchro d'Argent** ;
- **dès 15 ans**, le **Championnat régional Junior** et le **Championnat Interrégional National 2 Junior**, sous réserve d'avoir validé le **Synchro d'Argent** ;
- **dès 15 ans**, le **Championnat de France National 1 Junior** et le **Championnat de France Élite Junior**, sous réserve d'avoir validé le **Synchro d'Or** ;
- **dès 15 ans**, le **Championnat régional Senior/Toutes Catégories** et le **Championnat Interrégional National 2 Senior/Toutes Catégories,** sous réserve d'avoir validé le **Synchro d'Argent** ;
- **dès 15 ans,** le **Championnat de France Senior/Toutes Catégories,** sous réserve d'avoir validé le **Synchro d'Or** ;
- le **Swim Artistic Show**.

LE PARCOURS SPORTIF

J'ai 15, 16, 17, 18 ou 19 ans *(et 20 ans pour les garçons)* • Né(e) en 2012, 2011, 2010, 2009, 2008, (et 2007 pour les garçons) • **Je suis en catégorie JUNIOR**

Je peux participer à :

- la validation du **Synchro Découverte** ;
- la validation du **Synchro d'Argent**, sous réserve d'avoir validé le Synchro Découverte ;
- la validation du **Synchro d'Or**, sous réserve d'avoir validé le Synchro d'Argent ;
- le **Challenge régional** et le **Challenge interregional** ;
- le **Championnat régional Junior** et le Championnat **Interrégional National 2 Junior**, sous réserve d'avoir validé le **Synchro d'Argent** ;
- le **Championnat de France National 1 Junior** et le **Championnat de France Élite Junior**, sous réserve d'avoir validé le **Synchro d'Or** ;
- le **Championnat régional Toutes Catégories (TC)** et le **Championnat Interrégional National 2 Toutes Catégories (TC)**, sous réserve d'avoir validé le **Synchro d'Argent** ;
- le Championnat de France Toutes Catégories **(TC)**, sous réserve d'avoir validé le **Synchro d'Or** ;
- le **Swim Artistic Show**.

J'ai 15 ans et plus • Né(e) en 2012 et avant • Je suis en catégorie SENIOR/TOUTES CATÉGORIES (TC)

Je peux participer à :

- la validation du **Synchro Découverte** ;
- la validation du **Synchro d'Argent**, sous réserve d'avoir validé le **Synchro Découverte** ;
- la validation du **Synchro d'Or**, sous réserve d'avoir validé le **Synchro d'Argent** ;
- le **Challenge régional** et le **Challenge interrégional** ;
- le **Championnat régional Senior/Toutes Catégories (TC)** et le **Championnat National 2 Senior/Toutes Catégories (TC)**, sous réserve d'avoir validé le **Synchro d'Argent** ;
- le **Championnat de France Senior/Toutes Catégories (TC)**, sous réserve d'avoir validé le **Synchro d'Or** ;
- le Swim Artistic Show.

RÉCAPITULATIF DU PARCOURS SPORTIF

AGE	ANNÉES D'AGE	U9	Synchronat	Challenge Régional & N2	Régionaux N2, N1 & Élite U12	Régionaux N2, N1 & Élite JEUNE	Régionaux N2, N1 & Élite Junior Junior	Régionaux, N2 et Chpts Senior /Toutes Catégories
9 ans et -	2018 et après	X	X	X	X			
11 ans et -	2016 et après		X	X	X			
12 ans	2015		X	X	X	X		
13 ans	2014		X	X		X		
14 ans	2013		X	X		X		
15 ans et +	2012 et avant		X	X		X	X	X
16 ans et +	2011 et avant		X	X		Garçons seulement	X	X
19 ans et +	2008 et avant						Garçons seulement	X

Page d'accueil

SOMMAIRE

CALENDRIER

Tous les athlètes nés en 2018 et après, doivent être titulaires du Savoir Nager en Sécurité (SNS) pour participer à toutes les compétitions.

Les règlements du Synchronat pourront faire l'objet de quelques ajustements au cours de la saison. À compter du **1er janvier 2027**, le parcours de validation évolue avec l'intégration du niveau **Synchro de Bronze**. Celui-ci devra être validé après le Synchro Découverte pour pouvoir accéder au Synchro d'Argent.

PRÉSENTATION

Le Synchronat permet d'acquérir les bases et les niveaux requis pour la pratique de la Natation Artistique en compétition, sans qu'il y ait nécessairement un objectif compétitif au sein du programme lui-même.

Le Synchronat comprend les niveaux obligatoires suivants:

- **Synchro Découverte,** niveau de sensibilisation et d'encouragement à la poursuite de l'activité
- **Synchro d'Argent**
- **Synchro d'Or**

Toutes les épreuves sont acquises de façon définitive.

ÉPREUVES

Les niveaux Synchro Découverte, Argent et Or comprennent trois types d'épreuves, dont le détail est proposé dans les fiches «Épreuves Synchronat» :

- **Épreuve n° 1 : Parcours à sec**

Proposée à chaque niveau, elle comprend des éléments incontournables en lien avec les objectifs visés en fin de Synchronat.

- **Épreuve n° 2 : Propulsion technique**

Elle comporte les appuis de base en déplacement ainsi que les techniques de ballet.

- **Épreuve n° 3 : Technique**

Elle est composée de mouvements de base et de figures en rapport avec le niveau de compétition correspondant.

Pour le niveau **Synchro d'Argent,** trois catégories sont proposées, l'athlète ne devra en valider qu'une seule afin de valider son épreuve « Technique » :

- ♦ une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie **U12** pour les athlètes nés en 2015 et après;
- ♦ une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie **Jeune** pour les athlètes nés de 2012 à 2015 (2011 pour les nageurs uniquement) ;
- ♦ une épreuve en corrélation avec les éléments techniques de la catégorie **Junior** pour les athlètes nés en 2012 et avant,

Pour le niveau **Synchro d'Or**, deux catégories sont proposées. L'athlète ne devra en valider qu'une seule pour valider son épreuve « Technique » :

- ♦ une épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie **Jeune** pour les athlètes nés en 2012 et après (2011 et après pour les nageurs uniquement);
- ♦ une épreuve en corrélation avec les éléments techniques de la catégorie **Junior** pour les athlètes nés en 2012 et avant).

Page d'accueil
SOMMAIRE
CALENDRIER

L'organisation de cette dernière épreuve, pour le Synchro d'Argent et le Synchro d'Or, est laissé à l'initiative des Ligues. Si la Ligue décide de ne pas organiser d'épreuve en corrélation avec les éléments techniques, les athlètes de la catégorie Junior passeront l'épreuve en corrélation avec les figures imposées de la catégorie JEUNE.

Important : les athlètes nés les années charnières pourront choisir leur catégorie.

La validation de l'épreuve est définitive. Un athlète ayant validé l'épreuve technique en corrélation avec une catégorie d'âge n'aura pas à la repasser dans la catégorie d'âge supérieure.

À l'issue de la validation de ces trois épreuves individuelles, l'athlète obtient le niveau de Synchronat correspondant et peut alors s'engager dans le niveau supérieur.

ÉQUIVALENCE SYNCHRO D'ARGENT ET SYNCHRO D'OR (NIVEAU COMPLET)

Le résultat obtenu aux figures imposées sert d'équivalence pour l'obtention d'un niveau Synchronat.
Les athlètes ayant obtenu :

- un minimum de **68 points** en figures imposées **U12,** lors des N2 ou des Championnats de France, obtiennent le niveau **Synchro d'Argent**;
- un minimum de **70 points** en figures imposées **Jeune,** lors des N2 ou des Championnats de France, obtiennent le niveau **Synchro d'Or**.

ÉQUIVALENCE DE L' EPREUVE TECHNIQUE (SYNCHRO D'ARGENT ET SYNCHRO D'OR)

Le résultat obtenu aux figures imposées sert d'équivalence pour l'obtention de l'épreuve n°3 « Technique » d'un niveau synchronat.
Les athlètes ayant obtenu :

- un minimum de **62 points** en figures imposées **U12,** lors des N2 ou des Championnats de France, obtiennent l'épreuve n°3 « Technique » du niveau **Synchro d'Argent.**
- un minimum de **64 points** en figures imposées **Jeune,** lors des N2 ou des Championnats de France, obtiennent l'épreuve n°3 « Technique » du niveau **Synchro d'Or.**

Les athlètes devront passer l'épreuve n° 1 « Parcours à sec » et l'épreuve n° 2 « Propulsion technique » pour obtenir un niveau Synchronat complet.

En cas d'arrêt de pratique, l'athlète gardera le bénéfice des épreuves déjà validées.

L'équivalence pour le niveau **Synchro Découverte** peut être accordée par deux officiels A de Natation Artistique, appartenant à deux clubs différents au minimum, désignés par le Responsable des Officiels Natation Artistique, en accord avec le Président de la Commission Régionale Natation Artistique. La demande est à effectuer par mail auprès de la Ligue.

L'équivalence pour les niveaux **Synchro d'Argent** et **Synchro d'Or** peut être accordée, par deux officiels A de Natation Artistique, appartenant à deux clubs différents au minimum, désignés par le Responsable des Officiels Natation Artistique, en accord avec le Président de la Commission Régionale Natation Artistique et la DTN. La demande est à effectuer par mail auprès du département Natation Artistique de la FFN (natation.artistique@ffnatation.fr) avec copie à la Ligue.

CARACTÉRISTIQUES

Un athlète ayant validé un niveau pourra intégrer la compétition de référence et poursuivre sa progression à un niveau supérieur au cours de la saison.

Tous les athlètes ayant obtenu une épreuve dans un niveau donné conservent le bénéfice de cette épreuve.

L'obtention du niveau **Synchro Découverte** est obligatoire pour participer aux différentes compétitions **U12**.
L'obtention du niveau **Synchro d'Argent** est obligatoire pour participer aux différentes compétitions **Jeune** et aux Championnats régionaux et N2 **Junior** et **Senior/TC.**
L'obtention du niveau **Synchro d'Or** est obligatoire pour participer aux Championnats de France N1 et Élite **Junior et Senior/TC**.

ENGAGEMENTS

Conditions générales :
Les engagements sont réalisés selon les modalités définies par les Ligues organisatrices.

Le Synchronat est créé dans Extranat par la Ligue organisatrice ou par un Responsable de Natation Artistique désigné par celle-ci. L'organisateur peut ensuite importer les engagements dans Xo.
La Ligue organisatrice de la compétition vérifie l'exactitude des engagements.

Engagement dans les différents niveaux :
L'engagement dans les différentes épreuves d'un niveau peut se faire dans un ordre indifférent.
Un athlète peut s'engager plusieurs fois sur la même épreuve au cours de la saison.

L'engagement au niveau supérieur n'est possible qu'après validation du niveau inférieur.

Le passage dans le niveau supérieur peut être effectuer au cours d'une même session. Cette décision reste à l'initiative de la Ligue. Un club peut ainsi engager ses lathlètes, ayant validé l'ensemble des épreuves requises, dans un niveau de compétition donné au cours de la saison.
L'accès aux différentes compétitions est possible à tout moment de la saison, sous réserve que les engagements Extranat ne sont pas clos.

ORGANISATION TERRITORIALE

- Club (sous couvert d'un juge nommé par la Ligue) ou départemental pour le Synchro **Découverte**. Les départements qui ne sont pas en mesure d'organiser une session Synchro Découverte peuvent être rattachés à un autre département, sous réserve de l'accord de la Ligue.
- Régional
- Interrégional

Pour le niveau **Synchro d'Or**, une organisation à l'échelon régional, au minimum, est obligatoire.

Spécificité des Ultramarins : chaque ligue peut organiser les compétitions du Synchronat.

MISE A JOUR DES DIFFÉRENTS NIVEAUX DANS EXTRANAT

Chaque ligue enregistre les différents niveaux dans Extranat.

Les règlements de la FFN pourront faire l'objet d'ajustements afin de tenir compte des éventuelles recommandations de World Aquatics.

CONDITIONS D'ENGAGEMENT DANS LES ÉPREUVES

- Nul ne peut officier ou pratiquer dans un club FFN sans être licencié.
- Pour participer aux compétitions, les licences doivent être oblitérées.
- Tous les athlètes nés en 2018 et après, doivent être titulaires du Savoir Nager en Sécurité (SNS).
- Des athlètes peuvent être positionnés, de manière exceptionnelle, sur proposition du DTN ou de ses représentants et après validation du Cercle de Compétences concerné.

CATÉGORIES D'AGE

- Poussin(e)/**U9** : 9 ans et moins (2018 et après)
- Avenir/**U12** : 12 ans et moins (2015 et après) -
- Jeune : 12 - 15 ans pour les filles (2015, 2014, 2013 et 2012);
  12 - 16 ans pour les garçons (2011)
- Junior : 15 - 19 ans pour les filles (2012, 2011, 2010, 2009 et 2008);
  15 - 20 ans pour les garçons (2007)
- **Toutes catégories/TC :** 15 ans et plus (2012 et avant)
- Senior : 2007 et avant

NOUVEAUTÉS 2026/2027

CHAMPIONNAT DE FRANCE ÉLITE U12

En épreuves collectives, le Championnat de France Élite Avenir/U12 est réservé :

⇒ aux **CAF** (Centres d'Accession et de Formation),

⇒ aux **clubs** ayant obtenu un **podium en N1.**

Lors des Championnats N2 Avenir, en épreuves collectives, les CAF sont automatiquement orientés vers le Championnat de France Élite, indépendamment de leur classement.
Le premier de chaque N2, s'il n'est pas club support CAF, est orienté vers le Championnat de France N1.

En raison de la création du Championnat de France Elite U12, une seule épreuve de solo est désormais organisée regroupant plusieurs années d'âge.

CHAMPIONNAT DE FRANCE ÉLITE JEUNE

En épreuves collectives, le Championnat de France Élite JEUNE est réservé :

⇒ aux **CNAHN** (Centre Nationaux d'Accès au Haut-Niveau),

⇒ aux **CAF** (Centres d'Accession et de Formation), **ayant obtenu leur qualification via les N2 Jeunes,**

⇒ aux **clubs** ou **CAF** positionnés d'après les résultats de la saison précédente (qualification N-1) ou de l'année en cours et

⇒ aux **clubs** ou **CAF** ayant obtenu un **podium en N1.**

Lors des Championnats N2 Jeune, en épreuves collectives, les CAF non classés dans le quota Élite sont dirigés vers la N1.
Si club non support CAF se classe dans le quota Élite, il sera dirigé vers la N1.

CHAMPIONNATS DE FRANCE ÉLITE

Pour toutes les catégories, en fonction des résultats et des places disponibles en Élite, la Direction Technique et le Juge-Arbitre peuvent toutefois autoriser des clubs n'ayant pas obtenu de podium ou la qualification d'accéder au Championnat de France Élite.

ANNÉE CHARNIERE

Les athlètes nés en "année charnière" de la catégorie U12 et de la catégorie Jeune sont autorisés à participer à une même épreuve dans différentes catégories d'âge, à l'exception de l'épreuve de solo (technique et/ou libre).

CATÉGORIE SENIOR

La catégorie Senior s'appelle désormais "Senior/Toutes Catégories"

Elle comprend les deux sous-catégories suivantes :

- Toutes Catégories : athlètes nés en 2012 et avant (15 ans et plus);
- Senior : athlètes nés en 2007 et avant (20 ans et plus).

Cette distinction permet d'établir lors des Championnats N2 et des Championnats de France des classements distincts :

- un classement général Senior/ Toutes Catégories, regroupant l'ensemble des athlètes engagés ;
- un classement Senior, réservé aux ballets ayant une majorité absolue d'athlètes titulaires nés en 2007 et avant (la moitié de l'effectif + 1).

Des récompenses spécifiques sont attribuées pour chacun de ces deux classements.

ÉPREUVE DU SOLO FÉMININ AU CHAMPIONNAT DE France SENIOR/TC

Lors du Championnat de France Senior/Toutes Catégories, une seule nageuse par interrégion ayant participé, au cours de la saison sportive, à une épreuve de solo technique ou de solo libre lors d'un Championnat de France Junior (hiver et/ou été) est autorisée à participer à l'épreuve de solo.

Toutes les autres nageuses qualifiées ne doivent pas avoir participé, au cours de la même saison sportive, à une épreuve de solo technique ou de solo libre lors d'un Championnat de France Junior (hiver et/ou été).

Les nageuses ayant participé à l'épreuve de solo libre en catégorie Jeune, au cours de la saison et quelque soit le niveau de participation, ne sont pas autorisées à participer à cette épreuve.

DEMANDE DE DÉROGATION POUR ACCÈS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE

Pour toutes les catégories d'âge et toutes les épreuves, le Juge-Arbitre des Championnats N2 peut soumettre à une commission d'étude, composée de la Direction Technique Nationale et de Juges Internationaux, la vidéo d'un ballet n'ayant pas obtenu sa qualification.

Cette demande doit être accompagnée du détail des notes attribuées et transmise par le Juge-Arbitre dans un délai de quarante-huit (48) heures suivant la fin de la compétition.

La commission examine la vidéo ainsi que les notes attribuées par le jury, sans prise en compte des notes de Base Mark (BM).

Pour les Championnats de France Senior/TC, une dérogation ne peut être accordée qu'aux **ballets Seniors**.

Cette procédure peut également être mise en œuvre au niveau interrégional pour des ballets n'ayant pas obtenu le nombre de points requis pour accéder aux Championnats N2.

CLASSEMENTS

En figures imposées, lorsqu'au moins un athlète féminin et un athlète masculin figurent parmi les trois **premiers du classement général, un podium commun est organisé**. Le titre de champion de France est décerné à l'athlète ayant obtenu le meilleur classement général de l'épreuve.

Par ailleurs, un classement général féminin et un classement général masculin sont également établis. Chacun donne lieu à un podium distinct.

PODIUMS EN EPREUVES COLLECTIVES AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE

- Un classement général est établi pour chaque épreuve. Il regroupe l'ensemble des clubs affiliés, sans distinction de statut, et donne lieu à l'attribution du titre de **Champion de France**.
- Un classement spécifique, dénommé « Trophée Clubs » est également établi pour les épreuves collectives. Il donne lieu à l'attribution du titre **Vainqueur du Trophée Clubs** N1 ou Élite selon la compétition.

Les trois premiers clubs de ce classement « Trophée Clubs » reçoivent des récompenses. Ce classement ne confère pas le titre de Champion de France ; seul le classement général le permet.

Sont exclus du classement « Trophée Clubs » :

- les clubs supports d'un **CAF** (Centre d'Accession et de Formation) et d'un **CNAHN** (Centre National d'Accès au Haut Niveau) lors des **Championnats de France Nationale 1**.
- les clubs supports d'un **CNAHN** (Centre National d'Accès au Haut Niveau) lors des **Championnats de France Élite.**

Page d'accueil
SOMMAIRE
CALENDRIER

TEMPS DE BALLETS Une tolérance de cinq (05) secondes, en plus ou en moins, est autorisée par rapport à la durée des ballets.

U12	JEUNE
SOLO LIBRE *2'00 (+ ou - 05")*	
DUO LIBRE *2'10 (+ ou - 05")*	
DUO LIBRE MIXTE *2'30 (+ ou - 05")*	
ÉQUIPE LIBRE *2'50 (+ ou - 05")*	
BALLET COMBINÉ *2'45 (+ ou - 05")*	BALLET ACROBATIQUE *2'30 (+ ou - 05")*

JUNIOR	
SOLO TECHNIQUE *2'00 (+ ou - 05")*	SOLO LIBRE *2'10 (+ ou - 05")*
DUO TECHNIQUE *2'20 (+ ou - 05")*	DUO LIBRE *2'25 (+ ou - 05")*
DUO TECHNIQUE MIXTE *2'20 (+ ou - 05")*	DUO LIBRE MIXTE *2'45 (+ ou - 05")*
ÉQUIPE TECHNIQUE *2'50 (+ ou - 05")*	ÉQUIPE LIBRE *3'10 (+ ou - 05")*
BALLET ACROBATIQUE *3'00 (+ ou - 05")*	

SENIOR/TC
SOLO LIBRE *2'10 (+ ou - 05")*
DUO LIBRE *2'25 (+ ou - 05")*
DUO LIBRE MIXTE *2'45 (+ ou - 05")*
ÉQUIPE LIBRE *3'10 (+ ou - 05")*
BALLET COMBINÉ *3'00 (+ ou - 05")*
BALLET ACROBATIQUE *3'00 (+ ou - 05")*

MODALITÉS DE QUALIFICATION

◊ Pour les épreuves **comptabilisant les figures imposées** dans les catégories U12 et Jeune, le système de qualification combinant **la place en ballets et les points en figures imposées** est maintenu.

◊ Pour les épreuves **ne comptabilisant pas les figures imposées**, un système de qualification combinant **la place et les points en ballet** est mis en place dans les catégories U12, Jeune et Junior.

◊ Pour la catégorie Senior/TC, la qualification est à la place.

EXEMPTION DES CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

- les ballets ayant participé aux Championnats d'Eté Élite Jeune, Élite Junior 2026,
- les ballets Jeune et Junior ayant obtenu les points de qualification pour les Championnats de France d'hiver 2026 et ceux ayant participé au Championnat de France d'hiver 2026,
- les solos libres Jeunes et Juniors ayant obtenu les points de qualification pour la phase qualificative et ceux ayant participé à la phase qualificative des championnats d'hiver 2026,
- les ballets libres Senior/TC.

Pour les catégories Junior et Senior/TC, il est recommandé aux Ligues d'organiser conjointement les compétitions Régionales et N2.
Dans ce cas, des classements distincts devront être établis pour chaque niveau de compétition :

- un classement Régional ;
- un classement N2.

Les régions qui ne sont pas en mesure d'organiser une compétition Régionale peuvent se rattacher à une autre région, sous réserve de l'accord des deux Ligues concernées.

PARTICIPATION DES ATHLÈTES DU CNE / CNR

Des athlètes du Centre National d'Entraînement n'appartenant pas à un même club pourront nager lors des championnats de France Élite sous la bannière CNE / CNR. Ces ballets feront l'objet d'un double classement.

PARTICIPATION DES ATHLÈTES ÉTRANGERS

La participation des étrangers se fait avec l'accord de la FFN et l'autorisation de la fédération étrangère. Elle fait l'objet d'une réglementation particulière en accord avec la réglementation World Aquatics.

En cas de participation de nations ou clubs étrangers

Si plus de trois ballets de nations étrangères différentes se classent dans les trois premiers, un podium international pourra être organisé. Sinon elles seront intégrées au podium national et recevront une récompense.
Les Championnats de France d'été Élite Jeune et Junior sont ouverts aux nations ou clubs étrangers dans la limite de : deux solos, deux duos, une équipe, un ballet combiné (en Jeune) et un ballet acrobatique (Junior). Au moins un juge doit être engagé par ballet collectif. Un solo et/ou un duo supplémentaires pourront être accordés en cas de sélection.

Participation des athlètes étrangers licenciés dans un club français

Les athlètes non sélectionnables en Equipe de France et licenciés dans un club français, peuvent participer aux compétitions organisées par la FFN ou ses structures décentralisées dans les mêmes conditions que les athlètes français.
Ils sont également soumis aux mêmes règles de niveau de compétition et de catégorie.
Concernant le classement des solos, ils seront considérés hors quota. En duos et en équipes, les ballets comprenant un effectif de plus de la moitié d'athlètes non sélectionnables en Equipe de France ne peuvent pas se voir délivrer le titre de «Champion de France». En solo, également un athlète étranger ne peut pas avoir de titre de Champion de France. Un double classement sera établi.

DISPOSITIF ILE DE LA RÉUNION

Pour les Championnats de France d'hiver :

Envoi, à la FFN, de vidéos des épreuves avant les Journées d'Automne pour évaluation par un jury.

Pour les Championnats de France d'été :

La Ligue Régionale organise une compétition sur place avec la présence d'un juge A désigné par la FFN et des officiels de la Ligue. Tous les clubs de la Ligue peuvent y participer. Toutes les épreuves des différentes catégories sont proposées lors de cette compétition.
Le juge arbitre A désigné par la FFN ainsi que la commission de qualification FFN valident les résultats et les qualifications.
Pour se qualifier, ils doivent réaliser les points de qualification et rentrer dans le quota.

DISPOSITIF TERRITOIRES ULTRA-MARINS

Pour les Championnats de France d'hiver :

Envoi, à la FFN, de vidéos des épreuves avant les Journées d'Automne pour évaluation par un jury.

Pour les Championnats de France d'été :

Envoi, à la FFN, de vidéos pour les épreuves de solos et duos seulement. Pour les épreuves d'équipe, le ou les clubs doivent participer aux N2 de leur choix en métropole. Pour se qualifier, ils doivent rentrer dans les quotas de l'interrégion sans prendre de place à cette interrégion.

DISPOSITIF LIGUE CORSE

En cas de non quota attribué, les clubs de la Ligue Corse doivent rentrer dans les quotas de l'interrégion Sud-Est sans prendre de place à cette interrégion pour se qualifier.

DISPOSITIF CENTRES NATIONAUX D'ACCÈS AU HAUT NIVEAU (CNAHN), CENTRE NATIONAL RELÈVE (CNR) ET CENTRE NATIONAL D'ENTRAINEMENT (CNE)

Un CNAHN sera automatiquement positionné aux Championnats de France d'hiver Jeune et Junior et Championnats Élite d'été Jeune et Élite Junior. Ceci à raison de deux places en solo et duo et d'une place en épreuves collectives par CNAHN. Ces ballets se rajouteront aux quotas. Lors des épreuves collectives, ils passeront regroupés.

Les athlètes appartenant au CNE et CNR seront également intégrés hors quota.

SÉLECTIONS COLLECTIFS DES ÉQUIPES DE FRANCE

Dans le cadre des compétitions nationales, des épreuves de présélections ou de sélections pour les collectifs des Équipes de France peuvent être incluses dans le programme des Championnats de France. Les règlements et les conditions d'accès sont définis par la DTN dans les modalités de sélection.

PODIUMS ET RÉSULTATS

Les résultats des compétitions N2 sont vérifiés par le Juge-Arbitre. Ils doivent être transmis via XO sous 48 heures et envoyés en PDF, dès l'issue de la compétition, au département Natation Artistique de la Fédération Française de Natation (natation.artistique@ffnatation.fr).

Ils seront accessibles sur le site FFNATATION.FR.

OFFICIELS ET LICENCIÉS

La composition des jurys sera conforme à la circulaire des officiels de Natation Artistique. Les personnes convoquées par la FFN, quelle que soit leur mission, ne représentent pas leur club.

Pour tous les championnats de France, tout club participant doit obligatoirement engager, via Extranat une personne licenciée afin d'aider sur différentes missions proposées par le Juge-Arbitre de la compétition. Dans le cas contraire, l'article 35.1 du règlement financier sera appliqué.

Pour les Championnats de France d'hiver et d'été U12 N1 et Élite et Jeune N1 et Élite, les clubs engageant dix athlètes au moins en figures imposées devront engager un officiel A (à jour de son recyclage) ou A en examen. Cet officiel devra être engagé sur Extranat. Dans le cas contraire, l'article 35.1 du règlement financier sera appliqué.

Un jury d'appel sera constitué pour chaque compétition Régionale, Interrégionale, Nationale.

Lors des compétitions nationales, le délégué du Président de la FFN désigne le jury d'appel en conformité avec le règlement intérieur de la FFN et en assure la présidence (voir Annuaire FFN).

TRANSMISSION HORS DÉLAIS DU SUPPORT MUSICAL DE BALLET

Toute transmission hors délais du support musical de ballet dans le cadre des Championnats de France « Nationale 1 » et « Elite Open » U12, Jeunes, Juniors, Seniors/TC fera l'objet d'une pénalité. En pratique, le superviseur transmettra l'information de cette pénalité pour application aux services financiers de la FFN pour application et paiement des pénalités. L'article 35.2 du règlement financier sera appliqué.

PRINCIPES DE QUALIFICATION :

Compétitions Interrégionales :

La qualification aux compétitions Interrégionales N2 pour les ballets non dispensés prend en compte :

- un minimum de **points à réaliser en figures imposées** au championnat régional lorsqu'il s'agit d'épreuves de **ballets comptabilisant les figures imposées**.

- La **participation du ballet** au championnat régional lorsqu'il s'agit d'épreuves de **ballets ne comptabilisant pas les figures imposées.**

Championnats de France N1 et Élite :

La qualification aux Championnats de France prend en compte :

- un **quota de places**.

- un minimum de **points à réaliser en figures imposées** au championnat N2 lorsqu'il s'agit d'épreuves de **ballets comptabilisant les figures imposées**.

- un minimum de **points à réaliser en ballet** au championnat N2 lorsqu'il s'agit d'épreuves de **ballets ne comptabilisant pas les figures imposées**.

- Pour les championnats de France Élite, un positionnement d'après les résultats de la saison précédente (qualification N-1) ou de l'année en cours.

- ***ATTENTION*** *: Le dispositif de qualification basé sur la saison précédente : « avoir été classé dans le top 3 ou 6 en Élite », en épreuve collective ne s'applique pas aux CNAHN dans les catégories Jeune et Junior, ni les CAF dans la catégorie U12 qui disposent automatiquement d'une place en Élite chacun .*
  Par ailleurs, les CNAHN bénéficient également de deux places en solo, duo et duo mixte.

Attention : la qualification entre le championnat de France N1 et le championnat de France Élite, quel que soit la catégorie, n'est pas interchangeable ou cessible entre plusieurs duos ou équipes d'un même club, sous peine de disqualification.

ACCÈS AUX DIFFÉRENTS CHAMPIONNATS

Les règlements de la FFN pourront faire l'objet d'ajustements afin de tenir compte des éventuelles recommandations de World Aquatics.

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS N2

POINTS EN IMPOSÉES						
	U12				JEUNE	
	2015	2016	2017	2018 et après **en N2 seulement**	2012 - 2013	2014 - 2015
SOLO LIBRE	**53**	**52**	**51**	**50**	**57**	**55**
DUO LIBRE	**52**				**56**	
DUO MIXTE LIBRE	**52**				**56**	
ÉQUIPE LIBRE	**50**				**54**	
BALLET COMBINÉ	SI PARTICIPATION					
BALLETS ACROBATIQUE					SI PARTICIPATION	

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE D'HIVER U12, JEUNE & JUNIOR

		Nbre de CAF FIGURES IMPOSEES U12	SOLO LIBRE JEUNE	DUO MIXTE LIBRE JEUNE	EQUIPE LIBRE JEUNE	SOLO TECHNIQUE JUNIOR	DUO MIXTE TECHNIQUE JUNIOR	ÉQUIPE TECHNIQUE JUNIOR
			Points en imposées			Points en ballets		
Points phase qualificative			**62**			**160**		
Points Élite			**69**	**67**	**65**	**180**	**170**	**160**
QUOTAS	ILE DE FRANCE	2	3	Si points réalisés	1	3	Si points réalisés	1
	NORD EST	2	3		1	3		1
	OUEST	3	3		1	3		1
	SUD EST	3	4		2	4		2
	SUD OUEST	3	4		2	4		2
	CORSE	1	1		Suivant résultats	1		Suivant résultats
	LA REUNION	1						
Accès à l'épreuve qualificative			A partir de la 2ème place de chaque IR + Réunion			A partir de la 2ème place de chaque IR + Réunion		
Places à l'épreuve qualificative			**13 + garçons**			**13 + garçons**		
Accès en finale			• *2 Élite 2026* • *10 CNANH* • *premier de chaque IR* • 3 *premiers de l'épreuve qualificative* • *1 Corse*	• *3 Élite 2026* • *CNAHN* • *Si points réalisés en IR*	• *3 Élite 2026* • *Quotas IR* • 5 *CNAHN*	• *1 Élite 2026* • *10 CNANH* • *premier de chaque IR* • 3 *premiers de l'épreuve qualificative* • *1 Corse*	• *2 Élite 2026* • *CNAHN* • *Si points réalisés en IR*	• *3 Élite 2026* • *Quotas IR* • 5 *CNAHN*
Places en finale			**21 max + garçons**	FINALE DIRECTE	**15**	**20 max + garçons**	FINALE DIRECTE	**15**
Accès en Élite dans l'année			6 premiers	3 premiers	6 premières	6 premiers	3 premiers	6 premières

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE D'ÉTÉ - CATÉGORIE U12

		SOLO LIBRE 2015	SOLO LIBRE 2016	SOLO LIBRE 2017	DUO LIBRE	DUO LIBRE MIXTE	ÉQUIPE LIBRE	BALLET COMBINÉ
		Points en imposées						Points en ballet
N1		**58**	**57**	**56**	**56**	**56**	**54**	**100**
Élite		**65**	**64**	**63**	**63**	**63**		
QUOTAS	ILE DE FRANCE	5 dont au - 2 places 2016 ou 2017			4	Si points réalisés	3	3
	NORD EST	5 dont au - 2 places 2016 ou 2017			4		3	3
	OUEST	5 dont au - 2 places 2016 ou 2017			4		3	3
	SUD EST	6 dont au - 2 places 2016 ou 2017			5		4	4
	SUD OUEST	6 dont au - 2 places 2016 ou 2017			5		4	4
	CORSE	2			2		1	
	LA REUNION	2			2		1	1
N1	Accès en finale	A partir de la 2ème place des N2 de chaque IR + Réunion				FINALE DIRECTE	**19**	**18**
	Places en finale	**25** (passage par année d'âge) **+ garçons**			**19**			
ÉLITE	Accès en finale	• *3 2015 Élite 2026* • *3 2016 Élite 2026* • *premier de chaque N2* • *3 premiers des N1* • *1 Corse*			• *3 Élite 2026* • *premier de chaque N2* • *3 premiers des N1* • *1 Corse & 1 Réunion*		• *15 CAF* • *3 premiers des N1*	
	Places en finale	**15** (passage par année d'âge) **+ garçons**			**13**	FINALE DIRECTE	**18**	

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE D'ÉTÉ N1 & ÉLITE - CATÉGORIE JEUNE

		SOLO LIBRE	DUO LIBRE	DUO LIBRE MIXTE	ÉQUIPE LIBRE		BALLET ACROBATIQUE	
		Points en imposées					Points en ballet	
N1		**62**	**60**	**60**	**56**	**CAF slt**	**130**	**CAF slt**
Élite			**67**	**67**	**N1**	**Élite**		**Élite**
QUOTAS	ILE DE FRANCE	3 dont 1 place 2014	4	Si points réalisés	4	1	4	1
	NORD EST	3 dont 1 place 2014	3		3	1	3	1
	OUEST	4 dont 1 place 2014	5		5	2	5	2
	SUD EST	4 dont 1 place 2014	6		6	2	6	2
	SUD OUEST	4 dont 1 place 2014	6		6	2	6	2
	CORSE	2	1			1		1
	LA REUNION	1	Suivant résultats		2		2	
N1	Places en éliminatoire				**26**		**26**	
	Accès en finale	FINALE DIRECTE + FINALE DIRECTE 2014	• A partir de la 2ème place des N2 de chaque IR					
	Places en finale	**21 + garçons**	**19**	FINALE DIRECTE	**12**		**12**	
ÉLITE	Accès en finale	• 6 *premiers du Chpt Hiver* • 6 *premiers des N1* • *les solistes présélectionnés en EDF*	• *1 Élite 2026* • *premier de chaque N2* • *10 CNAHN* • *3 premiers des N1* • *1 Corse*	• *3 premiers du Chpt Hiver* • *3 premiers des N1* • *Si points réalisés en IR*		• *6 premiers du Chpt Hiver* • *5 CNAHN + 9 CAF (hors 6 des Hivers)* • *3 premiers des N1*		• *6 Élite 2026* • *5 CNAHN + 9 CAF (hors 6 2026)* • *3 premiers des N1*
	Places en finale	**12 + pré EDF + garçons**	**20**	FINALE DIRECTE		**17**		**17**

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE D'ÉTÉ N1 & ÉLITE - CATÉGORIE JUNIOR

		SOLO TECHNIQUE	SOLO LIBRE	DUO TECHNIQUE	DUO LIBRE	DUO TECHNIQUE MIXTE	DUO LIBRE MIXTE	ÉQUIPE TECHNIQUE	ÉQUIPE LIBRE	BALLET ACROBATIQUE
POINTS N1		**160**	**100**	**150**	**110**	**150**	**110**	**140**	**90**	**90**
POINTS ÉLITE		**180**	**120**	**170**	**130**	**170**	**130**	**160**	**110**	**110**
QUOTAS	ILE DE FRANCE	4 dont 1 place 2010/2011	4 dont 1 place 2010/2011	4	4	Si points réalisés	Si points réalisés	4	4	4
	NORD EST	4 dont 1 place 2010/2011	4 dont 1 place 2010/2011	4	4			4	4	4
	OUEST	4 dont 1 place 2010/2011	4 dont 1 place 2010/2011	4	4			4	4	4
	SUD EST	5 dont 1 place 2010/2011	5 dont 1 place 2010/2011	5	5			5	5	5
	SUD OUEST	5 dont 1 place 2010/2011	5 dont 1 place 2010/2011	5	5			5	5	5
	CORSE	Suivant résultats						Suivant résultats		
	REUNION									
N1	Accès en finale	FINALE DIRECTE	• A partir de la 2ème place des N2			FINALE DIRECTE		• A partir de la 2ème place des N2		
	Places en finale	**22 + garçons**	**17 + garçons**	**17**				**17**		
ÉLITE	Accès en finale	• *6 premiers du Chpt Hiver* • *6 premiers des N1* • *les solistes présélectionnés en EDF*	• *10 CNAHN* • *1 Élite 2026* • *premier de chaque N2* • *3 premiers des N1*			• *3 premiers des Hivers* • *CNAHN* • *3 premiers des N1* • *premier de chaque N2*	• *2 Élite 2026* • *CNAHN* • *3 premiers des N1* • *premier de chaque N2*	• *6 premiers du Chpt Hiver* • *5 CNAHN* • *Premier de chaque N2* • *3 premiers des N1*	• *4 Élite 2026* • *5 CNAHN* • *Premier de chaque N2* • *3 premiers des N1*	
	Places en finale	**12 + pré EDF + garçons**	**19 + garçons**	**19**		FINALE DIRECTE		**16**	**17**	

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE D'ÉTÉ - CATÉGORIE SENIOR/TOUTES CATÉGORIES

		SOLO LIBRE	DUO LIBRE	DUO LIBRE MIXTE	ÉQUIPE LIBRE	BALLET ACROBATIQUE	BALLET COMBINÉ
QUOTAS	ILE DE FRANCE	3	3	Suivant résultats	3	3	3
	NORD EST	3	3		3	3	3
	OUEST	3	3		3	3	3
	SUD EST	3	3		3	3	3
	SUD OUEST	3	3		3	3	3
	CORSE	Suivant résultats			Suivant résultats		
	LA REUNION						
	Accès en finale	• *quota de chaque N2* • *3 premiers TC du Chpt 2026* • *3 premiers SENIOR/20+ du Chpt 2026*					
	Places en finale	**21** + Corse et Réunion suivant résultats		FINALE DIRECTE	**21** + Corse et Réunion suivant résultats		

Page d'accueil

SOMMAIRE

CALENDRIER

PUBLIC CONCERNÉ
9 ans et moins (2018 et après)

OBJECTIF
Proposer un programme avec des contenus adaptés pour préparer au système compétitif. La Ligue ou Interrégion peut proposer des épreuves mieux adaptées à ses besoins et aux attentes des clubs.

CONDITIONS D'ACCÈS
• Être titulaire du Savoir Nager en Sécurité (SNS)

ÉPREUVES - PRÉCONISATIONS	
FIGURES IMPOSÉES	**ÉPREUVE LIBRE**
2 figures obligatoires • Perilleux arrière groupé • Ballet leg Ces figures seront réalisées avec ou sans aides extérieures (bidons, frites, haltères)	**Ballet avec des éléments imposés** Kick, Battements costaux, Voilier, 1 Cercle, 1 Ligne Distance : 25 m minimum Durée : 1'30 (+ ou – 5 sec)

CLASSEMENTS & PODIUMS
• Chaque organisateur pourra s'approprier cette épreuve et proposer le jugement et le classement de son choix. • **Récompense** : au choix de l'organisateur (médailles et/ou récompenses à tous les participants et/ou distribution de diplômes).

LA CATÉGORIE AVENIR/U12

Les règlements de la FFN pourront faire l'objet d'ajustements afin de tenir compte des éventuelles recommandations de World Aquatics.

LE PUBLIC CONCERNÉ

12 ans et moins (2015 et après).

COMPÉTITIONS

⇒ Championnat de France Hiver U12 - figures imposées (réservées aux CAF)
⇒ Championnat Régional U12
⇒ Championnat National 2 U12
⇒ Championnat de France Été National 1 U12
⇒ Championnat de France Été Élite U12

CONDITIONS D'ACCÈS

- Avoir validé le niveau **Synchro Découverte.**
- Les athlètes nés en **2018 et après** doivent être titulaire du **Savoir Nager en Sécurité (SNS).** Ils peuvent participer en **solo** uniquement lors du Championnat regional et du Championnat N2.
- Les athlètes nés en **2015** sont autorisés à participer à une même épreuve dans différentes catégories d'âge, **à l'exception de l'épreuve de solo**.
- En **solo**, l'ordre de passage est par année d'âge.
- **Pour accéder au Championnat National 2** : avoir obtenu les points requis en figures imposées dans les épreuves de solo, duo, duo mixte, équipe, et avoir participer au ballet combiné lors du Championnat Régional.
- **Pour accéder aux Championnats de France** : avoir obtenu les places et les points requis en figures imposées de solo, duo, duo mixte, équipe, ainsi que les places et les points requis en ballet combiné au Championnat National 2.

ÉPREUVES

FIGURES IMPOSÉES
selon le règlement World Aquatics

SOLOS LIBRES 2'00 (+ ou - 05'')	DUOS LIBRES 2'10 (+ ou - 05'')
DUOS MIXTES LIBRES 2'30 (+ ou - 05'')	ÉQUIPES LIBRES 2'50 (+ ou - 05'')

COMBINÉS
2'45 (+ ou - 05'')
Effectif de quatre (4) à dix (10) athletes, avec deux (2) remplaçants maximum.

CLASSEMENTS ET PODIUMS

- Figures imposées : un classement général décerne le titre de Champion de France des figures imposées U12 ; des classements distincts peuvent être organisés par année d'âges, sans titre de Champion de France.
- Ballet combiné : le classement, fondé à 100% sur le résultat du ballet combiné.
- Épreuves libres : le classement repose sur le cumul des résultats des figures imposées et des épreuves libres ; en solo, des classements distincts sont organisés par année d'âges.

◊ **Épreuves collectives** :

⇒ Championnat N1 : un classement général décerne le titre de **Champion de France N1;** un deuxième classement, réservé aux structures non labellisées, donne lieu au podium **Trophée Clubs sans** titre de Champion de France.

⇒ Championnat Élite : un classement général décerne le titre de **Champion de France Élite**; un deuxième classement, réservé aux structures hors CNAHN, donne lieu au podium **Trophée Clubs sans** titre de Champion de France.

Page d'accueil

SOMMAIRE

CALENDRIER

- Un athlète peut être positionné sur proposition du du Directeur Technique National (DTN), ou de son representant, après validation du Cercle de Compétences concerné

- Dans le cadre de la structuration du Programme de Performance Fédéral (PPF), les athlètes de la catégorie U12 inscrits dans le Portail de Suivi Quotidien du Sportif (PSQS) et appartenant à l'un des seize (16) Centres d'Accession et de Formation (CAF) peuvent participer à l'épreuve de figures imposées du Championnat de France Hiver U12.

ÉPREUVES
FIGURES IMPOSÉES selon le règlement World Aquatics

- Figures imposées (100 %) : trois (3) podiums sont organisés :
- un podium pour les athlètes nés en 2015, avec attribution du titre de Champion(ne) CAF 2015 des figures imposées ;
- un podium pour les athlètes nés en 2016, avec attribution du titre de Champion(ne) CAF 2016 des figures imposées ;
- un podium pour les athlètes nés en 2017, avec attribution du titre de Champion(ne) CAF 2017 des figures imposées.

Interrégion	Nombre de CAF / Athlètes	Clubs support des CAF
Île-de-France	2 CAF / 14 athlètes	GPS Corbeil-Essonnes Aquatique Stade Français
Nord-Est	2 CAF / 11 athlètes	Ballet Nautique Strasbourg JN Compiègne
Ouest	3 CAF / 22 athlètes	Angers Nat Synchro Léo-Lagrange Natation Nantes Natation Artistique Tours
Sud-Est	3 CAF / 28 athlètes	Aqua Synchro Lyon Hyères Natation Artistique Pays d'Aix Natation
Sud-Ouest	3 CAF / 23 athlètes	CN Saint-Cyprien Colomiers Natation Synchronisée Girondins de Bordeaux
Corse	1CAF / 5 athlètes	Acqua Synchro Bastia
La Réunion	1 CAF / 8 athlètes	Les Aquanautes
Total	**15 CAF / 111 athlètes**	

Page d'accueil

SOMMAIRE

CALENDRIER

Le Championnat Régional est qualificatif pour le Championnat National 2

- Ils peut servir de compétition préparatoire pour les ballets qualifiés, sans remettre en jeu leur qualification. Ces ballets feront l'objet d'un double classement
- Les nageuses et nageurs nés après 2018 peuvent participer en solo en région et N2 seulement

ÉPREUVES
FIGURES IMPOSÉES selon le règlement World Aquatics

ACCÈS AU CHAMPIONNAT NATIONAL 2 U12	
SOLOS LIBRES	• Nés en 2015 si 53 points en figures imposées
	• Nés en 2016 si 52 points en figures imposées
	• Nés en 2017 et 2018 si 51 points en figures imposées
DUOS LIBRES	• si 52 points en figures imposées
DUOS LIBRES MIXTES	• si 52 points en figures imposées
ÉQUIPES LIBRES	• si 50 points en figures imposées
BALLETS COMBINÉS	• si participation

CHAMPIONNAT NATIONAL 2 AVENIR/U12

Le Championnat National 2 est qualificatif pour le Championnat de France National 1 et le Championnat de France Élite.

- Il peut servir de compétition préparatoire pour les ballets qualifiés, sans remettre en jeu leur qualification**.** Ces ballets feront l'objet d'un double classement.
- Les athlètes nés en 2018 et après peuvent participer en solo en regional et N2 seulement

ÉPREUVES		
FIGURES IMPOSÉES selon le règlement World Aquatics		
ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ NATIONAL 1 U12		
SOLOS LIBRES	25 + garçons	• quatre (4) des IR IDF, NE, O dont au moins deux nées en 2016 ou 2017 • cinq (5) des IR SO, SE dont au moins deux nées en 2016 ou 2017 • le deuxième (2) et le troisième (3) de la Corse • deux (2) de la Réunion • solos garçons Sous reserve d'avoir obtenu aux N2 58 points en figures imposées pour les athlètes nés en 2015, 57 points pour ceux nés en 2016 et 56 points pour ceux nés en 2017.
DUOS LIBRES	19	• trois (3) classés à la 2ème et la 4ème place des IR IDF, NE, O • quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR SO, SE • le deuxième de la Corse et de la Réunion Sous reserve d'avoir obtenu aux N2 56 points en figures imposées
DUOS LIBRES MIXTES		• ayant 56 points en imposées aux N2
ÉQUIPES LIBRES	19	• trois (3) premières des IR IDF, NE, O (hors première équipe (1) CAF) • quatre (4) premières des IR SO, SE (hors première équipe (1) CAF) • la première (1) Corse (hors première équipe (1) CAF) et de la Réunion (hors première équipe (1) CAF) Sous reserve d'avoir obtenu aux N2 54 points en figures imposées
BALLETS COMBINÉS	18	• trois (3) premières des IR IDF, NE, O (hors premier combo (1) CAF) • quatre (4) premières des IR SO, SE (hors premier combo (1) CAF) • le premier (1) Réunion (hors premier combo (1) CAF) Sous reserve d'avoir obtenu aux N2 100 points en ballet
Les nombres de ballets indiqués ne tiennent pas compte des quotas supplémentaires		

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE U12		
SOLOS LIBRES	• le premier (1) de chaque IR (filles et garçon) • le premier (1) Corse	Nés en 2015 si 65 points en figures imposées aux N2
		Nés en 2016 si 64 points en figures imposées aux N2
		Nés en 2017 si 63 points en figures imposées aux N2
DUOS LIBRES	• le premier (1) de chaque IR • le premier (1) Corse et la Réunion (1)	si 63 points en figures imposées aux N2
DUOS LIBRES MIXTES	• le premier (1) de chaque IR • le premier (1) Corse et la Réunion (1)	si 63 points en figures imposées aux N2

CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ N1 AVENIR/U12

Le Championnat de France Nationale 1 est qualificatif pour le Championnat de France Élite

ÉPREUVES		
FIGURES IMPOSÉES selon le règlement World Aquatics		
ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE U12		
SOLOS LIBRES	3 + garçons	• trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points) • solos garçons
DUOS LIBRES	3	• trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points)
DUOS LIBRES MIXTES		• les duos mixtes techniques ayant obtenu 63 points en figures imposées aux N2
ÉQUIPES LIBRES BALLETS COMBINÉS	3	• trois (3) premiers du championnat N1

En fonction des résultats et des places disponibles en Élite, la Direction Technique et le Juge-Arbitre peuvent toutefois autoriser des clubs n'ayant pas obtenu de podium ou de qualification d'accéder au Championnat de France Élite.

Un athlète peut être positionné sur proposition du du Directeur Technique National (DTN), ou de son representant, après validation du Cercle de Compétences concerné

En fonction des résultats et des places disponibles en Élite, la Direction Technique et le Juge-Arbitre peuvent toutefois autoriser des clubs n'ayant pas obtenu de podium ou de qualification d'accéder au Championnat de France Élite.

ÉPREUVES		
FIGURES IMPOSÉES selon le règlement World Aquatics		
SOLOS LIBRES	15 + garçons	• trois (3) nées en 2015, positionnés du Championnat Élite 2026 • trois (3) nées en 2016, positionnés du Championnat Élite 2026 • trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points) • le premier de chaque IR et de la Corse • solos garçons • Sous reserve d'avoir obtenu 65 points en figures imposées pour les athlètes nés en 2015, 64 points pour ceux nés en 2016 et 63 points pour ceux nés en 2017.
DUOS LIBRES	13	• trois (3) premiers du championnat de France 2026 (sans condition de points) • trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points) • le premier (1) de chaque IR, de la Corse et de la Réunion • Sous réserve d'avoir obtenu 63 points en figures imposées
DUOS MIXTES LIBRES		• trois (3) premiers du championnat de France 2026 (sans condition de points) • trois (3) premiers du Championnat N1 2027 (sans condition de points) • les duos mixtes techniques ayant obtenu 67 points en figures imposées aux N2
ÉQUIPES LIBRES BALLETS COMBINÉS	18	• un (1) par CAF : 15 • trois (3) premiers du championnat N1 Sans condition de points

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ *ÉLITE U12 2027-2028*
• *Dans toutes les épreuves, être classé dans le top 3 et avoir réalisé les points* *Ce dispositif de qualification ne concerne pas les CAF, en épreuve collective, qui ont automatiquement chacun une place en Élite.*

LA CATÉGORIE JEUNE

Les règlements de la FFN pourront faire l'objet d'ajustements afin de tenir compte des éventuelles recommandations de World Aquatics.

LE PUBLIC CONCERNÉ

Filles : 12, 13, 14, 15 ans (2015, 2014, 2013 et 2012)
Garçons : 12, 13, 14, 15, 16 ans (2015, 2014, 2013, 2012 et 2011)

COMPÉTITIONS

⇒ Journées d'Automne
⇒ Épreuve qualificative du Championnat de France Hiver Jeune
⇒ Championnat de France Hiver Jeune
⇒ Championnat Régional Jeune
⇒ Championnat National 2 Jeune
⇒ Championnat de France Été National 1 Jeune
Championnat de France Été Élite Jeune Open

CONDITIONS D'ACCÈS

- Avoir validé le niveau **Synchro d'Argent**
- Les athlètes nés en **2015** et **2012** sont autorisés à participer à une même épreuve dans différentes catégories d'âge, **à l'exception de l'épreuve de solo (technique et/ou libre)**.
- **Pour accéder au Championnat National 2** : avoir obtenu les points requis en figures imposées dans les épreuves de solo, duo, duo mixte, équipe, et avoir participer au ballet combiné lors du Championnat regional.
- **Pour accéder aux Championnat N1 de France** : avoir obtenu les places et les points requis en figures imposées de solo, duo, duo mixte, équipe, ainsi que les places et les points requis en ballet combiné au Championnat National 2.

Pour accéder aux Championnats de France Élite : avoir obtenu les places et les points requis en figures imposées de solo, duo, duo mixte, ainsi que pour les CAF, les places requises en équipe et en combiné au Championnat National 2.

ÉPREUVES

FIGURES IMPOSÉES

SOLOS LIBRES 2'00 (+ ou - 05'')	DUOS LIBRES 2'10 (+ ou - 05'')
DUOS MIXTES LIBRES	ÉQUIPES LIBRES

BALLETS ACROBATIQUES
2'30 (+ ou - 05'')

CLASSEMENTS ET PODIUMS

- Figures imposées : un classement général décerne le titre de Champion de France des figures imposées Jeune ; un classement distinct est organisé pour les athlètes nés en 2014, sans titre de Champion de France.
- Ballet acrobatique : le classement, fondé à 100% sur le résultat du ballet combiné.
- Épreuves libres : le classement repose sur le cumul des résultats des figures imposées et des épreuves libres ; en solo, une place supplémentaire par IR est réservée aux athlètes nés en 2014, avec un podium dédié.

◊ **Épreuves collectives** :

⇒ Championnat N1 : un classement général décerne le titre de **Champion de France N1;** un deuxième classement, réservé aux structures non labellisées, donne lieu au podium **Trophée Clubs sans** titre de Champion de France.

⇒ Championnat Élite : un classement général décerne le titre de **Champion de France Élite**; un deuxième classement, réservé aux structures hors CNAHN, donne lieu au podium **Trophée Clubs sans** titre de Champion de France.

Page d'accueil

SOMMAIRE

CALENDRIER

Les journées d'Automne Jeune sont sélectives pour l'épreuve qualificative et le Championnat de France d'hiver Jeune

- Les ballets déjà qualifiés pour le Championnat de France d'hiver lors de la saison **N-1,** ainsi que les ballets des **CNAHN** et **CNR** peuvent participer à cette compétition sans remettre en cause leur qualification. Ces athlètes feront l'objet d'un double classement
- A l'issue des Journées d'Automne, les ballets n'ayant pas accédé à l'épreuve qualificative ou au Championnat de France d'hiver dans une épreuve donnée, pourront participer directement à cette épreuve lors **N2 2027** sans passer par les Championnats régionaux.

ÉPREUVES
FIGURES IMPOSÉES selon le règlement World Aquatics

SOLOS LIBRES	DUOS LIBRES MIXTES	EQUIPES LIBRES

ACCÈS À L'ÉPREUVE QUALIFICATIVE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HIVER JEUNE		
SOLOS LIBRES	13 + garçons	• deux (3) de la 2ème à la 3ème place des IR IDF, NE, O • trois (3) de la 2ème à la 4ème place des l'IR SO, SE • un (1) de la Réunion • solos garçons Sous reserve d'avoir obtenu 62 points en figures imposées

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HIVER JEUNE		
SOLOS LIBRES	6 + garçons	• le premier (1) de chaque IR et de la Corse • solos garçons Sous reserve d'avoir obtenu 69 points en figures imposées
DUOS MIXTES LIBRES	ayant obtenu 67 points en figures imposées	
ÉQUIPES LIBRES	7	• la première (1) des IR IDF, NE, O, • les deux (2) premières des IR SO, SE • la Corse et de la Réunion suivant résultats Sous reserve d'avoir obtenu 65 points

ÉPREUVE QUALIFICATIVE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HIVER JEUNE

Page d'accueil

SOMMAIRE

CALENDRIER

- Un athlète peut être positionné sur proposition du du Directeur Technique National (DTN), ou de son representant, après validation du Cercle de Compétences concerné
- A l'issue de l'épreuve qualificative, les solos libres n'ayant pas accédé au Championnat de France d'hiver pourront participer directement à cette épreuve aux **N2 2027** sans passer par les Championnats régionaux.

ÉPREUVES
FIGURES IMPOSÉES selon le règlement World Aquatics
SOLOS LIBRES
Pas de podium organisé pour la phase qualificative

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HIVER JEUNE		
SOLOS LIBRES	3 + garçons	• les trois (3) premiers solos libres • solos garçons Sous reserve d'avoir obtenu 69 points en imposées

En fonction des résultats et des places disponibles en Élite, la Direction Technique et le Juge-Arbitre peuvent toutefois autoriser des clubs n'ayant pas obtenu de podium ou la qualification d'accéder au Championnat de France Élite.

CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HIVER JEUNE

- Un athlète peut être positionné sur proposition du du Directeur Technique National (DTN), ou de son representant, après validation du Cercle de Compétences concerné.
- Les athlètes de la catégorie Jeune, retenus à l'issue du classement des figures imposées lors des différents championnats nationaux 2026, ainsi que les athlètes inscrits dans le Projet de Performance Fédéral (PPF) et ceux proposés sur les listes ministérielles, ont la possibilité de participer aux épreuves de figures imposées.
  La liste des athlètes concernés sera diffusée en début de saison sportive. Les engagements préliminaires devront parvenir à la Fédération au plus tard le 30 octobre 2026. Ce pré-engagement est obligatoire.
- Le dispositif de qualification « parmi les six (6) premiers du Championnat de France Élite 2026 » ne s'applique pas aux CNAHN. Ceux-ci bénéficient automatiquement de deux places en solo, deux places en duo et une place en épreuve collective.
- À l'issue du Championnat de France d'hiver, les ballets non qualifiés pour le Championnat de France Élite Jeune pourront participer directement aux N2 2027, sans passer par les Championnats régionaux.

ÉPREUVES		
FIGURES IMPOSÉES selon le règlement World Aquatics		
SOLOS LIBRES	21 + garçons	• deux (2) positionnés du Championnat Élite 2026 (sans condition de points) • deux (2) par CNAHN (sans condition de points) • les trois (3) premiers de l'épreuve qualificative (sans condition de points) • le premier (1) de chaque IR et de la Corse • solos garçons Sous reserve d'avoir obtenu 69 points en figures imposées
DUOS MIXTES LIBRES		• trois (3) positionnés du Championnat Élite 2026 (sans condition de points) • CNAHN • les duos mixtes techniques ayant obtenu 67 points en figures imposées
ÉQUIPES LIBRES	**16**	• trois (3) positionnées du Championnat Élite 2026 (sans condition de points) • une (1) par CNAHN • la première (1) des des IR IDF, NE, O • les deux (2) premières des IR SO, SE • la Corse et la Réunion suivant les résultats aux JA Sous réserved'avoir obtenu 65 points en figures imposées

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE JEUNE	
SOLOS LIBRES	• les six (6) premiers • solos garçons Sous reserve d'avoir obtenu 69 points en figures imposées
DUOS MIXTES LIBRES	• les trois (3) premiers sous reserve d'avoir obtenu 67 points en figures imposées
ÉQUIPES LIBRES	• les six (6) premières sous réserved'avoir obtenu 65 points en figures imposées
Les nombres de ballets indiqués ne tiennent pas compte des quotas supplémentaires ni des dérogations DTN	

Page d'accueil

SOMMAIRE

CALENDRIER

Le Championnat Régional est qualificatif pour le Championnat National 2.

- Il peut servir de compétition préparatoire pour les ballets qualifiés, sans remettre en jeu leur qualification**.** Ces ballets feront l'objet d'un double classement.

ÉPREUVES
FIGURES IMPOSÉES selon le règlement World Aquatics

ACCÈS AU CHAMPIONNAT NATIONAL 2 JEUNE	
SOLOS LIBRES	• Nés en 2014 et 2015 si 55 points en figures imposées
	• Nés en 2012 et 2013 si 57 points en figures imposées
DUOS LIBRES	• si 56 points en figures imposées
DUOS LIBRES MIXTES	• si 56 points en figures imposées
ÉQUIPES LIBRES	• si 54 points en figures imposées
BALLETS ACROBATIQUES	• si participation

CHAMPIONNAT NATIONAL 2 JEUNE

Le Championnat National 2 est qualificatif pour le Championnat de France National 1 et le Championnat de France Élite.

- Il peut servir de compétition préparatoire pour les ballets déjà qualifiés, sans remettre en jeu leur qualification. Ces ballets feront l'objet d'un double classement

ÉPREUVES		
FIGURES IMPOSÉES selon le règlement World Aquatics		
ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE NATIONAL 1 JEUNE		
SOLOS LIBRES	21 + garçons	• trois (3) des IR IDF, NE dont au moins une née en 2014 • quatre (4) des IR O, SO, SE dont au moins une née en 2014 • deux (2) de la Corse • une (1) de la Réunion • solos garçons Sous reserve d'avoir obtenu 62 points en figures imposées
DUOS LIBRES	19	• deux (2) classés à la 2ème et la 3ème place de l'IR NE • trois (3) classés de la 2ème à la 4ème place de l'IR IDF • quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place de l'IR O • cinq (5) classés de la 2ème à la 6ème place des IR SO, SE • la Réunion suivant résultats Sous reserve d'avoir obtenu 60 points en figures imposées
DUOS MIXTES LIBRES		• ayant 60 points en figures imposées
ACCÈS AUX ÉLIMINATOIRES DU CHAMPIONNAT DE FRANCE NATIONAL 1 JEUNE		
ÉQUIPES LIBRES & BALLETS ACROBATIQUES	26	• deux (2) de la Réunion • trois (3) classés de la 2ème à la 4ème place de l'IR NE si le premier (1) est CAF • quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place de l'IR IDF si le premier (1) est CAF • cinq (5) classés de la 3ème à la 7ème place de l'IR O si les deux premiers (2) sont CAF • six (6) classés de la 3ème à la 8ème place des IR SO, SE si les deux premiers (2) sont CAF Sous reserve d'avoir obtenu 56 points en figures imposées

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE JEUNE		
DUOS LIBRES & DUOS MIXTES LIBRES	19	• le premier (1) de chaque IR • le premier (1) Corse • la Réunion suivant résultats Sous reserve d'avoir obtenu 67 points en imposées
ÉQUIPES LIBRES & BALLETS ACROBATIQUES	17	• un (1) CAF des l'IR NE, IDF et Corse si celui-ci se classe premier (1) des N2 • deux (2) CAF des IR O, SE et SO si ceux–ci se classent premier (1) et deuxième (2) des N2 • la Réunion suivant résultats

CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ NATIONALE 1 JEUNE

Le Championnat de France Nationale 1 est qualificatif pour le Championnat de France Élite.

ÉPREUVES		
FIGURES IMPOSÉES selon le règlement World Aquatics		
ACCÈS AUX FINALES DU CHAMPIONNAT DE FRANCE NATIONAL 1 JEUNE		
ÉQUIPES LIBRES & BALLETS COMBINÉS	12	• douze (12) des éliminatoires

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE JEUNE		
SOLOS LIBRES FILLES	6	• les six (6) premiers (sans condition de points)
SOLOS LIBRES GARçONS	• Après observation de la Direction Technique et du Juge-Arbitre	
DUOS LIBRES DUOS MIXTES LIBRES ÉQUIPES LIBRES BALLETS ACROBATIQUES	3	• les trois (3) premiers (sans condition de points)

En fonction des résultats et des places disponibles en Élite, la Direction Technique et le Juge-Arbitre peuvent toutefois autoriser des clubs n'ayant pas obtenu de podium ou la qualification d'accéder au Championnat de France Élite.

CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE OPEN JEUNE

Un athlète peut être positionné sur proposition du Directeur Technique National (DTN), ou de son representant, après validation du Cercle de Compétences concerné

En fonction des résultats et des places disponibles en Élite, la Direction Technique et le Juge-Arbitre peuvent toutefois autoriser des clubs n'ayant pas obtenu de podium ou de qualification d'accéder au Championnat de France Élite.

ÉPREUVES		
FIGURES IMPOSÉES selon le règlement World Aquatics		
SOLOS LIBRES	12 + pré-EDF + garçons	• six (6) positionnés du Championnat d'Hiver 2026 • les six (6) premiers du Championnat N1 2027 • les solistes présélectionnés à la 2ème étape de l'EDF Jeune • solos garçons Sans condition de points
DUOS LIBRES	20	• un (1) positionné du Championnat Élite 2026 • deux (2) par CNAHN • les trois (3) premiers du Championnat N1 2027 (sans condition de points) • le premier de chaque IR et de la Corse • la Réunion suivant résultats Sous réserve d'avoir obtenu 67 points en figures imposées
DUOS MIXTES LIBRES		• les trois (3) premiers du Championnat d'hiver 2026 (sans condition de points) • les trois (3) premiers du Championnat N1 2027 (sans condition de points) • les duos mixtes techniques ayant obtenu 67 points en figures imposées aux N2
ÉQUIPES LIBRES	17	• les six (6) premières du Championnat d'hiver 2026 (sans condition de points) • une (1) par CNAHN • un (1) CAF des l'IR NE, IDF et Corse classé premier (1) aux N2 • deux (2) CAF des IR O, SE et SO classés premier (2) et deuxième (2) aux N2 • la Réunion suivant résultats
BALLETS ACROBATIQUES	17	• six (6) positionnés du Championnat Élite 2026 • une (1) par CNAHN • un (1) CAF des l'IR NE, IDF et Corse classé premier (1) aux N2 • deux (2) CAF des IR O, SE et SO classés premier (2) et deuxième (2) aux N2 • la Réunion suivant résultats

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS HIVER OU ÉTÉ ÉLITE JEUNE 2027-2028
• *Dans toutes les épreuves, être classé dans le top 6 et avoir réalisé les points* *Ce dispositif de qualification ne concerne pas les CNAHN qui ont automatiquement chacun une place en Élite en épreuve collective et deux places en solo, duo et duo mixte.*

LA CATÉGORIE JUNIOR

Les règlements de la FFN pourront faire l'objet d'ajustements afin de tenir compte des éventuelles recommandations de World Aquatics.

PUBLIC CONCERNÉ

Filles : 15, 16, 17, 18, 19 ans (2012, 2011, 2010, 2009 et 2008)

Garçons : 15, 16, 17, 18, 19, 20 ans (2012, 2011, 2010, 2009, 2008 et 2007)

COMPÉTITIONS

⇒ Journées d'Automne

⇒ Épreuve qualificative du Championnat de France Hiver Junior

⇒ Championnat de France Hiver Junior

⇒ Championnat Régional Junior

⇒ Championnat National 2 Junior

⇒ Championnat de France Été National 1 Junior

Championnat de France Été Élite Junior Open

CONDITIONS D'ACCÈS

- Avoir validé le niveau **Synchro d'Argent** pour participer aux Championnats Régionaux et N2
- Avoir validé le niveau **Synchro d'Or** pour participer aux Championnats de France
- Les athlètes nés en **2012** sont autorisés à participer à une même épreuve dans différentes catégories d'âge, **à l'exception de l'épreuve de solo (technique et/ou libre)**.
- **Pour accéder au Championnat National 2** : avoir participer aux épreuves lors du Championnat regional, si celui-ci est sélectif.

Pour accéder aux Championnats de France : avoir obtenu les places et les points requis aux épreuves au Championnat National 2.

ÉPREUVES

SOLOS TECHNIQUES 2'00 (+ ou - 05'')	SOLOS LIBRES 2'10 (+ ou - 05'')
DUOS TECHNIQUES 2'20 (+ ou - 05'')	DUOS LIBRES 2'25 (+ ou - 05'')
DUOS TECHNIQUES MIXTES 2'20 (+ ou - 05'')	DUOS LIBRES MIXTES 2'45 (+ ou - 05'')
ÉQUIPES TECHNIQUES 2'50 (+ ou - 05'')	ÉQUIPES LIBRES 3'10 (+ ou - 05'')
BALLETS ACROBATIQUES 3'00 (+ ou - 05'')	

CLASSEMENTS ET PODIUMS

- Epreuves : le classement est fondé à 100% sur le résultat de chaque épreuve.
- En solo technique et solo libre, une place supplémentaire en solo technique et en solo libre par IR est réservée aux athlètes nés en 2010 et 2011, avec un podium dédié.

◊ **Épreuves collectives** :

⇒ Championnat N1 : un classement général décerne le titre de **Champion de France N1;** un deuxième classement, réservé aux structures non labellisées, donne lieu au podium **Trophée Clubs sans** titre de Champion de France.

Championnat Élite : un classement général décerne le titre de **Champion de France Élite**; un deuxième classement, réservé aux structures hors CNAHN, donne lieu au podium **Trophée Clubs sans** titre de Champion de France.

Page d'accueil

SOMMAIRE

CALENDRIER

Les journées d'Automne Junior sont sélectives pour l'épreuve qualificative et le Championnat de France d'hiver Junior.

- Les ballets déjà qualifiés pour le Championnat de France d'hiver lors de la saison **N-1,** ainsi que les ballets des **CNAHN** et **CNR** peuvent participer à cette compétition sans remettre en cause leur qualification. Ces athlètes feront l'objet d'un double classement.
- A l'issue des Journées d'Automne, les ballets n'ayant pas accédé à l'épreuve qualificative ou au Championnat de France d'hiver dans une épreuve donnée, pourront participer directement à cette épreuve lors **N2 2027** sans passer par les Championnats régionaux.

ÉPREUVES		
SOLOS TECHNIQUES	DUOS MIXTES TECHNIQUES	ÉQUIPES TECHNIQUES

ACCÈS À L'ÉPREUVE QUALIFICATIVE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HIVER JUNIOR		
SOLOS TECHNIQUES	13 + garçons	• deux (2) de la 2ème à la 3ème place des IR IDF, NE, O • trois (3) de la 2ème à la 4ème place des SO, SE • la Réunion suivant résultats • solos garçons Sous reserve d'avoir obtenu 160 points

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HIVER JUNIOR		
SOLOS TECHNIQUES	6 + garçons	• le premier de chaque IR et de la Corse • solos garçons Sous reserve d'avoir obtenu 180 points
DUOS MIXTES TECHNIQUES	• les duos mixtes techniques ayant obtenu 170 points	
ÉQUIPES TECHNIQUES	7	• la première (1) des IR IDF, NE, O • les deux (2) premières des l'IR SO, SE • la Corse et la Réunion suivant les résultats Sous reserve d'avoir obtenu 160 points

Page d'accueil

SOMMAIRE

CALENDRIER

- Un athlète peut être positionné sur proposition du du Directeur Technique National (DTN), ou de son representant, après validation du Cercle de Compétences concerné

- A l'issue de l'épreuve qualificative, les solos techniques n'ayant pas accédé au Championnat de France d'hiver pourront participer directement à cette épreuve aux **N2 2027** sans passer par les Championnats régionaux.

ÉPREUVES
SOLOS TECHNIQUES
Pas de podium organisé pour la phase qualificative

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HIVER JUNIOR		
SOLOS TECHNIQUES	3 + garçons	• les trois (3) premiers solos techniques • solos garçons Sous reserve d'avoir obtenu 180 points

En fonction des résultats et des places disponibles en Élite, la Direction Technique et le Juge-Arbitre peuvent toutefois autoriser des clubs n'ayant pas obtenu de podium ou la qualification d'accéder au Championnat de France Élite.

- Un athlète peut être positionné sur proposition du du Directeur Technique National (DTN), ou de son representant, après validation du Cercle de Compétences concerné.
- Le dispositif de qualification « parmi les six (6) premiers du Championnat de France Élite 2026 » ne s'applique pas aux CNAHN. Ceux-ci bénéficient automatiquement de deux places en solo, deux places en duo et une place en épreuve collective.
- La liste des ballets concernés sera diffusée en début de saison sportive. Les engagements préliminaires devront parvenir à la Fédération au plus tard le 30 octobre 2026. Ce pré-engagement est obligatoire.
- À l'issue du Championnat de France d'hiver, les ballets non qualifiés pour le Championnat de France Élite Junior pourront participer directement aux N2 2027, sans passer par les Championnats régionaux.

ÉPREUVES		
SOLOS TECHNIQUES	20 maximum + garçons	• un (1) positionné du Championnat Élite 2026 (sans condition de points) • deux (2) par CNAHN (sans condition de points) • les trois (3) premiers de l'épreuve qualificative (sans condition de points) • le premier (1) de chaque IR et de la Corse • solos garçons Sous reserve d'avoir obtenu 180 points
DUOS MIXTES TECHNIQUES		• deux (2) parmi les six (6) du championnat Élite 2026 (sans condition de points) • CNAHN • les duos mixtes techniques ayant obtenu 170 points
ÉQUIPES TECHNIQUES	15	• trois (3) parmi les six (6) du championnat Élite 2026 (sans condition de points) • une (1) par CNAHN • la première (1) des des IR IDF, NE, O • les deux (2) premières de l'IR SO, SE • la Corse et la Réunion suivant les résultats aux JA Sous reserve d'avoir obtenu 160 points

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE JUNIOR	
SOLOS TECHNIQUES	• les six (6) premiers • solos garçons Sous reserve d'avoir obtenu 180 points
DUOS MIXTES TECHNIQUES	• les trois (3) premiers sous reserve d'avoir obtenu 170 points
ÉQUIPES TECHNIQUES	• les six (6) premières sous reserve d'avoir obtenu 160 points
Les nombres de ballets indiqués ne tiennent pas compte des quotas supplémentaires ni des dérogations DTN	

CHAMPIONNAT RÉGIONAL JUNIOR

Le Championnat Régional est qualificatif pour le Championnat National 2

- Il peut servir de compétition préparatoire pour les ballets qualifiés, sans remettre en jeu leur qualification**.** Ces ballets feront l'objet d'un double classement.

Rappel : Pour la catégorie Junior, il est recommandé aux Ligues d'organiser conjointement les compétitions Régionales et N2. Des classements distincts devront être établis pour chaque niveau de compétition : un classement Régional et un classement N2.

ÉPREUVES	
ACCÈS AU CHAMPIONNAT NATIONALE 2 JUNIOR	
SOLOS TECHNIQUES	• si participation
SOLOS LIBRES	
DUOS TECHNIQUES	
DUOS LIBRES	
DUOS MIXTES TECHNIQUES	
DUOS MIXTES LIBRES	
ÉQUIPES TECHNIQUES	
ÉQUIPES LIBRES	
BALLETS ACROBATIQUES	

CHAMPIONNAT NATIONAL 2 JUNIOR

Le Championnat National 2 est qualificatif pour le Championnat de France National 1 et le Championnat de France Élite.

- Il peut servir de compétition préparatoire pour les ballets déjà qualifiés, sans remettre en jeu leur qualification**.** Ces ballets feront l'objet d'un double classement.
- Un ballet composé d'un ou plusieurs athlètes titulaires du Synchro d'Argent reste éligible à une qualification aux Championnats de France. En revanche, l'ensemble des athlètes devra être titulaire du Synchro d'Or au moment des engagements aux Championnats de France.

ÉPREUVES		
ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE NATIONAL 1 JUNIOR		
SOLOS TECHNIQUES	22 + garçons	• quatre (4) des IR IDF, NE, O dont au moins une née en 2010 ou 2011 • cinq (5) des IR SO, SE dont au moins une née en 2010 ou 2011 • la Corse et la Réunion suivant résultats • solos garçons Sous réserve d'avoir obtenu 160 points
SOLOS LIBRES	17 + garçons	• trois (3) classés de la 2ème et la 4ème place des IR IDF, NE, O dont au moins une née en 2010 ou 2011 • quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR SO, SE dont au moins une née en 2010 ou 2011 • la Corse et la Réunion suivant résultats • solos garçons Sous réserve d'avoir obtenu 100 points
DUOS TECHNIQUES & DUOS LIBRES	17	• trois (3) classés de la 2ème et la 4ème place des IR IDF, NE, O • quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR SO, SE • la Corse et la Réunion suivant résultats Sous réserve d'avoir obtenu 150 points en duos techniques Sous réserve d'avoir obtenu 110 points en duos libres
DUOS MIXTES TECHNIQUES & DUOS MIXTES LIBRES		• ayant obtenu 150 points en duos mixtes techniques • ayant obtenu 110 points en duos mixtes libres
ÉQUIPES TECHNIQUES & ÉQUIPES LIBRES & BALLETS ACROBATIQUES	17	• trois (3) classés de la 2ème et la 4ème place des IR IDF, NE, O • quatre (4) classés de la 2ème à la 5ème place des IR SO, SE • la Corse et la Réunion suivant résultats Sous réserve d'avoir obtenu 140 points en équipes techniques Sous réserve d'avoir obtenu 90 points en équipes libres Sous réserve d'avoir obtenu 90 points en ballets acrobatiques

ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE JUNIOR		
DUOS TECHNIQUES DUOS TECHNIQUES MIXTES DUOS LIBRES DUOS MIXTES LIBRES	5	• le premier (1) de chaque IR • la Corse et la Réunion suivant résultats Sous reserve d'avoir obtenu 130 points en duos techniques et duos mixtes techniques Sous reserve d'avoir obtenu 130 points en duos libres et duos mixtes libres
ÉQUIPES TECHNIQUES ÉQUIPES LIBRES BALLETS ACROBATIQUES	5	• le premier (1) de chaque IR • la Corse et la Réunion suivant résultats Sous reserve d'avoir obtenu 160 points en équipes techniques, 110 points équipes libres et ballets acrobatiques

CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ NATIONAL 1 JUNIOR

Le Championnat de France National 1 est qualificatif pour le Championnat de France Élite.

ÉPREUVES		
ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE JUNIOR		
SOLOS TECHNIQUES FILLES	6	• les six (6) premiers (sans condition de points)
SOLOS TECHNIQUES GARçONS SOLOS LIBRES GARçONS	• Après observation de la Direction Technique et du Juge-Arbitre	
SOLOS LIBRES FILLES DUOS TECHNIQUES DUOS LIBRES DUOS TECHNIQUES MIXTES DUOS MIXTES LIBRES ÉQUIPES TECHNIQUES ÉQUIPES LIBRES BALLETS ACROBATIQUES	3	• les trois (3) premiers (sans condition de points)
Les nombres de ballets indiqués ne tiennent pas compte des quotas supplémentaires		

En fonction des résultats et des places disponibles en Élite, la Direction Technique et le Juge-Arbitre peuvent toutefois autoriser des clubs n'ayant pas obtenu de podium ou la qualification accéder au Championnat de France Élite.

CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ ÉLITE OPEN JUNIOR

Un athlète peut être positionné sur proposition du du Directeur Technique National (DTN), ou de son representant, après validation du Cercle de Compétences concerné.

En fonction des résultats et des places disponibles en Élite, la Direction Technique et le Juge-Arbitre peuvent toutefois autoriser des clubs n'ayant pas obtenu de podium ou de qualification d'accéder au Championnat de France Élite.

ÉPREUVES		
SOLOS TECHNIQUES	12 + pré-EDF + garçons	• six (6) positionnés du Championnat d'Hiver 2026 • les six (6) premiers du Championnat N1 2027 • les solistes présélectionnés à la 2ème étape de l'EDF Junior • solos garçons Sans condition de points
SOLOS LIBRES	19 + garçons	• un (1) positionné du Championnat Élite 2026 • deux (2) par CNAHN • les trois (3) premiers du Championnat N1 2027 (sans condition de points) • le premier de chaque IR • la Corse et la Réunion suivant résultats Sous réserve d'avoir obtenu 120 points
DUOS TECHNIQUES & DUOS LIBRES	21	• un (1) positionné du Championnat Élite 2026 • deux (2) par CNAHN • les trois (3) premiers du Championnat N1 2027 (sans condition de points) • le premier de chaque IR • la Corse et la Réunion suivant résultats Sous réserve d'avoir obtenu 170 points en duo technique et 130 point en duo libre
DUOS MIXTES TECHNIQUES & DUOS MIXTES LIBRES		• trois (3) positionnés du Championnat d'Hiver 2026 en duo mixtes techniques / deux (2) positionnés du Championnat Élite 2026 en duo mixtes libres • deux (2) par CNAHN • les trois (3) premiers du Championnat N1 2027 (sans condition de points) • le premier de chaque IR • la Corse et la Réunion suivant résultats Sous réserve d'avoir obtenu 170 points en duo technique mixte et 130 point en duo
ÉQUIPES TECHNIQUES	16	• les six (6) premières du Championnat d'hiver 2026 (sans condition de points) • une (1) par CNAHN • les trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points) • le premier de chaque IR • la Corse & la Réunion suivant résultats Sous réserve d'avoir obtenu 160 points
ÉQUIPES LIBRES & BALLETS ACROBATIQUES	17	• quatre (4) positionnés du Championnat Élite 2026 • une (1) par CNAHN • les trois (3) premiers du championnat N1 (sans condition de points) • le premier de chaque IR • la Corse & la Réunion suivant résultats Sous réserve d'avoir obtenu 110 points

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS HIVER OU ÉTÉ ÉLITE JUNIOR 2027-2028
• *Dans toutes les épreuves, être classé dans le top 6 et avoir réalisé les points*
Ce dispositif de qualification ne concerne pas les CNAHN qui ont automatiquement chacun une place en Élite en épreuve collective et deux places en solo, duo et duo mixte.

LA CATÉGORIE SENIOR/TOUTES CATÉGORIES TC

Page d'accueil

SOMMAIRE

CALENDRIER

Les règlements de la FFN pourront faire l'objet d'ajustements afin de tenir compte des éventuelles recommandations de World Aquatics.

PUBLIC CONCERNÉ	
SENIOR TOUTES CATÉGORIES/TC	20 ans et plus (2007 et avant) 15 ans et plus (2012 et avant)

COMPÉTITIONS

⇒ Championnat Régional SENIOR/TC

⇒ Championnat National 2 SENIOR/TC

⇒ Championnat de France Été SENIOR/TC

CONDITIONS D'ACCÈS

- Avoir validé le niveau **Synchro d'Argent** pour participer aux Championnats Régionaux et N2
- Avoir validé le niveau **Synchro d'Or** pour participer au Championnat de France
- **Pour accéder au Championnat National 2** : avoir participer aux épreuves lors du Championnat regional, si celui-ci est sélectif.
- **Pour accéder aux Championnats de France** : avoir obtenu les places requise au Championnat National 2.

ÉPREUVES

SOLOS LIBRES

2'10 (+ ou - 05'')

Lors du Championnat de France Senior/TC, une seule nageuse par interrégion ayant participé, au cours de la saison sportive, à une épreuve de solo technique ou libre lors d'un Championnat de France Junior (hiver et/ou été) est autorisée à participer. Toutes les autres nageuses qualifiées ne doivent pas avoir participé, au cours de la même saison sportive, à une épreuve de solo technique ou libre lors d'un Championnat de France Junior (hiver et/ou été). Les nageuses ayant participé à l'épreuve de solo libre en Jeune, au cours de la même saison sportive et quelque soit le niveau de participation, ne sont pas autorisées à participer.

DUOS LIBRES	DUOS LIBRES MIXTES	ÉQUIPES LIBRES
2'25 (+ ou - 05'')	2'45 (+ ou - 05'')	3'10 (+ ou - 05'')

BALLETS ACROBATIQUES

3'00 (+ ou - 05'')

Effectif de quatre (4) à huit (8) athletes, avec deux (2) remplaçants maximum.

BALLETS COMBINÉS

3'00 (+ ou - 05'')

Effectif de quatre (4) à dix (10) athletes, avec deux (2) remplaçants maximum.

CLASSEMENTS & PODIUMS

- Epreuves : le classement est fondé à 100% sur le résultat de chaque épreuve.
- Pour chaque épreuve, 2 podiums sont organisés :
  - ♦ un podium général Toutes Catégories, regroupant l'ensemble des ballets engagés.
  - ♦ un podium Senior réservé aux ballets ayant une majorité absolue d'athlètes titulaires nés en 2007 et avant (la moitié de l'effectif + 1).

⇒ Pour le Championnat de France Senior/TC, une dérogation pour quotas manquants ne peut être accordée qu'aux ballets dont la majorité des titulaires sont nés en 2007 et avant (la moitié de l'effectif + 1).

CHAMPIONNAT RÉGIONAL ET NATIONAL 2 SENIOR/TOUTES CATÉGORIES

Le Championnat National 2 est qualificatif pour le Championnat de France.

- Il peut servir de compétition préparatoire pour les ballets déjà qualifiés, sans remettre en jeu leur qualification**.** Ces ballets feront l'objet d'un double classement.
- Un ballet composé d'un ou plusieurs athlètes titulaires du Synchro d'Argent reste éligible à une qualification aux Championnats de France. En revanche, l'ensemble des athlètes devra être titulaire du Synchro d'Or au moment des engagements aux Championnats de France.

ÉPREUVES		
ACCÈS AU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ÉTÉ SENIOR/TC		
SOLOS LIBRES FILLES	15	• trois (3) par IR • la Corse et la Réunion suivant résultats
SOLOS LIBRES GARçONS		• suivant observation du Juge-arbitre, 3 maximum par IR
DUOS LIBRES	15	• trois (3) par IR • la Corse et la Réunion suivant résultats
DUOS MIXTES LIBRES		• suivant observation du Juge-arbitre, 3 maximum par IR
ÉQUIPES LIBRES & BALLETS ACROBATIQUES & BALLETS COMBINÉS	15	• trois (3) par IR • la Corse et la Réunion suivant résultats

CHAMPIONNAT DE FRANCE ÉTÉ SENIOR/TOUTES CATÉGORIES

RÈGLES
Un athlète peut être positionné sur proposition du Directeur Technique National (DTN), ou de son representant, après validation du Cercle de Compétences concerné. Rappel : Pour chaque épreuve, 2 podiums sont organisés : ♦ un podium général Toutes Catégories, regroupant l'ensemble des ballets engagés. ♦ un podium Senior pour seulement les ballets dont la majorité des titulaires sont nés en 2007 et avant (la moitié de l'effectif + 1). Pour le Championnat de France Senior/TC, une dérogation pour quotas manquants ne peut être accordée qu'aux ballets dont la majorité des titulaires sont nés en 2007 et avant (la moitié de l'effectif + 1).

ÉPREUVES		
SOLOS LIBRES FILLES	21	• trois (3) positionnés du Championnat Toutes Catégories 2026 • trois (3) positionnés du Championnat Senior 2026 • trois (3) par IR • la Corse et la Réunion suivant résultats
SOLOS LIBRES GARçONS		• trois (3) positionnés du Championnat Toutes Catégories 2026 • trois (3) positionnés du Championnat Senior 2026 • suivant observation du Juge-arbitre en N2, 3 maximum par IR
DUOS LIBRES	21	• trois (3) positionnés du Championnat Toutes Catégories 2026 • trois (3) positionnés du Championnat Senior 2026 • trois (3) par IR • la Corse et la Réunion suivant résultats
DUOS MIXTES LIBRES		• trois (3) positionnés du Championnat Toutes Catégories 2026 • trois (3) positionnés du Championnat Senior 2026 • suivant observation du Juge-arbitre en N2, 3 maximum par IR
ÉQUIPES LIBRES & BALLETS ACROBATIQUES & BALLETS COMBINÉS	15	• trois (3) positionnés du Championnat Toutes Catégories 2026 • trois (3) positionnés du Championnat Senior 2026 • trois (3) par IR • la Corse et la Réunion suivant résultats

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS D'ÉTÉ SENIOR/TC 2027-2028
• *Dans toutes les épreuves, être classé dans le top 3 du classement général et dans le top 3 du classement majoritairement SENIOR/20+*

CHALLENGE RÉGIONAL & CHALLENGE INTERRÉGIONAL

Page d'accueil
SOMMAIRE
CALENDRIER

♦ Cette compétition est destinée aux athlètes des clubs désirant pratiquer la Natation Artistique avec des contraintes techniques allégées. Elle a pour objectif de conserver un caractère promotionnel et attractif de la discipline.

♦ La Ligue ou Interrégion propose parmi les différentes épreuves de ballets libres, celles qui sont les mieux adaptées à ses besoins et aux attentes des clubs, ainsi que les différentes poules de compétition. Elle peut également limiter le nombre de ballets engagés par club.

RÈGLES

♦ Un athlète engagé en Challenge peut participer, au cours de la même saison, aux épreuves du Synchronat, aux Championnats Régionaux et aux Championnats N2.

♦Un athlète ayant participé, au cours de la saison, à un Championnat de France N1 ou Elite dans n'importe quelle épreuve n'est pas autorisé à participer, quelle que soit l'épreuve.

♦ L'épreuve de figures imposées n'est pas proposée lors de ces compétitions.

♦ Les ballets non qualifiés en N2 et en N1 pourront participer à la poule B du Challenge Interrégional.

♦ Pour les ballets Senior/TC, les athlètes Junior peuvent participer aux épreuves libres, même s'ils ont déjà participer à la même épreuve en catégorie Junior.

♦ Un club peut engager plusieurs ballets qualifiés dans une même épreuve collective, sous réserve de respecter les conditions suivantes :

⇒ pour deux (2) équipes, au moins une (1) doit être composée de huit (8) athlètes en équipe libre et de dix (10) athlètes en ballet combiné ;

⇒ pour trois (3) équipes, au moins deux (2) doivent être composées de huit (8) athlètes en équipe libre et de dix (10) athlètes en ballet combiné ; etc.

ORGANISATION

Le Challenge Interrégional est organisé en deux poules :

Poule A :

♦ Elle est réservée aux athlètes n'ayant pas participé, au cours de la saison, aux Championnats Régionaux et/ou aux Championnats N2.

♦ Un ballet peut toutefois comprendre jusqu'à deux (2) athlètes ayant participé aux Championnats Régionaux et/ou aux Championnats N2.

♦ Les durées des ballets sont réduites de trente (30) secondes dans chaque catégorie par rapport aux durées prévues par les règlements de World Aquatics.

Poule B :

♦ Elle est réservée aux athlètes ayant participé aux Championnats Régionaux et/ou aux Championnats N2, au cours de la saison, sans s'être qualifiés pour les Championnats N1 ou Elite.

♦ Ces ballets sont directement qualifiés pour le Challenge Interrégional, sans passer par le Challenge Régional. Ils peuvent conserver leur chorégraphie initiale. La coach card utilisée peut ne pas être adaptée au règlement du Challenge.

CONDITIONS D'ACCÈS		
ÉPREUVES		
CATÉGORIES	**ÉPREUVES**	**DURÉES POUR LA POULE A (facultatifs pour la poule B)**
AVENIR/U12 12 ans et - (2015 et après)	Solos libres	1'30 (+ ou – 05'')
	Duos libres et	2'00 (+ ou – 05'')
	Duos libres mixtes	
	Équipes libres	2'30 (+ ou – 05'')
	Ballets combinés	
JEUNE 12, 13, 14, 15 ans (2015, 2014, 2013, 2012) et 16 ans pour les garçons (2011)	Solos libres	1'30 (+ ou – 05'')
	Duos libres	2'00 (+ ou – 05'')
	Duos libres mixtes	
	Équipes libres	2'30 (+ ou – 05'')
	Ballets combinés	
JUNIOR 15, 16, 17, 18, 19 ans (2012, 2011, 2010, 2009, 2008) et 20 ans pour les garçons (2007)	Solos libres	1'45 (+ ou – 05'')
	Duos libres	2'15 (+ ou – 05'')
	Duos libres mixtes	
SENIOR/TOUTES CATÉGORIES SENIOR: 20 ans et + (2007 et avant) TC : 15 ans et + (2012 et avant)	Équipes libres	2'30 (+ ou – 05'')
	Ballets combinés	

CLASSEMENTS & PODIUMS

♦ 100 % épreuve libre.

♦ L'organisation des podiums est laissée à l'initiative de la Ligue ou de l'Interrégion.

♦ Deux classements distincts sont établis, donnant lieu à deux podiums :

⇒ un classement et un podium pour la poule A ;

⇒ un classement et un podium pour la poule B.

SWIM ARTISTIC SHOW

Page d'accueil

SOMMAIRE

CALENDRIER

Proposer une activité attractive, pouvant être organisée par les clubs, les comités départementaux, les Ligues ou les Interrégions.

PUBLIC CONCERNÉ

CATÉGORIES LIBRES : déterminées par les organisateurs en fonction du nombre d'engagements et des différentes populations participantes)

CONDITIONS D'ACCÈS

- Ouvert à tous, pas de restriction, pas de prérequis

ÉPREUVES

- Sirènes & Tritons (avec monopalmes) ;
- Aqua Show (avec ou sans matériel) ;
- Intergénérations (avec ou sans monopalmes et/ou matériel).

- Durée maximale des ballets : 4 min 00 s

ÉVALUATION, CLASSEMENTS & PODIUMS

⇒ Aucun jury officiel n'est requis. La FFN met à disposition un guide d'évaluation à titre indicatif.

⇒ Aucune pénalité ni disqualification n'est appliquée.

⇒ Aucun classement n'est établi.

Les participants peuvent recevoir une récompense ou un prix, à l'initiative de l'organisateur.

AUTRES COMPÉTITIONS

D'autres compétitions peuvent être organisées à l'initiative d'un comité départemental, d'une Ligue, d'une Interrégion ou d'un organisme privé (meetings, rencontres interclubs, rencontres entre Centres Nationaux d'Accès au Haut Niveau, compétitions préparatoires, etc.), afin de répondre aux besoins de préparation spécifiques des athlètes et des clubs.

Les compétitions organisées à l'initiative des Comités Départementaux, des Ligues ou des Interrégions font l'objet d'un règlement validé par les instances compétentes de leur niveau (Comité Départemental, Ligue, Conseil de l'Interrégion, etc.). Elles peuvent être ouvertes à des participants issus d'autres Ligues ou d'autres niveaux de compétition, sous réserve que cette possibilité soit précisée dans le règlement. Le cas échéant, des classements distincts sont préconisés.

Les compétitions organisées à l'initiative d'un club ou d'un organisme privé sont soumises à une demande d'autorisation adressée au Cercle de Compétence Opérationnel (natation.artistique@ffnatation.fr), après avis favorable de la Ligue d'appartenance, au minimum trois (3) mois avant la date prévue de l'événement.
Cette demande doit être accompagnée des informations suivantes : la date prévisionnelle de l'événement ; le contenu de la compétition ; le règlement de la compétition ; le public concerné ; la composition des jurys ; le déroulement des épreuves et le plan des installations.

Page d'accueil

SOMMAIRE

CALENDRIER

Les engagements sont obligatoirement réalisés via l'application Extranat.

Les engagements comprennent :

- L'engagement des athlètes en figures imposées et/ou en ballets ;
- L'engagement des officiels, conformément à la circulaire des officiels.

La base de données des juges est mise à jour par les Ligues à partir de la structure Extranat de la Ligue.

Engagements prévisionnels obligatoires :

Les engagements prévisionnels pour les Championnats de France Hiver et Été concernent uniquement les ballets qualifiés en Élite.

Ils doivent être transmis obligatoirement au Département Natation Artistique, au plus tard aux dates indiquées lors de la réception du fichier partagé.

Engagements via Extranat :

Pour participer à une compétition, les engagements via Extranat sont obligatoires.

Les périodes d'engagement sont consultables sur Extranat.

Tout engagement non validé sur Extranat pendant la période d'engagement est considéré comme nul. L'édition du bordereau informatique vaut validation définitive de l'engagement.

Ces modalités s'appliquent dès lors que le programme des compétitions permet le respect de cette procédure.

Il appartient aux responsables des clubs chargés des engagements de consulter régulièrement le calendrier des compétitions ainsi que les dates limites d'engagement publiées sur Extranat.

Il est recommandé d'effectuer les engagements dès l'ouverture de la période prévue, puis de les modifier si nécessaire avant sa clôture..

Paiement des engagements :

Le paiement des engagements est accepté uniquement par CB jusqu'à 15 jours après la fin de la compétition. Passé ce délai, une pénalité forfaitaire sera appliquée. En cas de non-paiement, le club ne pourra pas engager ses athlètes à la prochaine compétition (cf Règlement financier)

Forfaits

Tout forfait déclaré après la clôture des engagements sur Extranat entraîne l'application d'une pénalité financière, conformément aux dispositions du Règlement financier de la discipline.

Pour les compétitions organisées par les Ligues et/ou les Interrégions, se référer au règlement de la Ligue et/ou de l'Interrégion concernée.

ANNEXE 1 - CALENDRIER SPORTIF

Page d'accueil

SOMMAIRE

- Organisations Inter-régionales
- Organisations Nationales
- Organisations Internationales

NOVEMBRE			DÉCEMBRE			JANVIER			FÉVRIER			MARS			AVRIL			MAI			JUIN			JUILLET		
1	Di		1	Ma		1	Ve		1	Lu		1	Lu		1	Je		1	Sa	DATE BUTOIR N2 JEUNE	1	Ma		1	Je	CHPTS France ÉLITE AVENIR/U12 Sète
2	Lu		2	Me		2	Sa		2	Ma		2	Ma		2	Ve		2	Di		2	Me		2	Ve	
3	Ma		3	Je		3	Di		3	Me		3	Me		3	Sa		3	Lu		3	Je		3	Sa	
4	Me		4	Ve		4	Lu		4	Je		4	Je		4	Di		4	Ma		4	Ve		4	Di	
5	Je		5	Sa		5	Ma		5	Ve		5	Ve		5	Lu		5	Me		5	Sa		5	Lu	
6	Ve		6	Di		6	Me		6	Sa		6	Sa		6	Ma	CHPTS FRANCE N1 JUNIOR	6	Je		6	Di		6	Ma	
7	Sa		7	Lu		7	Je		7	Di		7	Di		7	Me		7	Ve		7	Lu		7	Me	
8	Di		8	Ma		8	Ve		8	Lu		8	Lu		8	Je		8	Sa		8	Ma		8	Je	
9	Lu		9	Me		9	Sa		9	Ma		9	Ma		9	Ve		9	Di		9	Me		9	Ve	
10	Ma		10	Je	CHPTS FRANCE D'HIVER Montceau lès Mines	10	Di		10	Me		10	Me		10	Sa	CHPTS FRANCE ÉLITE OPEN JUNIOR Tours	10	Lu		10	Je		10	Sa	
11	Me		11	Ve		11	Lu		11	Je		11	Je		11	Di		11	Ma	CHPTS FRANCE N1 JEUNE	11	Ve		11	Di	
12	Je		12	Sa		12	Ma		12	Ve		12	Ve		12	Lu		12	Me		12	Sa	DATE BUTOIR N2 AVENIR & SENIOR/ TOUTES CATÉGORIES	12	Lu	
13	Ve		13	Di		13	Me		13	Sa		13	Sa		13	Ma		13	Je		13	Di		13	Ma	
14	Sa		14	Lu		14	Je		14	Di		14	Di		14	Me		14	Ve	CHPTS FRANCE ÉLITE OPEN JEUNE Angers	14	Lu		14	Me	
15	Di		15	Ma		15	Ve		15	Lu		15	Lu		15	Je		15	Sa		15	Ma		15	Je	
16	Lu		16	Me		16	Sa		16	Ma		16	Ma		16	Ve		16	Di		16	Me		16	Ve	
17	Ma		17	Je		17	Di		17	Me		17	Me		17	Sa		17	Lu		17	Je		17	Sa	
18	Me		18	Ve		18	Lu		18	Je		18	Je		18	Di		18	Ma		18	Ve		18	Di	
19	Je		19	Sa		19	Ma		19	Ve		19	Ve		19	Lu		19	Me		19	Sa		19	Lu	
20	Ve		20	Di		20	Me		20	Sa		20	Sa	DATE BUTOIR N2 JUNIOR	20	Ma		20	Je		20	Di		20	Ma	
21	Sa		21	Lu		21	Je		21	Di		21	Di		21	Me		21	Ve	AG FFN	21	Lu		21	Me	
22	Di		22	Ma		22	Ve		22	Lu		22	Lu		22	Je		22	Sa		22	Ma		22	Je	
23	Lu		23	Me		23	Sa		23	Ma		23	Ma		23	Ve		23	Di		23	Me		23	Ve	
24	Ma		24	Je		24	Di		24	Me		24	Me		24	Sa		24	Lu		24	Je		24	Sa	
25	Me		25	Ve		25	Lu		25	Je		25	Je		25	Di		25	Ma		25	Ve		25	Di	
26	Je		26	Sa		26	Ma		26	Ve		26	Ve	WORLD CUP Paris	26	Lu		26	Me		26	Sa	CHPTS FRANCE SENIOR/ TOUTES CATÉGORIES	26	Lu	
27	Ve		27	Di		27	Me		27	Sa		27	Sa		27	Ma		27	Je		27	Di		27	Ma	
28	Sa	DATE BUTOIR JA	28	Lu		28	Je		28	Di		28	Di		28	Me		28	Ve		28	Lu	CHPTS France N1 AVENIR/ U12	28	Me	
29	Di		29	Ma		29	Ve					29	Lu		29	Je		29	Sa		29	Ma		29	Je	
30	Lu		30	Me		30	Sa					30	Ma		30	Ve		30	Di		30	Me		30	Ve	
			31	Je		31	Di					31	Me					31	Lu					31	Sa	

Catégorie Avenir :

- Journées d'Automne - *2 figures* : figures obligatoires
- Championnat de France Hiver et Championnat Régional - *4 figures* : figures obligatoires et groupe optionnel 1
- Championnats National 2 et National 1 - *4 figures* : figures obligatoires et 1 groupe optionnel parmi les groupes 1 et 3
- Championnat de France Élite - *4 figures* : Figures obligatoires et 1 groupe optionnel parmi les 3 groupes

	Journées d'Automne	Championnat de France Hiver et Championnat Régional	Championnat National 2 et Championnat de France National 1	Championnat de France Élite
FIGURES OBLIGATOIRES **1.**(140k) **Flamenco jambe pliée, vrille continue 360°** 2.5 **2.**(423) **Ariane** 2.5	x	x	x	x
GROUPE OPTIONNEL 1 **3.**(301h) **Barracuda, vrille ascendante 180°** 2.4 **4.**(365) **Phare** 2.6		x	x	x
GROUPE OPTIONNEL 2 **3.**(366) **Moulin à vent, vrille 180°** 2.6 **4.**(227e) **Cygne, vrille 360°** 2.0				x
GROUPE OPTIONNEL 3 **3.**(355a) **Marsouin, demi-tour** 2.2 **4.**(401) **Espadon** 2.1			x	x

Catégorie Jeune :

- Journées d'Automne, Championnat de France Hiver et Championnat Régional - 4 *figures* : groupes 1 et 4
- Championnats National 2 et National 1 - *4 figures* : parmi les groupes 1, 3 et 4
- Championnat de France Élite - *4 figures* : parmi les 4 groupes

	Journées d'Automne, Championnat de France Hiver et Championnat Régional	Championnat National 2 et Championnat de France National 1	Championnat de France Élite
GROUPE 1 **1.**(356J) **Marsouin fouetté, vrille combinée 360°** 3.4 **2.**(407) **Espadon jambes tendues, rotation ariane** 2.6	x	x	x
GROUPE 2 **3.**(368) **Phénix** 3.6 **4.** (367) **Barracuda, spire jambe pliée, vrille 180°** 2.3			x
GROUPE 3 **1.**(130f) **Flamenco, vrille continue 720°** 2.9 **2.**(369) **Univers** 2.8		x	x
GROUPE 4 **3.**(442) **Spirale tourbillonnante** 3.1 **4.**(370) **Barracuda grand écart aérien, bloqué, vrille 360°** 2.6	x	x	x

FIGURES U12
2026 -2028

FIGURES OBLIGATOIRES

140k	Flamenco jambe pliée, vrille continue 360°	2.5
423	Ariane	2.5

GROUPE 1

301h	Barracuda, vrille ascendante 180°	2.4
365	Phare	2.6

GROUPE 2

366	Moulin à vent, vrille 180°	2.6
227e	Cygne, vrille 360°	2.0

GROUPE 3

355a	Marsouin, demi-tour	2.2
401	Espadon	2.1

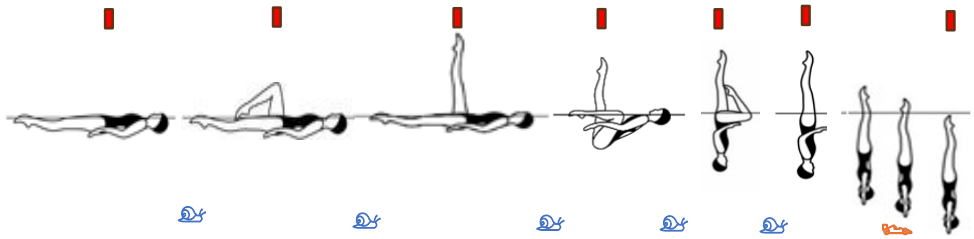
FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION

A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

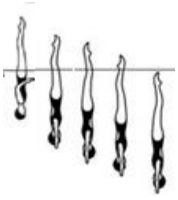
OBLIGATOIRE CATÉGORIE U12

FLAMENCO JAMBE PLIÉE, VRILLE CONTINUE 360°

FIG. N° 140k **Coefficient : 2.5**



Une *montée de ballet leg* est exécutée. Le tibia de la jambe horizontale est ramené le long de la surface de l'eau pour prendre une **position flamenco de surface**. En maintenant la jambe ballet leg à la verticale, les hanches sont levées tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée glisse le long de la surface de l'eau jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. La jambe pliée est tendue jusqu'à la **position verticale**. Une *vrille continue de 360°* est exécutée.

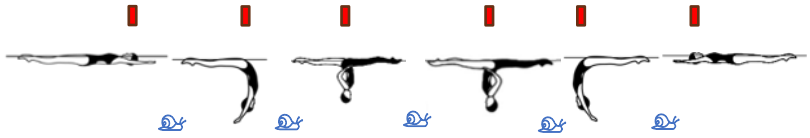
		Coefficient de difficulté NVT (PV)
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		
Monter une jambe en ballet leg : Commencer en position allongée sur le dos. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position jambe pliée (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position ballet leg.		**10.5 (1.19)**
Position ballet leg de surface : Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.		**11 (1.24)**
Position flamenco de surface : Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.		**7.5 (0.85)**
Position verticale jambe pliée : Le corps est en **position verticale** avec l'orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse.		**20 (2.26)**
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		**16.5 (1.86)**
Vrille continue 360° : Une vrille descendante avec une rotation rapide de 360° en **position verticale** qui commence à la hauteur de la verticale, se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. *La tolérance pour la vrille continue 360° est de 180° en plus ou en moins de la rotation demandée.*		**23.0 (2.60)**
	TOTAL	**88.5 (10)**

A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

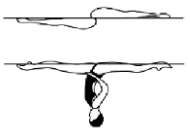
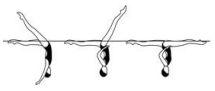
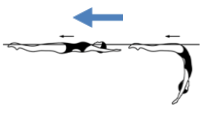
OBLIGATOIRE CATÉGORIE U12

ARIANE

FIG. N° 423 **Coefficient : 2.5**



De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface* est exécutée. Une jambe est élevée en un arc de cercle de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **position grand écart**. En maintenant les jambes à la surface de l'eau, une rotation des hanches *de 180°* est réalisée. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

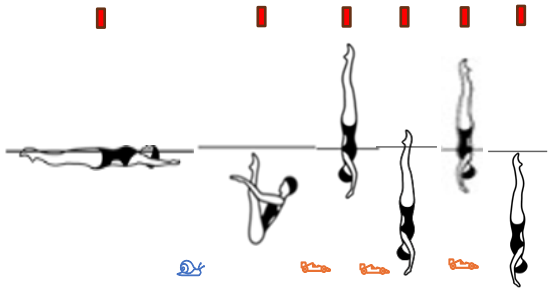
		Coefficient difficulté NVT (PV)
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		**12 (1.36)**
Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.		
Position grand écart de surface : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.		**29 (3.30)**
Rotation ariane : D'une position grand écart, en maintenant une position relative des jambes à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°.		**17 (1.93)**
Sortie promenade avant : En **position grand écart**, les hanches restent immobiles tandis que la jambe avant est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée.*		**23 (2.61)**
Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.		
Sortie dorsale cambrée : De la **position cambrée de surface**, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos,** la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.		**7 (0.80)**
Position allongée sur le dos : voir au-dessus.		
	TOTAL	**88 (10)**

A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

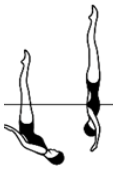
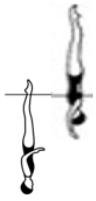
GROUPE 1 CATÉGORIE U12

BARRACUDA, VRILLE ASCENDANTE 180°

FIG. N° 301h **Coefficient : 2.4**



De la **position allongée sur le dos,** les jambes sont élevées à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une **position carpée arrière,** les orteils étant juste sous la surface de l'eau. Une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale.** Une *descente verticale* est réalisée jusqu'aux chevilles au même rythme que la poussée. Une *vrille ascendante rapide de 180°* est exécutée suivie d'une *descente verticale* au même rythme que la *poussée*.

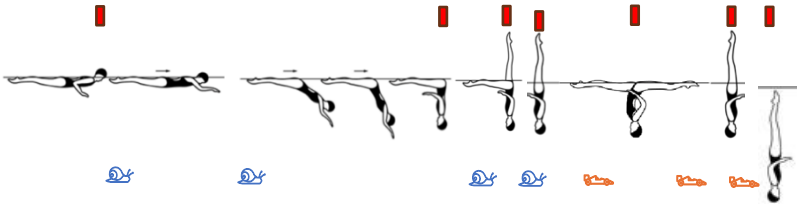
		Coefficient difficulté NVT (PV)
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		**7 (0.82)**
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.		
Poussée : D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale rapide des jambes et des hanches est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale.** Une hauteur maximale est souhaitable. *Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale :* • *Déviation Mineure (15 - 30°) : 0.2 pt* • *Déviation Médium (31° - 44°) : 0.5 pt* • *Déviation Majeure (45° ou +) : 1.0 pt.*		**31 (3.65)**
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées. *Descente verticale :* En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'aux chevilles.		**13 (1.53)**
Vrille ascendante de 180° : Une vrille ascendante est une rotation en position verticale qui commence avec le niveau de l'eau aux chevilles, jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi entre les genoux et les hanches. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. *La tolérance pour la vrille ascendante 180° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*		**21 (2.47)**
Descente verticale : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.		**13 (1.53)**
	TOTAL	**85 (10)**

A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

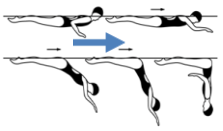
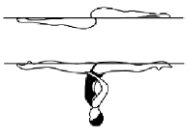
GROUPE 1 CATÉGORIE U12

PHARE

FIG. N° 365 **Coefficient : 2.6**



D'une **position allongée sur le ventre**, une *prise de carpé* avant est exécutée. Une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée en **position verticale.** Les jambes sont rapidement ouvertes symétriquement jusqu'à la **position grand écart,** suivie d'une rotation de 180° rapide pendant que les jambes se ferment en **position verticale**. Une *descente verticale rapide est exécutée*.

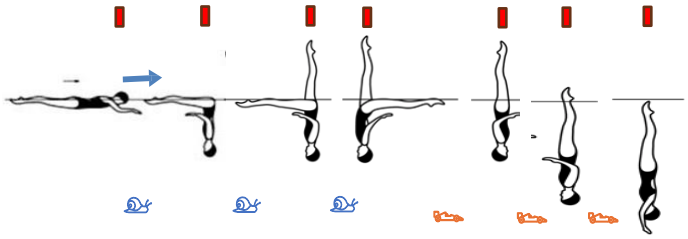
		Coefficient difficulté NVT (PV)
Position allongée sur le ventre : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).		
Prendre une position carpée avant : Depuis une **position ventrale,** avec le visage dans l'eau tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée avant,** les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.		**6 (0.63)**
Position carpée avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.		
Position queue de poisson : Corps en extension en **position verticale** avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.		**14.5 (1.53)**
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		**20.5 (2.16)**
Position grand écart de surface : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.		**19 (2.00)**
Position verticale : voir au-dessus.		**22 (2.32)**
Descente verticale : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.		**13 (1.37)**
	TOTAL	**95 (10)**

A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

GROUPE 2 CATÉGORIE U12

MOULIN À VENT, VRILLE 180°

FIG. N° 366 **Coefficient : 2.6**



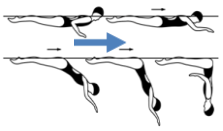
D'une **position allongée sur le ventre**, une *prise de carpé* avant est exécutée. Une jambe est levée en **position queue de poisson**. En maintenant l'angle de 90° entre les jambes, la jambe horizontale est levée à la verticale tandis que la jambe verticale est posée à la surface de l'eau en **position château**. Une rotation rapide de 180° est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée pour atteindre une **position verticale**. Continuant dans la même direction, une *vrille* rapide *de 180°* est exécutée suivie d'une *descente verticale* rapide.

Coefficient difficulté NVT (PV)

Position allongée sur le ventre : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).



Prendre une position carpée avant : Depuis une **position ventrale,** avec le visage dans l'eau tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée avant,** les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.



6 (0.65)

Position carpée avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



Position queue de poisson : Corps en extension en **position verticale** avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.



14.5 (1.56)

Position château : Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.



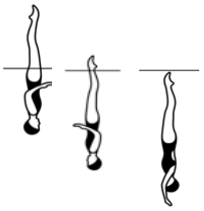
25 (2.69)

Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.



28.5 (3.06)

Vrille rapide de 180° : Une vrille descendante est une rotation en position verticale qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la vrille.
La tolérance pour la vrille 180° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.



19 (2.04)

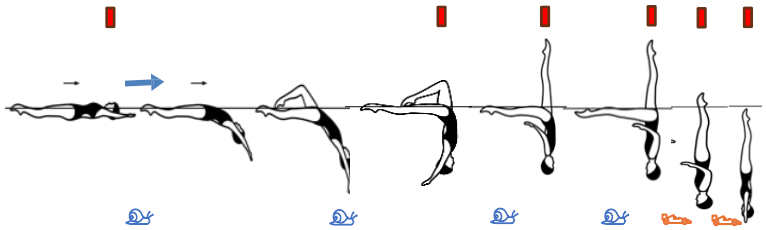
TOTAL 93 (10)

A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

GROUPE 2 CATÉGORIE U12

CYGNE, VRILLE 360°

FIG. N° 227e **Coefficient : 2.0**



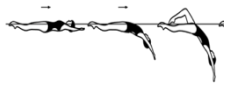
De la **position allongée** sur le dos, *une prise de position cambrée de surface jambe pliée* est exécutée**.** La jambe pliée est tendue pour prendre une **position château**. Le corps pivote de 180° pour arriver en **position queue de poisson**. En continuant dans la même direction, *une vrille rapide de 360°* est exécutée tandis que la jambe horizontale rejoint rapidement la **position verticale** et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau. Une *descente verticale* rapide est exécutée.

Coefficient difficulté NVT (PV)

Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.



Prendre une position cambrée de surface jambe pliée **:** D'une **position allongée sur le dos** en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent successivement à la surface. Dans un mouvement continu la tête quitte la surface de l'eau alors que le dos se cambre davantage et qu'une jambe se plie pour prendre une **position cambrée de surface jambe pliée** avec les hanches qui prennent la place occupée par la tête au début de l'action.

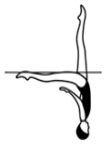


17.5 (2.78)

Position cambrée de surface jambe pliée : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface.

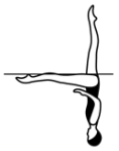


Position château : Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.



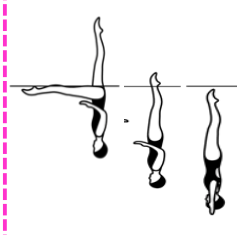
14 (2.22)

Position queue de poisson : Corps en extension en **position verticale** avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.



14 (2.22)

Vrille rapide de 360° : Une vrille descendante est une rotation en position verticale qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la vrille.
La tolérance pour la vrille 360° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.



17.5 (2.78)

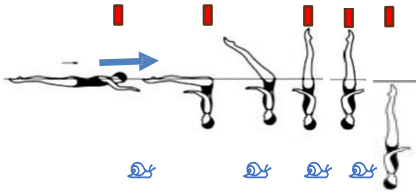
TOTAL 63 (10)

FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION

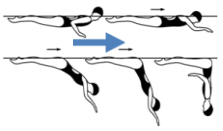
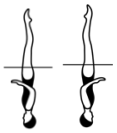
GROUPE 3 CATÉGORIE U12

MARSOUIN, DEMI-TOUR

FIG. N° 355a **Coefficient : 2.2**



De la **position allongée sur le ventre,** une *prise de carpé* avant est exécutée. Les jambes sont levées en **position verticale**. Un *demi-tour* est exécuté. Une *descente verticale est exécutée*.

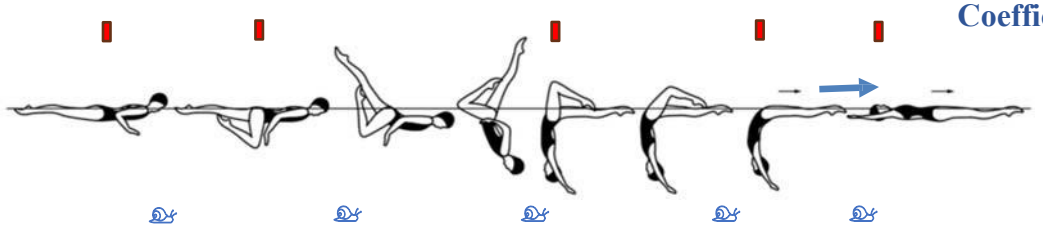
		Coefficient difficulté NVT (PV)
Position allongée sur le ventre : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).		
Prendre une position carpée avant : Depuis une **position ventrale,** avec le visage dans l'eau tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée avant,** les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.		**6 (0.81)**
Position carpée avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.		
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		**33.0 (4.46)**
Demi-Tour : Un demi-tour est une rotation de 180° à une hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. *La tolérance pour le demi-tour est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*		**21 (2.84)**
Descente verticale : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.		**14 (1.89)**
	TOTAL	**74 (10)**

A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

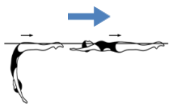
GROUPE 3 CATÉGORIE U12

ESPADON

FIG. N° 401 **Coefficient : 2.1**



De la **position allongée sur le ventre**, une **position ventrale jambe pliée** est exécutée. Le bas du dos s'arque davantage tandis que la jambe tendue est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau, pour arriver en **position cambrée de surface jambe pliée.** La jambe fléchie est tendue en **position cambrée de surface**. Dans un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

		Coefficient difficulté NVT (PV)
Position allongée sur le ventre : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).		
Position ventrale jambe pliée : Le corps est en **position allongée sur le ventre** avec l'orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse. Sauf indication contraire le visage peut être dans ou hors de l'eau.		**4 (0.58)**
Position cambrée de surface jambe pliée : Le bas du dos est cambré avec les hanches, les épaules et la tête alignées verticalement. La cuisse de la jambe pliée est perpendiculaire à la surface.		**47 (6.76)**
Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.		**11.5 (1.65)**
Sortie dorsale cambrée : De la **position** cambrée de surface, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos,** la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.		**7 (1.01)**
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		
	TOTAL	**69.5 (10)**

A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

FIGURES JEUNES
2026 - 2028

GROUPE 1

356j	Marsouin fouetté, vrille combinée 360°	3.4
407	Espadon jambes tendues, rotation ariane	2.6

GROUPE 2

368	Phénix	3.6
367	Barracuda, spire jambe pliée, vrille 180°	2.3

GROUPE 3

130f	Flamenco, vrille continue 720°	2.9
369	Univers	2.8

GROUPE 4

442	Spirale Tourbillonnante	3.1
370	Barracuda grand écart aérien, bloqué vrille 360°	2.6

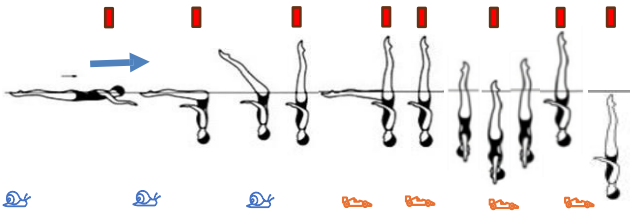
FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION

A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

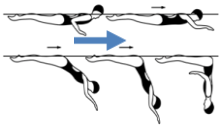
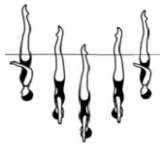
GROUPE 1 CATÉGORIE JEUNE

MARSOUIN FOUETTÉ, VRILLE COMBINÉE 360°

FIG. N° 356j **Coefficient : 3.4**



De la **position allongée sur le ventre,** une *prise de carpé* avant est exécutée. Les jambes sont levées jusqu'à la **position verticale**. Tous les mouvements restants sont effectués rapidement. Une jambe est abaissée en position **queue de poisson** et sans pause est relevée en **position verticale**. Sans pause, une *vrille combinée* rapide de 360° (360°+360°) est exécutée suivie par une *descente verticale* rapide.

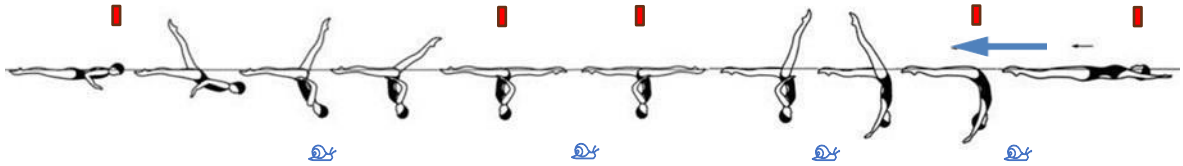
		Coefficient difficulté NVT (PV)
Position allongée sur le ventre : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).		
Prendre une position carpée avant : Depuis une **position ventrale,** avec le visage dans l'eau tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée avant,** les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.		**6 (0.44)**
Position carpée avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.		**33 (2.41)**
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		**22.5 (1.64)**
Position queue de poisson : Corps en extension en **position verticale** avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.		**20.5 (1.50)**
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		
Vrille combinée 360°+360° : vrille descendante de 360°, suivie, sans temps d'arrêt, d'une *vrille ascendante de 360° dans la même direction*. Une vrille descendante est une rotation en position verticale qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. La vrille ascendante commence avec le niveau de l'eau aux chevilles jusqu'à la hauteur du début de la vrille descendante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. *Rappel : il n'y a pas de tolérance pour la vrille combinée.*		**42 (3.07)**
Position verticale : voir ci-dessus.		
Descente verticale : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.		**13 (0.95)**
		TOTAL 137 (10)

A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

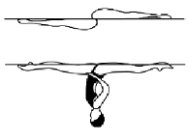
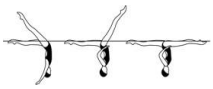
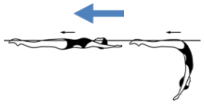
GROUPE 1 CATÉGORIE JEUNE

ESPADON JAMBES TENDUES, ROTATION ARIANE

FIG. N° 407 **Coefficient : 2.6**



De la **position allongée sur le ventre,** le dos se cambre tandis qu'une jambe tendue est levée pour décrire un arc de cercle de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart.** En maintenant les jambes à la surface de l'eau, une *rotation ariane* est réalisée. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

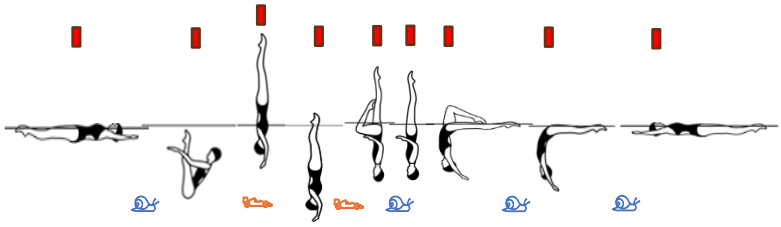
		Coefficient difficulté NVT (PV)
Position allongée sur le ventre : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).		
Position grand-écart de surface : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.		**48 (5.05)**
Rotation ariane : D'une position grand écart, en maintenant une position relative des jambes à la surface, les hanches effectuent une rotation de 180°.		**17 (1.79)**
Sortie promenade avant : En **position grand écart**, les hanches restent immobiles tandis que la jambe avant est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée*.		**23 (2.42)**
Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.		
Sortie dorsale cambrée : De la **position** cambrée de surface, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos,** la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.		**7 (0.74)**
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		
	TOTAL	**95 (10)**

A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

GROUPE 2 CATÉGORIE JEUNE

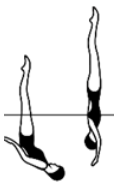
PHÉNIX

FIG. N° 368 **Coefficient : 3.6**



De la **position allongée sur le dos,** les jambes sont élevées à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une **position carpée arrière** avec les orteils juste sous la surface de l'eau. Une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale.** Une *vrille descendante rapide de 360°* est réalisée jusqu'aux chevilles. En continuant dans la même direction, une *vrille ascendante rapide de 180°* **vers l'intérieur** est exécutée tandis qu'une jambe est pliée en **position verticale jambe pliée**. La jambe pliée est tendue pour prendre une **position verticale**. La jambe opposée se plie en abaissant simultanément les jambes pour prendre une **position cambrée de surface jambe pliée**. La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

Coefficient difficulté NVT (PV)

Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.		**7 (0.47)**
Poussée : D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale rapide des jambes et des hanches est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale.** Une hauteur maximale est souhaitable. *Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale :* • *Déviation Mineure (15 - 30°) : 0.2 pt* • *Déviation Médium (31° - 44°) : 0.5 pt* • *Déviation Majeure (45° ou +) : 1.0 pt*		**31 (2.09)**
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		
Vrille descendante de 360° : Une vrille descendante est une rotation en position verticale qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. *La tolérance pour la vrille 360° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*		**39 (2.64)**
Vrille ascendante de 180° : Une vrille ascendante est une rotation en position verticale qui commence avec le niveau de l'eau aux chevilles, jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi entre les genoux et les hanches. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. *La tolérance pour la vrille ascendante 180° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*		**15 (1.01)**
Position verticale : voir ci-dessus.		**16.5 (1.11)**
Position cambrée de surface jambe pliée : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface.		**21 (1.42)**
Sortie dorsale cambrée : De la **position** cambrée de surface, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos,** la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.		**11.5 (0.78)**
Position allongée sur le dos : voir ci-dessus.		**7 (0.47)**
	TOTAL	**148 (10)**

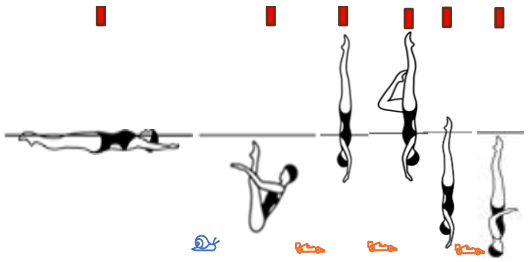
FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION

A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

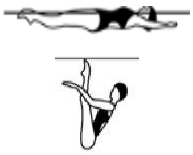
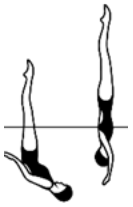
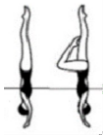
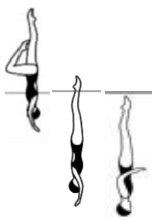
GROUPE 2 CATÉGORIE JEUNE

BARRACUDA, SPIRE JAMBE PLIÉE, VRILLE 180°

FIG. N° 367 **Coefficient : 2.3**



De la **position allongée sur le dos,** les jambes sont élevées à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une **position carpée arrière** avec les orteils juste sous la surface de l'eau. Une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale.** Une *spire* est réalisée tandis qu'une jambe est pliée en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction et sans pause, une *vrille de 180°* rapide est exécutée tandis que la jambe pliée est tendue en position verticale, jusqu'à ce que les chevilles atteignent la surface de l'eau. Une *descente verticale* rapide est exécutée.

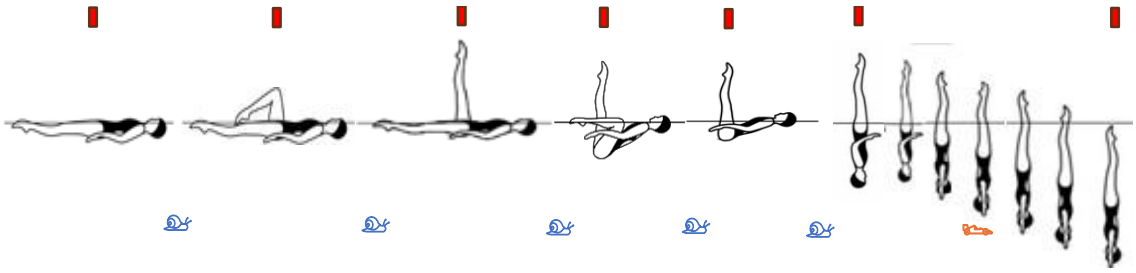
		Coefficient difficulté NVT (PV)
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées. **Position carpée arrière :** Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.		**7 (0.88)**
Poussée : D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale rapide des jambes et des hanches est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale.** Une hauteur maximale est souhaitable. *Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale :* • *Déviation Mineure (15 - 30°) : 0.2 pt* • *Déviation Médium (31° - 44°) : 0.5 pt* • *Déviation Majeure (45° ou +) : 1.0 pt*		**31 (3.88)**
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		
Spire : tour rapide de 180° à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. *La tolérance pour la spire est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*		**26 (3.25)**
Vrille rapide de 180° : Une vrille descendante est une rotation en position verticale qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la poussée. *La tolérance pour la vrille 180° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*		**16 (2.0)**
	TOTAL	**80 (10)**

FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION

GROUPE 3 CATÉGORIE JEUNE

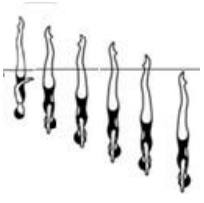
FLAMENCO, VRILLE CONTINUE 720°

FIG. N° 130f **Coefficient : 2.9**



Une *montée de ballet-leg* est exécutée. Le tibia de la jambe horizontale est ramené le long de la surface de l'eau pour prendre une **position flamenco de surface**. La jambe pliée est tendue jusqu'à la position double ballet leg de surface. En maintenant les jambes à la verticale, les hanches sont levées tandis que le tronc se déroule jusqu'à la **position verticale**. Une *vrille continue de 720°* est exécutée.

Coefficient de difficulté NVT (PV)

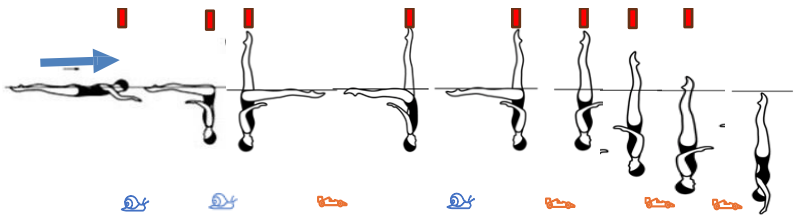
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		
Monter une jambe en ballet leg : Commencer en position allongée sur le dos. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position jambe pliée (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position ballet leg.		**10.5 (0.96)**
Position ballet leg de surface : Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.		**11.0 (1.00)**
Position flamenco de surface : Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.		**7.5 (0.68)**
Position double ballet-leg : Jambes jointes et tendues perpendiculairement à la surface. Tête alignée avec le tronc. Visage à la surface.		**13 (1.18)**
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		**34 (3.09)**
Vrille continue 720° : Une vrille descendante est une rotation en position verticale qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Une *vrille continue* est une *vrille descendante* avec une rotation rapide de 720° qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète. *La tolérance pour la vrille continue 720° est de 180° en plus ou moins de la rotation demandée.*		**34 (3.09)**
	TOTAL	**110 (10)**

A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

GROUPE 3 CATÉGORIE JEUNE

UNIVERS

FIG. N° 369 **Coefficient : 2.8**



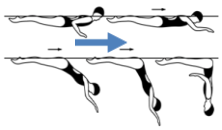
De la **position allongée sur le ventre,** une *prise de carpé* avant est réalisée. Une rotation de 180° est exécutée tandis qu'une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est rapidement levée en un arc de cercle de 180° pour arriver en **position château**. Le corps pivote à 180° pour prendre une **position queue de poisson**. En continuant dans la même direction, une *spire* est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée jusqu'à la **position verticale.** Une *vrille de 360°* rapide est exécutée, suivie d'une *descente verticale* rapide.

Coefficient difficulté NVT (PV)

Position allongée sur le ventre : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).



Prendre une position carpée avant : Depuis une **position ventrale,** avec le visage dans l'eau tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée avant,** les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.



6 (0.57)

Position carpée avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

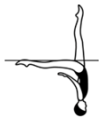


Position queue de poisson : Corps en extension en **position verticale** avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.



15.5 (1.46)

Position château : Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.



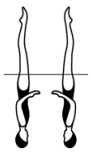
26 (2.45)

Position queue de poisson : voir au-dessus.



14 (1.32)

Spire : tour rapide de 180° à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation.
La tolérance pour une spire est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.

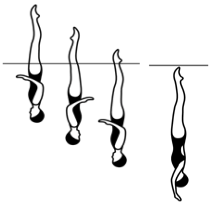


23.5 (2.22)

Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.



Vrille descendante de 360° : Une vrille descendante est une rotation en position verticale qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils.
La tolérance pour la vrille 360° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.



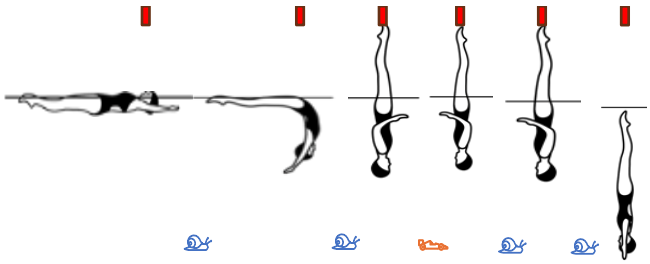
21 (1.98)

TOTAL 106 (10)

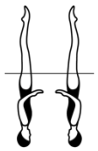
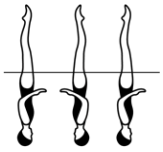
GROUPE 4 CATÉGORIE JEUNE

SPIRALE TOURBILLONNANTE

FIG. N° 442 **Coefficient : 3.1**



De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface* est exécutée. Les jambes sont levées pour prendre une **position verticale**. Une *spire* est exécutée. En continuant dans la même direction, un *tour complet de 360°* est réalisé. Une *descente verticale* est exécutée.

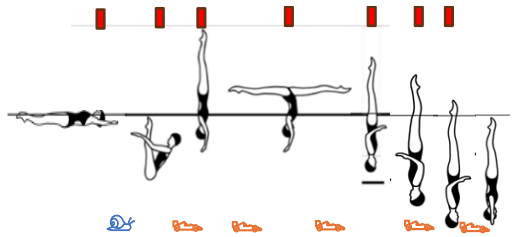
		Coefficient difficulté NVT (PV)
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		
Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement.		**12 (0.99)**
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		**37 (3.06)**
Spire : tour rapide de 180° à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. *La tolérance pour une spire est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*		**26 (2.15)**
Tour : rotation à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. *La tolérance pour un tour complet est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*		**32 (2.64)**
Descente verticale : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.		**14 (1.16)**
		TOTAL 121 (10)

FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION

GROUPE 4 CATÉGORIE JEUNE

BARRACUDA GRAND ÉCART AÉRIEN, BLOQUÉ, VRILLE 360°

FIG. N° 370 **Coefficient : 2.6**



De la **position allongée sur le dos,** les jambes sont élevées à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre la **position du carpé arrière** avec les orteils juste sous la surface de l'eau. Tous les mouvements restants sont effectués rapidement. Une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale**. En maintenant une hauteur maximale, les jambes sont ouvertes rapidement jusqu'à la **position grand-écart aérien**, les jambes se rejoignent en **position verticale** au maximum de hauteur en marquant un arrêt. Une *vrille descendante de 360°* est exécutée, suivie d'une *descente verticale.*

Coefficient difficulté NVT (PV)

Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.



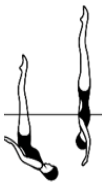
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.



7 (0.74)

Poussée : D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale rapide des jambes et des hanches est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale.** Une hauteur maximale est souhaitable.
Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale :

- *Déviation Mineure (15 - 30°) : 0.2 pt*
- *Déviation Médium (31° - 44°) : 0.5 pt*
- *Déviation Majeure (45° ou +) : 1.0 pt*



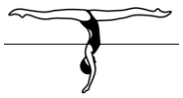
31 (3.30)

Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.



17 (1.81)

Position grand écart aérien : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues, avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont au-dessus de la surface.

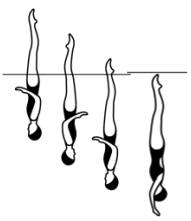


Position verticale bloquée : Un moment contrôlé suivant une position grand écart aérien, au cours duquel le mouvement est arrêté dans une position verticale maintenue à hauteur maximale après la fermeture des jambes, créant une brève pause démontrant le contrôle pendant au moins une (1) seconde avant le début du mouvement suivant.
*La durée d'une (1) seconde constitue un **repère** pour apprécier visuellement un arrêt visible et contrôlé en position verticale, **sans chronométrage**. Ce maintien s'évalue au même titre que les autres critères et ne conditionne pas, à lui seul, la réussite de la figure ou de la partie de figure concernée.*



18 (1.91)

Vrille rapide de 360° : Une vrille descendante est une rotation en position verticale qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils.
La tolérance pour la vrille 360° est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.



21 (2.23)

TOTAL 94 (10)

A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

CATÉGORIE U12

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS N2 - U12 - 2027				
ÉPREUVE	2015	2016	2017	2018 et après (N2 seulement)
Solo libre	53	52	51	50
Duo libre	52			
Duo mixte libre	52			
Équipe libre	50			

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS N1 & ÉLITE - U12 - 2027						
NIVEAU	Solo libre 2015	Solo libre 2016	Solo libre 2017	Duo libre	Duo libre mixte	Équipe libre
N1	58	57	56	56	56	54
Élite	65	64	63	63	63	—

CATÉGORIE JEUNE

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS D'HIVER - JEUNE - 2026			
PHASE / NIVEAU	Solo libre	Duo mixte libre	Équipe libre
Phase qualificative	62	—	—
Élite	69	67	65

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS N2 - JEUNE - 2027		
ÉPREUVE	2012–2013	2014–2015
Solo libre	57	55
Duo libre	56	
Duo mixte libre	56	
Équipe libre	54	

ACCÈS AUX CHAMPIONNATS N1 & ÉLITE - JEUNE - 2027					
NIVEAU	Solo libre	Duo libre	Duo libre mixte	Équipe libre	Ballet acrobatique *Points en ballet*
N1	62	60	60	56	80
Élite	—	67	67	—	—

ÉLÉMENTS TECHNIQUES REQUIS (TRE)

2026 - 2028

Exigences générales :

Lors des Jeux Olympiques, du Tournoi de Qualification Olympique, de la Coupe du Monde, des Championnats du Monde, des Championnats du Monde Juniors et des autres compétitions désignées par World Aquatics, les Éléments Techniques Requis (TRE) sont utilisés.

1. Sauf indication contraire dans la description, tous les Éléments Techniques Requis doivent être exécutés conformément aux exigences décrites dans le Manuel Natation Artistique de World Aquatics à destination des Juges, Contrôleurs Techniques, Juges-arbitres et Entraîneurs.

2. Si un ou plusieurs athlètes omettent tout ou une partie d'élément, ou exécutent une action incorrecte dans un élément, se référer au Règlement des compétitions World Aquatics en vigueur pour connaître les pénalités applicables aux actions incorrectes ou omises.

3. Les Éléments Techniques Requis n° 1 à 5 (solo, duo et équipe), ou n° 1 à 3 (duo mixte), peuvent être exécutés dans n'importe quel ordre.

4. Pour les Éléments Techniques Requis n° 1 à 5 (solo, duo et équipe), ou n° 1 à 3 (duo mixte), les éléments sélectionnés, leur degré de difficulté respectif ainsi que l'ordre d'exécution choisi doivent obligatoirement être déclarés et renseignés sur la carte d'entraîneur (Coach Card) du ballet technique. Ce document doit être transmis avant la compétition ou l'épreuve concernée.

5. Les hybrides supplémentaires sélectionnées, leur degré de difficulté respectif ainsi que leur ordre d'exécution doivent également être déclarés et renseignés sur la carte d'entraîneur (Coach Card) du ballet technique. Ce document doit être transmis avant la compétition ou l'épreuve concernée.

6. Pour les équipes et les duos féminins, à l'exception de la plage et de l'entrée à l'eau, des entrées et sorties du cercle pour les équipes, ainsi que des acrobaties, les Éléments Techniques Requis, les hybrides et les transitions doivent être exécutés simultanément et dans la même direction par tous les membres du duo ou de l'équipe.

7. Pour les duos mixtes, seuls les Éléments Techniques Requis doivent être exécutés simultanément et dans la même direction. La plage, l'entrée à l'eau, les hybrides, les hybrides requises, les entrées et sorties des Éléments Techniques Requis, les transitions et les acrobaties en duo ne sont pas soumis à cette restriction. Ils peuvent donc être exécutés librement, sans obligation de synchronisation ni d'orientation dans une même direction.

8. Des mouvements supplémentaires peuvent être ajoutés immédiatement avant et après les Éléments Techniques Requis n° 1 à 5 (solo, duo et équipe), ou n° 1 à 3 (duo mixte), c'est-à-dire entre deux respirations successives. Ces mouvements n'augmentent pas le degré de difficulté et ne sont pas considérés comme des hybrides supplémentaires.

9. Limites de durée : se référer aux articles en vigueur.

10. Pour faciliter la clarté du jugement, il est fortement recommandé que les Éléments Techniques Requis n° 1 à 5 (solo, duo et équipe), ou n° 1 à 3 (duo mixte), soient séparés par d'autres contenus.

CATÉGORIE JUNIOR - SOLO TECHNIQUE FILLE

ÉLÉMENT N°1

1A / Poussée vrille continue 720° (DD : 2.7)

De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* est exécutée suivie d'une *vrille continue de 720° (*2 rotations).

1B / Poussée vrille continue 360° (DD : 2.0)

De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* est exécutée suivie d'une *vrille continue de 360° (*1 rotation).

ÉLÉMENT N°2

2 / Clepsydre (DD : 3.5)

De la **position allongée sur le ventre,** le dos se cambre tandis qu'une jambe tendue est levée pour décrire un arc de cercle de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart.** Une rotation rapide de 180° est exécutée tandis que la jambe arrière se déplace horizontalement à la surface de l'eau et que la jambe avant se lève à la verticale pour prendre une **position château.** En maintenant l'angle de 90° entre les jambes, la jambe horizontale se lève rapidement à la verticale tandis que la jambe verticale poursuit simultanément son arc de cercle jusqu'à la surface de l'eau pour prendre une **position queue de poisson.**
En maintenant l'angle de 90° entre les jambes, une rotation rapide de 180° est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée à la verticale et que la jambe verticale est abaissée à la surface de l'eau pour prendre une **position château.**
La jambe verticale est abaissée pour prendre une **position cambrée de surface** et dans un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

ÉLÉMENT N°3

3A / Marsouin 2 directions vrille ascendante 720° (DD : 3.1)

De la **position carpée avant,** les jambes sont levées en **position verticale** tandis qu'une rotation de 360° est exécutée. Dans la direction opposée, une *vrille descendante de 360°* est réalisée suivie, dans l'autre direction d'une *vrille ascendante de 720°*. En continuant dans la même direction que la vrille ascendante, une *vrille continue de 720°* (deux rotations) est exécutée.

3B / Marsouin 2 directions vrille ascendante 360° (DD : 2.6)

De la **position carpée avant,** les jambes sont levées en **position verticale** tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. Dans la direction opposée, une *vrille descendante de 180°* est réalisée suivie, dans l'autre direction d'une *vrille ascendante de 360°*. En continuant dans la même direction que la vrille ascendante, une *vrille continue de 360°* (une rotation) est exécutée.

ÉLÉMENT N°4

4A / Pacifique fermé à 360° (DD : 3.6)

De la **position allongée sur le dos**, *une prise de position cambrée de surface* est exécutée. Une jambe est levée en **position château.** La jambe horizontale est levée en **position verticale.** Une rotation de 180° est exécutée tandis que les jambes s'ouvrent symétriquement pour prendre une **position grand écart.** Dans la direction opposée, une rotation de 360° est exécutée tandis que les jambes se ferment symétriquement en **position verticale.** Les jambes sont abaissées simultanément en **position cambrée de surface jambe pliée**. La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

4B / Pacifique (DD : 3.5)

De la **position allongée sur le dos**, *une prise de position cambrée de surface* est exécutée. Une jambe est levée en **position château.** La jambe horizontale est levée en **position verticale.** Une rotation de 180° est exécutée tandis que les jambes s'ouvrent symétriquement pour prendre une **position grand écart.** Les jambes se ferment symétriquement en **position verticale.** Les jambes sont abaissées simultanément en **position cambrée de surface jambe pliée**. La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

ÉLÉMENT N°5

5A / Poussée grand écart vrille 720° (fermeture 360° + vrille 360°) DD : 2.5.

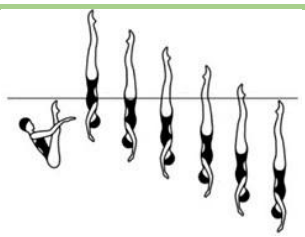
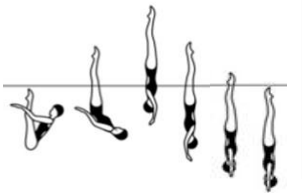
De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien.** Sans pause, une *vrille rapide de 720°* est exécutée tandis que les jambes se ferment symétriquement pour atteindre la **position verticale** à 360°. Dans un mouvement continu, les 360° restants sont exécutés jusqu'aux chevilles. Une *descente verticale rapide* est exécutée.

5B / Poussée grand écart vrille 360° (fermeture 180° + vrille 180°) DD : 2.2

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien.** Sans pause, une *vrille rapide de 360°* est exécutée tandis que les jambes se ferment symétriquement pour atteindre la **position verticale** à 180°. Dans un mouvement continu, les 180° restants sont exécutés jusqu'aux chevilles. Une *descente verticale rapide* est exécutée.

CATÉGORIE JUNIOR

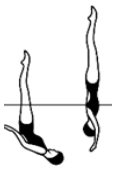
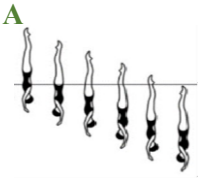
ÉLÉMENT SOLO TECHNIQUE FILLE N°1

1A / Poussée vrille continue 720° (DD : 2.7)	1B / Poussée vrille continue 360° (DD : 2.0)
	

De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* est exécutée suivie d'une *vrille :*

- **A** : *continue de 720° (*2 rotations). **(DD : 2.7)**
- **B** : *continue de 360° (*1 rotation). **(DD : 2.0)**

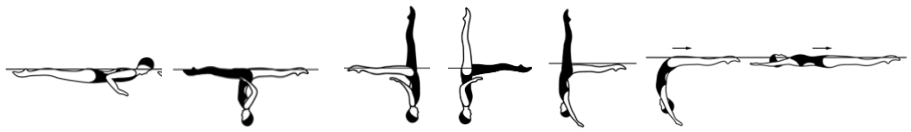
Coefficient difficulté NVT (PV)

		A	B
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.			
Poussée : D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale rapide des jambes et des hanches est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale.** Une hauteur maximale est souhaitable. *Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale :* • *Déviation Mineure (16 - 30°) : 0.2 pt* • *Déviation Médium (31° - 45°) : 0.5 pt* • *Déviation Majeure (+ de 45°) : 1.0 pt*		**31 (3.16)**	**31 (4.43)**
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.			
Vrille : une vrille est une rotation en position verticale. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, les vrilles sont exécutées en un mouvement uniforme. La vrille descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. *La tolérance pour une vrille continue est de 180° en plus ou en moins de la rotation demandée.*			
1A : *Vrille continue 720° : u*ne *vrille descendante* avec une rotation rapide de 720° (2 rotations) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.	A 	**67 (6.84)**	
1B : *Vrille continue 360° : u*ne *vrille descendante* avec une rotation rapide de 360° (1 rotation) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.	B 		**39 (5.57)**
	TOTAL	**98 (10)**	**70 (10)**

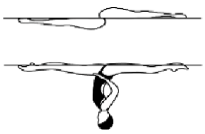
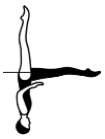
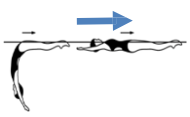
CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT SOLO TECHNIQUE FILLE N°2

2 / Clepsydre (DD : 3.5)

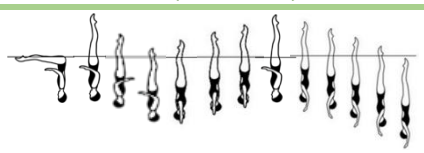
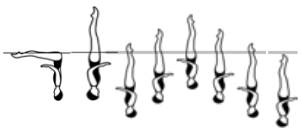


De la **position allongée sur le ventre,** le dos se cambre tandis qu'une jambe tendue est levée pour décrire un arc de cercle de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart.** Une rotation rapide de 180° est exécutée tandis que la jambe arrière se déplace horizontalement à la surface de l'eau et que la jambe avant se lève à la verticale pour prendre une **position château.**
En maintenant l'angle de 90° entre les jambes, la jambe horizontale se lève rapidement à la verticale tandis que la jambe verticale poursuit simultanément son arc de cercle jusqu'à la surface de l'eau pour prendre une **position queue de poisson.**
En maintenant l'angle de 90° entre les jambes, une rotation rapide de 180° est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée à la verticale et que la jambe verticale est abaissée à la surface de l'eau pour prendre une **position château.**
La jambe verticale est abaissée pour prendre une **position cambrée de surface** et dans un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

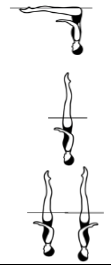
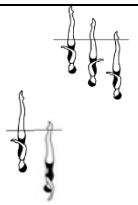
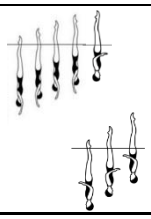
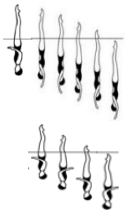
		Coefficient difficulté NVT (PV)
Position allongée sur le ventre : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).		
Position grand écart de surface : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.		**48 (3.33)**
Position château : Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, avec le pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.		**21.5 (1.49)**
Position queue de poisson : Corps en extension en position verticale avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.		**22 (1.53)**
Position château : voir au-dessus.		**27 (1.88)**
Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface de l'eau.		**18.5 (1.28)**
Sortie dorsale cambrée : De la **position** cambrée de surface, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos,** la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action. **Position allongée sur le dos :** Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		**7 (0.49)**
	TOTAL	**144 (10)**

CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT SOLO TECHNIQUE FILLE N°3

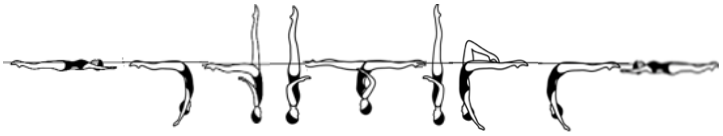
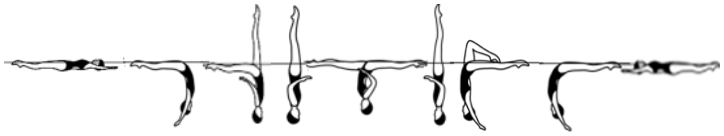
3A / Marsouin 2 directions vrille ascendante 720° (DD : 3.1)	3B / Marsouin 2 directions vrille ascendante 360° (DD : 2.6)
	
De la **position carpée avant,** les jambes sont levées en **position verticale** tandis qu'une rotation de 360° est exécutée. Dans la direction opposée, une *vrille descendante de 360°* est réalisée suivie, dans l'autre direction d'une *vrille ascendante de 720°.* En continuant dans la même direction que la vrille ascendante, une *vrille continue de 720°* (deux rotations) est exécutée.	De la **position carpée avant,** les jambes sont levées en **position verticale** tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. Dans la direction opposée, une *vrille descendante de 180°* est réalisée suivie, dans l'autre direction d'une *vrille ascendante de 360°.* En continuant dans la même direction que la vrille ascendante, une *vrille continue de 360°* (une rotation) est exécutée.

Coefficient difficulté NVT (PV)

		A	B
Position carpée avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée. **Position verticale :** Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		**37 (3.08)**	**33 (3.55)**
Une *vrille descendante* doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. *La tolérance pour la vrille descendante est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*			
3A : *Vrille descendante de 360° : vrille descendante* avec rotation de 360° (1 rotation) **3B :** *Vrille descendante de 180° : vrille descendante* avec rotation de 180° (1/2 rotation)		**19 (1.58)**	**16 (1.72)**
Une *vrille ascendante* commence avec le niveau de l'eau aux chevilles et se termine jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi entre les genoux et les hanches. *La tolérance pour la vrille ascendante est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*			
3A : *Vrille ascendante de 720° : vrille ascendante* avec rotation de 720° (2 rotations) **3B :** *Vrille ascendante de 360° : vrille ascendante* avec rotation de 360° (1 rotation)		**30 (2.50)**	**21 (2.26)**
Une *vrille continue* est une *vrille descendante* avec une rotation rapide qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète. *La tolérance dans une vrille continue est de 180° en plus ou en moins de la rotation.*			
3A : *Vrille continue 720° : vrille descendante* avec rotation de 720° (2 rotations) **3B :** *Vrille continue 360° : vrille descendante* avec rotation de 360° (1 rotation)		**34 (2.83)**	**23 (2.47)**
	TOTAL	**120 (10)**	**93 (10)**

CATÉGORIE JUNIOR

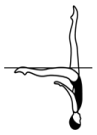
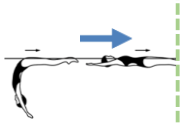
ÉLÉMENT SOLO TECHNIQUE FILLE N°4

4A / Pacifique fermé à 360° (DD : 3.6)	4B / Pacifique (DD : 3.5)
	

De la **position allongée sur le dos**, *une prise de position cambrée de surface* est exécutée. Une jambe est levée en **position château.** La jambe horizontale est levée en **position verticale.** Une rotation de 180° est exécutée tandis que les jambes s'ouvrent symétriquement pour prendre une **position grand écart.**

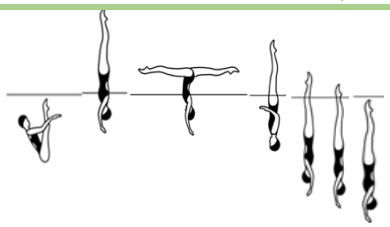
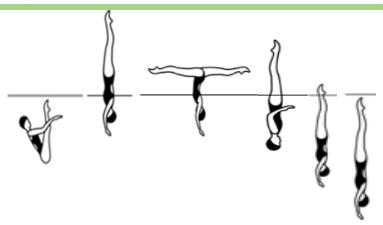
- **A :** Dans la direction opposée, une rotation de 360° est exécutée tandis que les jambes se ferment symétriquement en **position verticale.** Les jambes sont abaissées simultanément en **position cambrée de surface jambe pliée**. La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.
- **B :** Les jambes se ferment symétriquement en **position verticale.** Les jambes sont abaissées simultanément en **position cambrée de surface jambe pliée**. La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

Coefficient difficulté NVT (PV)

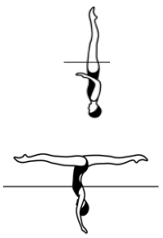
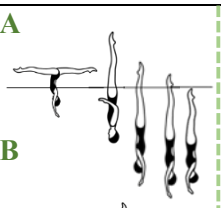
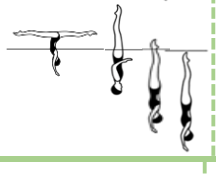
		A	B
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		**12 (0.81)**	**12 (0.85)**
Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface de l'eau.			
Position château : Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.		**23.5 (1.58)**	**23.5 (1.66)**
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		**26.5 (1.78)**	**26.5 (1.87)**
Position grand écart de surface : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.		**20 (1.35)**	**20 (1.41)**
Position verticale : voir au-dessus		**27 (1.82)**	**20 (1.41)**
Position cambrée de surface jambe pliée : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface.		**21 (1.41)**	**21 (1.48)**
Sortie dorsale cambrée : De la **position** cambrée de surface, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos,** la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.		**11.5 (0.77)**	**11.5 (0.81)**
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées		**7 (0.47)**	**7 (0.49)**
	TOTAL	**148.5 (10)**	**141.5 (10)**

CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT SOLO TECHNIQUE FILLE N°5

5A / Poussée grand écart vrille 720° (fermeture 360° + vrille 360°) DD : 2.5	5B / Poussée grand écart vrille 360° (fermeture 180° + vrille 180°) DD : 2.2
	
De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien.** Sans pause, une *vrille rapide de 720°* est exécutée tandis que les jambes se ferment symétriquement pour atteindre la **position verticale** à 360°. Dans un mouvement continu, les 360° restants sont exécutés jusqu'aux chevilles. Une *descente verticale rapide* est exécutée.	De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien.** Sans pause, une *vrille rapide de 360°* est exécutée tandis que les jambes se ferment symétriquement pour atteindre la **position verticale** à 180°. Dans un mouvement continu, les 180° restants sont exécutés jusqu'aux chevilles. Une *descente verticale rapide* est exécutée.

Coefficient difficulté NVT (PV)

		A	B
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée. *Poussée :* D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale rapide des jambes et des hanches est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale.** Une hauteur maximale est souhaitable. *Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale :* • *Déviation Mineure (16 - 30°) : 0.2 pt* • *Déviation Médium (31° - 45°) : 0.5 pt* • *Déviation Majeure (+ de 45°) : 1.0 pt*		**31 (3.52)**	**31 (4.19)**
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées **Position grand écart aérien :** Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues, avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont au-dessus de la surface.		**17 (1.93)**	**17 (2.30)**
Une *vrille descendante* doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la poussée. *La tolérance pour la vrille descendante est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*			
A : *Vrille rapide de 720° : vrille descendante* avec rotation de 720° (2 rotations) **B :** *Vrille rapide de 360° : vrille descendante* avec rotation de 360° (1 rotation)	A  B 	**40 (4.55)** **26 (3.51)**	
	TOTAL	**88 (10)**	**74 (10)**

CATÉGORIE JUNIOR - SOLO TECHNIQUE GARÇON

ÉLÉMENT N°1

1A / Poussée vrille continue 720° (DD : 2.7)

De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* est exécutée suivie d'une *vrille continue de 720° (*2 rotations).

1B / Poussée vrille continue 360° (DD : 2.0)

De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* est exécutée suivie d'une *vrille continue de 360° (*1 rotation).

ÉLÉMENT N°2

2A / Poséidon tour (DD : 2.4)

Commençant en **position verticale**, le niveau de l'eau aux chevilles, une *vrille ascendante de 720°* est exécutée tandis qu'une jambe se plie en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, un *tour* est exécuté tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale**. Continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée.

2B / Poséidon demi-tour (DD : 1.9)

Commençant en **position verticale**, le niveau de l'eau aux chevilles, une *vrille ascendante de 360°* est exécutée tandis qu'une jambe se plie en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, un *demi-tour* est exécuté tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale**. Continuant dans la même direction, une *vrille* continue de 360° (1 rotation) est exécutée.

ÉLÉMENT N°3

3A / Triton tour (DD : 3.2)

En déplacement par la tête avec une **position allongée sur le dos**, une *montée de ballet-leg* est exécutée. Le tibia de la jambe horizontale est ramené le long de la surface de l'eau en **position flamenco de surface**. En maintenant la jambe ballet leg à la verticale, les hanches sont levées tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée glisse le long de la surface jusqu'à la **position queue de poisson.** *Un tour complet* est exécuté. En conservant l'angle de 90° entre les jambes, une rotation de 180° est effectuée tandis que la jambe horizontale est levée à la verticale et que la jambe verticale est posée à la surface de l'eau en **position château**. La jambe verticale est abaissée en **position cambrée de surface** et, dans un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

3B / Triton demi-tour (DD : 3.0)

En déplacement par la tête avec une **position allongée sur le dos**, une *montée de ballet-leg* est exécutée. Le tibia de la jambe horizontale est ramené le long de la surface de l'eau en **position flamenco de surface**. En maintenant la jambe ballet leg à la verticale, les hanches sont levées tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée glisse le long de la surface jusqu'à la **position queue de poisson.** *Un demi-tour* est exécuté. En conservant l'angle de 90° entre les jambes, la jambe horizontale est levée à la verticale tandis que la jambe verticale est posée à la surface de l'eau en **position château**. La jambe verticale est abaissée en **position cambrée de surface** et, dans un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

ÉLÉMENT N°4

4A / Sylpha vrille 360° (DD : 2.2)

De la **position carpée** arrière immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur une jambe est rapidement abaissée en **position queue de poisson aérienne**. Une *vrille rapide de 360°* est réalisée tandis que la jambe horizontale revient en **position verticale** et se termine quand les chevilles atteignent la surface de l'eau. Une *descente verticale* rapide est exécutée.

4B / Sylpha vrille 180° (DD : 2.1)

De la **position carpée** arrière immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur une jambe est rapidement abaissée en **position queue de poisson aérienne**. Une *vrille rapide de 180°* est réalisée tandis que la jambe horizontale revient en **position verticale** et se termine quand les chevilles atteignent la surface de l'eau. Une *descente verticale* rapide est exécutée.

ÉLÉMENT N°5

5A / Atlas vrille continue 1080° (DD : 2.6)

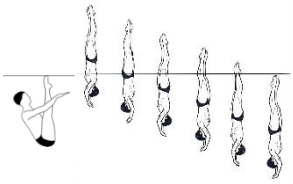
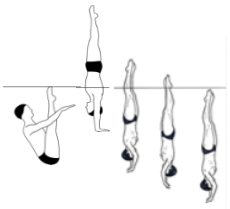
De la **position carpée avant**, une jambe est levée en un arc de cercle de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart,** tandis que les hanches effectuent une rotation de 180°. Une rotation de 360° est réalisée dans la direction opposée tandis que les jambes se rejoignent symétriquement en **position verticale.** En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 1080° (3 rotations)* est exécutée.

5B / Atlas vrille continue 360° (DD : 1.9)

De la **position carpée avant**, une jambe est levée en un arc de cercle de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart,** tandis que les hanches effectuent une rotation de 180°. Une rotation de 180° est réalisée dans la direction opposée tandis que les jambes se rejoignent symétriquement en **position verticale.** En continuant dans la même direction, *une vrille continue de 360°* (1 rotation) est exécutée.

CATÉGORIE JUNIOR

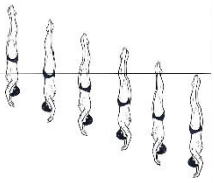
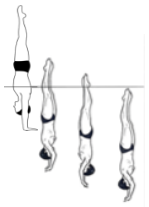
ÉLÉMENT SOLO TECHNIQUE GARÇON N°1

1A / Poussée vrille continue 720° (DD : 2.7)	1B / Poussée vrille continue 360° (DD : 2.0)
	

De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* est exécutée suivie d'une *vrille :*

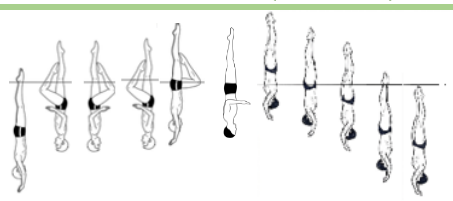
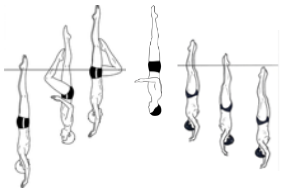
- **A** : *continue de 720° (*2 rotations). **(DD : 2.7)**
- **B** : *continue de 360° (*1 rotation). **(DD : 2.0)**

Coefficient difficulté NVT (PV)

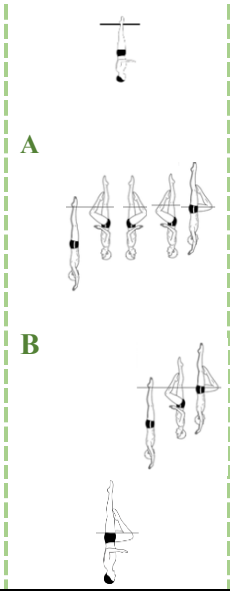
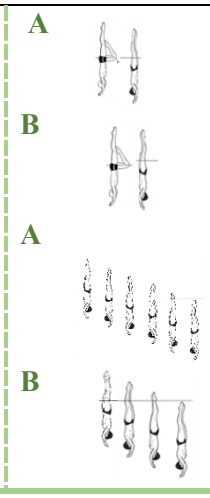
		A	B
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée. *Poussée :* D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale rapide des jambes et des hanches est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale.** Une hauteur maximale est souhaitable. *Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale :* • *Déviation Mineure (16 - 30°) : 0.2 pt* • *Déviation Médium (31° - 45°) : 0.5 pt* • *Déviation Majeure (+ de 45°) : 1.0 pt* **Position verticale :** Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.	 	**31 (3.16)**	**31 (4.43)**
Vrille : une vrille est une rotation en position verticale. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, les vrilles sont exécutées en un mouvement uniforme. La vrille descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. *La tolérance pour une vrille continue est de 180° en plus ou en moins de la rotation demandée.*			
A : *Vrille continue 720° : u*ne *vrille descendante* avec une rotation rapide de 720° (2 rotations) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète. **B :** *Vrille continue 360° : u*ne *vrille descendante* avec une rotation rapide de 360° (1 rotation) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.	**A**  **B** 	**67 (6.84)**	**39 (5.57)**
	TOTAL	**98 (10)**	**70 (10)**

CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT SOLO TECHNIQUE GARÇON N°2

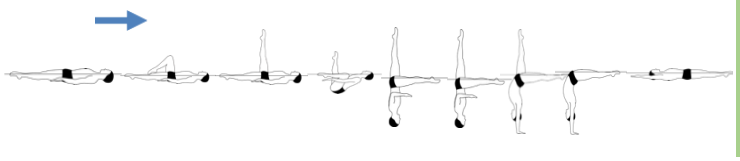
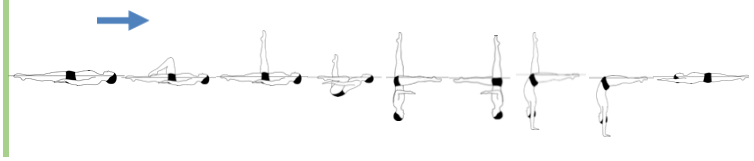
2A / Poséidon tour (DD : 2.4)	2B / Poséidon demi-tour (DD : 1.9)
	
A : Commençant en **position verticale**, le niveau de l'eau aux chevilles, une *vrille ascendante de 720°* est exécutée tandis qu'une jambe se plie en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, un *tour* est exécuté tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale**. Continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* (2 rotations) est exécutée.	**B** : Commençant en **position verticale**, le niveau de l'eau aux chevilles, une *vrille ascendante de 360°* est exécutée tandis qu'une jambe se plie en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, un *demi-tour* est exécuté tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale**. Continuant dans la même direction, une *vrille* continue de 360° (1 rotation) est exécutée.

Coefficient difficulté NVT (PV)

		A	B
Vrille : une vrille est une rotation en position verticale. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, les vrilles sont exécutées en un mouvement uniforme.			
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées. La vrille ascendante commence avec le niveau de l'eau aux chevilles et se termine jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit établi entre les genoux et les hanches. **A :** *Vrille ascendante de 720° : u*ne *vrille ascendante* avec une rotation de 720° (2 rotations) **B :** *Vrille ascendante de 360° : u*ne *vrille ascendante* avec une rotation de 360° (1 rotation) *La tolérance dans une vrille est d'1/4 de rotation en plus ou moins de la rotation demandée.* **Position verticale jambe pliée :** Le corps est en **position verticale** avec l'orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse.		**26 (3.17)**	**19 (3.25)**
Tour ou demi-tour : rotation à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. *La tolérance pour un tour complet ou un demi-tour est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*			
A : *Un tour* : une rotation de 360° à hauteur constante **B :** *Un demi-tour* : une rotation de 180° à hauteur constante **Position verticale :** voir-ci-dessus **A :** *Vrille continue 720° : u*ne *vrille descendante* avec une rotation rapide de 720° (2 rotations) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète. **B :** *Vrille continue 360° : u*ne *vrille descendante* avec une rotation rapide de 360° (1 rotation) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète. *La tolérance pour une vrille continue est de 180° en plus ou en moins de la rotation demandée.*		**22 (2.68)** **34 (4.15)**	**16.5 (2.82)** **23 (3.93)**
	TOTAL	**82 (10)**	**58.5 (10)**

CATÉGORIE JUNIOR

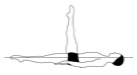
ÉLÉMENT SOLO TECHNIQUE GARÇON N°3

3A / Triton tour (DD : 3.2)	3B / Triton demi-tour (DD : 3.0)
	

En déplacement par la tête avec une **position allongée sur le dos**, une *montée de ballet-leg* est exécutée. Le tibia de la jambe horizontale est ramené le long de la surface de l'eau en **position flamenco de surface**. En maintenant la jambe ballet leg à la verticale, les hanches sont levées tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée glisse le long de la surface jusqu'à la **position queue de poisson.**

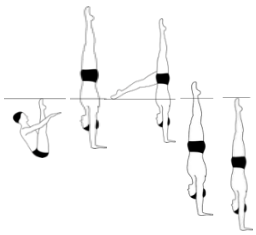
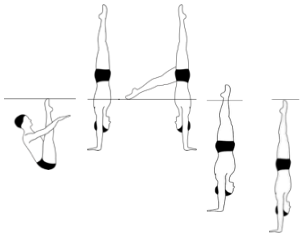
- **A :** *Un tour complet* est exécuté. En conservant l'angle de 90° entre les jambes, une rotation de 180° est effectuée tandis que la jambe horizontale est levée à la verticale et que la jambe verticale est posée à la surface de l'eau en **position château**. La jambe verticale est abaissée en **position cambrée de surface** et, dans un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.
- **B :** *un demi-tour* est exécuté. En conservant l'angle de 90° entre les jambes, la jambe horizontale est levée à la verticale tandis que la jambe verticale est posée à la surface de l'eau en **position château**. La jambe verticale est abaissée en **position cambrée de surface** et, dans un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

Coefficient difficulté NVT (PV)

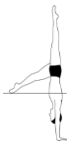
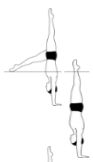
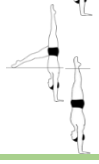
		A	B
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.			
Monter une jambe en ballet leg : Commencer en position allongée sur le dos. Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position jambe pliée (cuisse perpendiculaire à la surface). Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position ballet leg.		**10.5 (0.82)**	**10.5 (0.88)**
Position ballet leg de surface : Corps en position allongée sur le dos. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.		**11 (0.86)**	**11 (0.92)**
Position flamenco de surface : Une jambe est tendue perpendiculairement à la surface. L'autre jambe ramenée vers la poitrine, milieu du mollet contre la jambe verticale, pied et genou parallèles et à la surface. Visage à la surface.		**7.5 (0.59)**	**7.5 (0.63)**
Position queue de poisson : Corps en extension en **position verticale** avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.		**22.5 (1.76)**	**22.5 (1.89)**
Tour ou demi-tour : rotation à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. *La tolérance pour un tour complet ou un demi-tour est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*			
A : *Un tour* : une rotation de 360° à hauteur constante	A 	**24 (1.88)**	
B : *Un demi-tour* : une rotation de 180° à hauteur constante	B 		**17 (1.43)**
Position château : Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.		**27 (2.11)**	**25 (2.10)**
Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface de l'eau.		**18.5 (1.45)**	**18.5 (1.55)**
Sortie dorsale cambrée : De la **position** cambrée de surface, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos,** la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.		**7 (0.55)**	**7 (0.59)**
	TOTAL	**128 (10)**	**119 (10)**

CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT SOLO TECHNIQUE GARÇON N°4

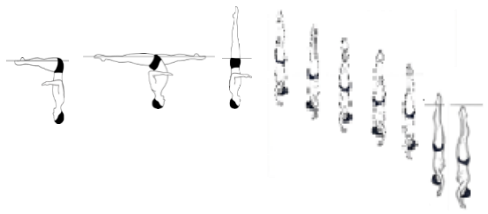
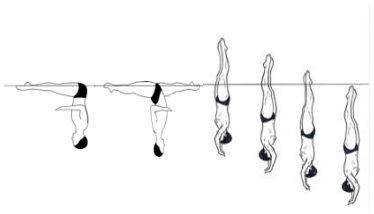
4A / Sylpha vrille 360° (DD : 2.2)	4B / Sylpha vrille 180° (DD : 2.1)
	
De la **position carpée** arrière immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur une jambe est rapidement abaissée en **position queue de poisson aérienne**. Une *vrille rapide de 360°* est réalisée tandis que la jambe horizontale revient en **position verticale** et se termine quand les chevilles atteignent la surface de l'eau. Une *descente verticale* rapide est exécutée.	De la **position carpée** arrière immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur une jambe est rapidement abaissée en **position queue de poisson aérienne**. Une *vrille rapide de 180°* est réalisée tandis que la jambe horizontale revient en **position verticale** et se termine quand les chevilles atteignent la surface de l'eau. Une *descente verticale* rapide est exécutée.

Coefficient difficulté NVT (PV)

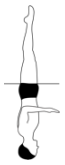
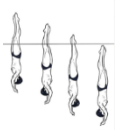
		A	B
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée. *Poussée :* D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale rapide des jambes et des hanches est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale.** Une hauteur maximale est souhaitable. *Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale :* • *Déviation Mineure (16 - 30°) : 0.2 pt* • *Déviation Médium (31° - 45°) : 0.5 pt* • *Déviation Majeure (+ de 45°) : 1.0 pt* **Position verticale :** Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.	 	**31 (4.13)**	**31 (4.63)**
Position queue de poisson aérienne : Corps en extension en **position verticale** avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.		**18.5 (2.47)**	**18.5 (2.76)**
Une *vrille descendante* doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la poussée. *La tolérance pour la vrille descendante est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*			
A : *Vrille rapide de 360° : vrille descendante* avec rotation de 360° (1 rotation)	A  B	**25.5 (3.40)**	
B : *Vrille rapide de 180° : vrille descendante* avec rotation de 180° (1/2 rotation)			**17.5 (2.61)**
	TOTAL	**75 (10)**	**67 (10)**

CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT SOLO TECHNIQUE GARÇON N°5

5A / Atlas vrille continue 1080° (DD : 2.6)	5B / Atlas vrille continue 360° (DD : 1.9)
	
De la **position carpée avant**, une jambe est levée en un arc de cercle de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart,** tandis que les hanches effectuent une rotation de 180°. Une rotation de 360° est réalisée dans la direction opposée tandis que les jambes se rejoignent symétriquement en **position verticale.** En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 1080° (3 rotations)* est exécutée.	De la **position carpée avant**, une jambe est levée en un arc de cercle de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart,** tandis que les hanches effectuent une rotation de 180°. Une rotation de 180° est réalisée dans la direction opposée tandis que les jambes se rejoignent symétriquement en **position verticale.** En continuant dans la même direction, *une vrille continue de 360°* (1 rotation) est exécutée.

Coefficient difficulté NVT (PV)

		A	B
Position carpée avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.			
Position grand écart de surface : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.		**19 (2.00)**	**19 (3.22)**
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		**27 (2.84)**	**17 (2.88)**
Vrille : une vrille est une rotation en position verticale. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, les vrilles sont exécutées en un mouvement uniforme. *La tolérance pour une vrille continue est de 180° en plus ou en moins de la rotation demandée.*			
A : *Vrille continue 1080° : u*ne *vrille descendante* avec une rotation rapide de 1080° (3 rotations) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.	A 	**49 (5.16)**	
B : *Vrille continue 360° : u*ne *vrille descendante* avec une rotation rapide de 360° (1 rotation) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.	B 		**23 (3.90)**
	TOTAL	**95 (10)**	**59 (10)**

CATÉGORIE JUNIOR - DUO TECHNIQUE

ÉLÉMENT N°1

1A / Poussée jambe pliée vrille 360° (DD : 2.3)

De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. Une jambe est pliée en **position verticale jambe pliée** tandis qu'une *spire* est exécutée. En continuant dans la même direction et sans pause, une *vrille rapide de 360°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente rapide* est exécutée.

1B / 1B/ Poussée jambe pliée vrille 180° (DD : 2.1)

De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. Une jambe est pliée en **position verticale jambe pliée** tandis qu'une *spire* est exécutée. En continuant dans la même direction et sans pause, une *vrille rapide de 180°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente rapide* est exécutée.

ÉLÉMENT N°2

2A / Poussée écart, bloquée vrille 360° (DD : 2.5)

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien** suivi d'un *blocage* au maximum de hauteur lorsque les jambes sont rejointes en **position verticale.** Une *vrille rapide de 360°* est exécutée, suivie d'une descente verticale rapide.

2B / Poussée écart, bloquée vrille 180° (DD : 2.4)

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien** suivi d'un *blocage* au maximum de hauteur lorsque les jambes sont rejointes en **position verticale.** Une *vrille rapide de 180°* est exécutée, suivie d'une descente verticale rapide.

ÉLÉMENT N°3

3 / Cadran solaire (DD : 3.6)

De la **position allongée sur le ventre**, le dos se cambre tandis qu'une jambe est levée pour décrire un arc de cercle de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart.** La jambe avant est levée en **position château**. Le pied de la jambe horizontale effectue un arc de cercle de 180° à la surface de l'eau pour prendre une **position queue de poisson.** En maintenant un angle de 90° entre les jambes, la jambe horizontale est levée à la verticale tandis que la jambe verticale poursuit simultanément son arc de cercle jusqu'à la surface de l'eau pour prendre une **position château.** De la **position château**, la jambe verticale est baissée rapidement à la surface de l'eau tandis que le genou de la jambe horizontale se plie pour prendre une **position cambrée de surface jambe pliée.** La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

ÉLÉMENT N°4

4A / Cygne demi-tour (DD : 3.4)

De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface jambe pliée* est exécutée**.** La jambe pliée est tendue en **position château**. Une rotation de hanches de 180° est effectuée pour prendre la **position queue de poisson**. La jambe horizontale se lève en **position verticale.** Dans la direction opposée, *un demi-tour* est exécuté. En continuant dans la même direction, un autre *demi-tour* est exécuté tandis que les jambes s'ouvrent symétriquement en **position grand écart.** Une *sortie promenade avant* est exécutée.

4B / Cygne (DD : 2.9)

De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface jambe pliée* est exécutée**.** La jambe pliée est tendue en **position château**. Une rotation de hanches de 180° est effectuée pour prendre la **position queue de poisson**. La jambe horizontale se lève en **position verticale.** Les jambes s'ouvrent symétriquement en **position grand écart.** Une *sortie promenade avant* est exécutée.

ÉLÉMENT N°5

5A / Mercure vrille continue 720° (DD : 2.7)

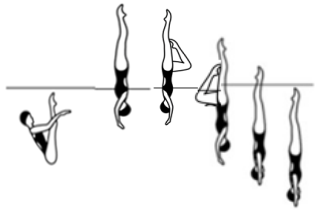
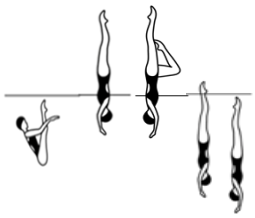
De la **position carpée avant**, les jambes sont levées jusqu'à une **position verticale** tandis qu'une rotation de 360° est exécutée. Les jambes s'ouvrent rapidement en **position grand écart.** En effectuant une rotation de 180°, la jambe arrière est levée rapidement en verticale tandis que la jambe avant est pliée pour prendre une **position verticale jambe pliée.** En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend en **une position verticale** et s'achève lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau et se poursuit durant l'immersion.

5B / Mercure vrille continue 360° (DD : 2.5)

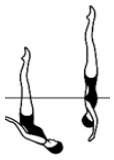
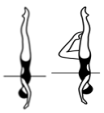
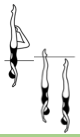
De la **position carpée avant**, les jambes sont levées jusqu'à une **position verticale**. Les jambes s'ouvrent rapidement en **position grand écart**. En effectuant une rotation de 180°, la jambe arrière est levée rapidement en verticale tandis que la jambe avant est pliée pour prendre une **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 360°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend en **une position verticale** et s'achève lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau et se poursuit durant l'immersion.

CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT DUO TECHNIQUE N°1

1A / Poussée jambe pliée vrille 360° (DD : 2.3)	1B/ Poussée jambe pliée vrille 180° (DD : 2.1)
	
De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. Une jambe est pliée en **position verticale jambe pliée** tandis qu'une *spire* est exécutée. En continuant dans la même direction et sans pause, une *vrille rapide de 360°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente rapide* est exécutée.	De la **position carpée arrière immergée,** avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. Une jambe est pliée en **position verticale jambe pliée** tandis qu'une *spire* est exécutée. En continuant dans la même direction et sans pause, une *vrille rapide de 180°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend pour prendre une **position verticale** aux chevilles. Une *descente rapide* est exécutée.

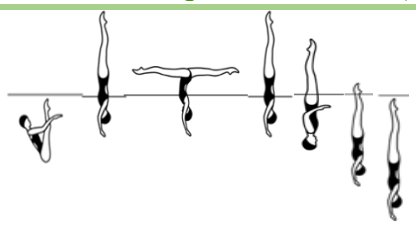
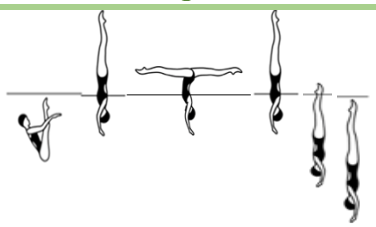
Coefficient difficulté NVT (PV)

		A	B
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.			
Poussée : D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale rapide des jambes et des hanches est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale.** Une hauteur maximale est souhaitable. *Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale :* • *Déviation Mineure (16 - 30°) : 0.2 pt* • *Déviation Médium (31° - 45°) : 0.5 pt* • *Déviation Majeure (+ de 45°) : 1.0 pt*		**31 (3.83)**	**31 (4.43)**
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées. **Position verticale jambe pliée :** Corps en **position verticale**. Une jambe pliée, orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse.			
Spire : tour rapide de 180° à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. *La tolérance pour une spire est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*		**26 (3.21)**	**26 (3.71)**
Une *vrille descendante* doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la poussée. *La tolérance pour la vrille descendante est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*			
A : *Vrille rapide de 360° : vrille descendante* avec rotation de 360° (1 rotation)	**A** 	**24 (2.96)**	-
B : *Vrille rapide de 180° : vrille descendante* avec rotation de 180° (1/2 rotation)	**B** 	-	**13 (1.86)**
	TOTAL	**81 (10)**	**70 (10)**

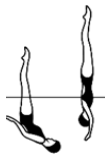
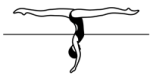
A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT DUO TECHNIQUE N°2

2A / Poussée écart, bloquée vrille 360° (DD : 2.5)	2B / Poussée écart, bloquée vrille 180° (DD : 2.4)
	
De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien** suivi d'un *blocage* au maximum de hauteur lorsque les jambes sont rejointes en **position verticale.** Une *vrille rapide de 360°* est exécutée, suivie d'une descente verticale rapide.	De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien** suivi d'un *blocage* au maximum de hauteur lorsque les jambes sont rejointes en **position verticale.** Une *vrille rapide de 180°* est exécutée, suivie d'une descente verticale rapide.

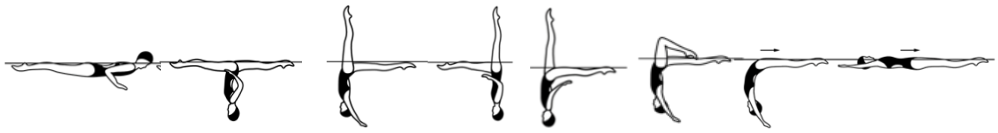
Coefficient difficulté NVT (PV)

		A	B
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.			
Poussée : D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale rapide des jambes et des hanches est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale.** Une hauteur maximale est souhaitable. *Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale :* • *Déviation Mineure (16 - 30°) : 0.2 pt* • *Déviation Médium (31° - 45°) : 0.5 pt* • *Déviation Majeure (+ de 45°) : 1.0 pt* **Position verticale :** Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		**31 (3.56)**	**31 (3.65)**
Position grand écart aérien : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues, avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont au-dessus de la surface.		**17 (1.95)**	**17 (2.00)**
Blocage en position verticale : Un moment contrôlé après la fermeture des jambes en position verticale au maximum de hauteur, à l'issue d'une position grand écart aérien, créant une brève pause qui démontre le contrôle pendant au moins une (1) seconde avant le début du mouvement suivant.		**18 (2.07)**	**18 (2.12)**
Une *vrille descendante* doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la poussée. *La tolérance pour la vrille descendante est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*			
A : *Vrille rapide de 360° : vrille descendante* avec rotation de 360° (1 rotation)	A 	**21 (2.41)**	-
B : *Vrille rapide de 180° : vrille descendante* avec rotation de 180° (1/2 rotation)	B 	-	**19 (2.24)**
	TOTAL	**87 (10)**	**85 (10)**

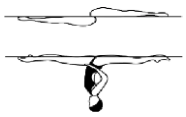
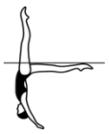
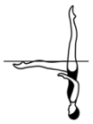
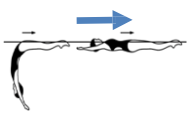
CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT DUO TECHNIQUE N°3

3 / Cadran solaire (DD : 3.6)



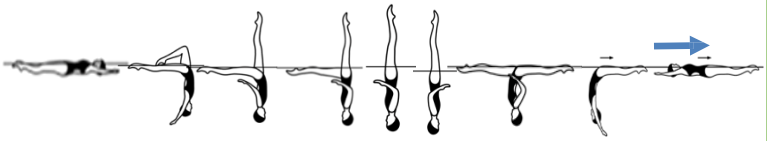
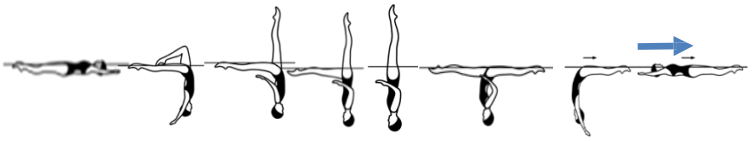
De la **position allongée sur le ventre**, le dos se cambre tandis qu'une jambe est levée pour décrire un arc de cercle de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart.** La jambe avant est levée en **position château**. Le pied de la jambe horizontale effectue un arc de cercle de 180° à la surface de l'eau pour prendre une **position queue de poisson.**
En maintenant un angle de 90° entre les jambes, la jambe horizontale est levée à la verticale tandis que la jambe verticale poursuit simultanément son arc de cercle jusqu'à la surface de l'eau pour prendre une **position château.** De la **position château**, la jambe verticale est baissée rapidement à la surface de l'eau tandis que le genou de la jambe horizontale se plie pour prendre une **position cambrée de surface jambe pliée.** La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

		Coefficient difficulté NVT (PV)
Position allongée sur le ventre : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).		
Position grand écart de surface : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.		**48 (3.25)**
Position château : Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, avec le pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.		**17.5 (1.19)**
Position queue de poisson : Corps en extension en position verticale avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.		**18 (1.22)**
Position château : voir ci-dessus.		**25 (1.69)**
Position cambrée de surface jambe pliée : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface.		**20.5 (1.39)**
Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface de l'eau.		**11.5 (0.78)**
Sortie dorsale cambrée : De la **position** cambrée de surface, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos,** la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.		**7 (0.47)**
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		
	TOTAL	**147.5 (10)**

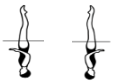
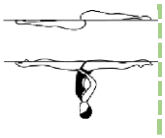
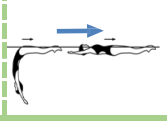
A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT DUO TECHNIQUE N°4

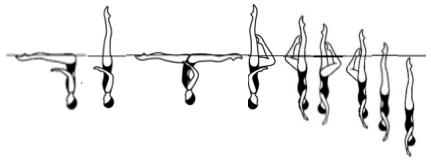
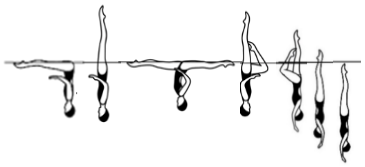
4A / Cygne demi-tour (DD : 3.4)	4B / Cygne (DD : 2.9)
	
De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface jambe pliée* est exécutée**.** La jambe pliée est tendue en **position château**. Une rotation de hanches de 180° est effectuée pour prendre la **position queue de poisson**. La jambe horizontale se lève en **position verticale.** Dans la direction opposée, *un demi-tour* est exécuté. En continuant dans la même direction, un autre *demi-tour* est exécuté tandis que les jambes s'ouvrent symétriquement en **position grand écart.** Une *sortie promenade avant* est exécutée.	De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface jambe pliée* est exécutée**.** La jambe pliée est tendue en **position château**. Une rotation de hanches de 180° est effectuée pour prendre la **position queue de poisson**. La jambe horizontale se lève en **position verticale.** Les jambes s'ouvrent symétriquement en **position grand écart.** Une *sortie promenade avant* est exécutée.

Coefficient difficulté NVT (PV)

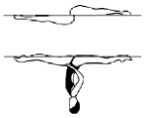
		A	B
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.			
Position cambrée de surface jambe pliée : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface.		**17.5 (1.28)**	**17.5 (1.55)**
Position château : Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, avec le pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.		**14 (1.02)**	**14 (1.24)**
Position queue de poisson : Corps en extension en position verticale avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.		**14 (1.02)**	**14 (1.24)**
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées		**20.5 (1.50)**	**20.5 (1.81)**
A : *Un demi-tour* : une rotation de 180° à hauteur constante		**21 (1.53)**	**-**
Position grand écart de surface : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.		**20 (1.46)**	**17 (1.50)**
A : *Un demi-tour* : voir ci-dessus.			**-**
Sortie promenade avant : En **position grand écart**, les hanches restent immobiles tandis que la jambe avant est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, exécuter une *sortie dorsale cambrée*.		**23 (1.68)**	**23 (2.04)**
Sortie dorsale cambrée : De la **position** cambrée de surface, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos,** la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.		**7 (0.51)**	**7 (0.62)**
	TOTAL	**137 (10)**	**113 (10)**

CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT DUO TECHNIQUE N°5

5A / Mercure vrille continue 720° (DD : 2.7)	5B / Mercure vrille continue 360° (DD : 2.5)
	
De la **position carpée avant**, les jambes sont levées jusqu'à une **position verticale** tandis qu'une rotation de 360° est exécutée. Les jambes s'ouvrent rapidement en **position grand écart.** En effectuant une rotation de 180°, la jambe arrière est levée rapidement en verticale tandis que la jambe avant est pliée pour prendre une **position verticale jambe pliée.** En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 720°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend en **une position verticale** et s'achève lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau et se poursuit durant l'immersion.	De la **position carpée avant**, les jambes sont levées jusqu'à une **position verticale**. Les jambes s'ouvrent rapidement en **position grand écart**. En effectuant une rotation de 180°, la jambe arrière est levée rapidement en verticale tandis que la jambe avant est pliée pour prendre une **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, une *vrille continue de 360°* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend en **une position verticale** et s'achève lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau et se poursuit durant l'immersion.

Coefficient difficulté NVT (PV)

		A	B
Position carpée avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.		**37 (3.63)**	
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées			**33 (3.71)**
Position grand écart de surface : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont sèches à la surface.		**19 (1.86)**	**19 (2.13)**
Position verticale jambe pliée : Le corps est en **position verticale** avec l'orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse.		**20 (1.96)**	**20 (2.25)**
Vrille : une vrille est une rotation en position verticale. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, les vrilles sont exécutées en un mouvement uniforme. La vrille descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. *La tolérance pour une vrille continue est de 180° en plus ou en moins de la rotation demandée.*			
A : *Vrille continue 720° : u*ne *vrille descendante* avec une rotation rapide de 720° (2 rotations) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.	A 	**26 (2.55)**	-
B : *Vrille continue 360° : u*ne *vrille descendante* avec une rotation rapide de 360° (1 rotation) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.	B 	-	**17 (1.91)**
	TOTAL	**102 (10)**	**89 (10)**

CATÉGORIE JUNIOR - DUO TECHNIQUE MIXTE

ÉLÉMENT N°1

1A / Albatros vrille hélicoptère continue 720° (DD : 3.1)

Une *rotation Albatros* est exécutée. Une rotation de 360° est exécutée tandis qu'une jambe se lève en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée rapidement jusqu'à la **position verticale** et, sans pause, s'abaisse en **position queue de poisson**. Puis, une *vrille hélicoptère continue de 720°* est exécutée.

1B / Albatros vrille hélicoptère continue 360° (DD : 2.9)

Une *rotation Albatros* est exécutée. Une rotation de 360° est exécutée tandis qu'une jambe se lève en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée rapidement jusqu'à la **position verticale** et, sans pause, s'abaisse en **position queue de poisson**. Puis, une *vrille hélicoptère continue de 360°* est exécutée.

ÉLÉMENT N°2

2A / Balbuzard rotation 180° (DD : 2.3)

De la **position carpée arrière immergée**, les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur, une jambe est rapidement abaissée en **position queue de poisson aérienne**. Sans pause, la jambe non verticale est rapidement fléchie jusqu'à la **position verticale jambe pliée**, tandis qu'une rotation rapide de 180° vers l'intérieur est exécutée. Sans pause, une *descente verticale* rapide est exécutée tandis que la jambe pliée se tend en **position verticale**, l'extension se termine lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau. Une *descente verticale* rapide est exécutée.

2B / Balbuzard (DD : 2.2)

De la **position carpée arrière immergée**, les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur, une jambe est rapidement abaissée en **position queue de poisson aérienne**. Sans pause, la jambe non verticale est rapidement fléchie jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Sans pause, une *descente verticale* rapide est exécutée tandis que la jambe pliée se tend en **position verticale**, l'extension se termine lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau. Une *descente verticale* rapide est exécutée.

ÉLÉMENT N°3

3A / Séraphin spire (DD : 3.2)

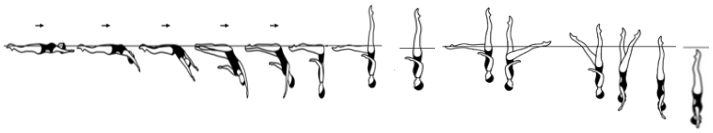
De la **position allongée sur le dos**, *une prise de position cambrée de surface* est exécutée. Une jambe est levée pour décrire un arc de 90° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position château**. Les hanches basculent vers l'avant, levant la jambe horizontale à la verticale tandis que la jambe verticale se fléchit pour prendre la **position verticale jambe pliée**. Un *demi-tour* est exécuté. Une *spire* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend en **position verticale.** En continuant dans la même direction une *vrille continue* de *720°* est exécutée.

3B / Séraphin (DD : 2.9)

De la position allongée sur le dos, une prise de position cambrée de surface est exécutée. Une jambe est levée pour décrire un arc de 90° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la position château. Les hanches basculent vers l'avant, levant la jambe horizontale à la verticale tandis que la jambe verticale se fléchit pour prendre la position verticale jambe pliée. Un demi-tour est exécuté. La jambe pliée se tend en position verticale. En continuant dans la même direction une vrille continue de 360° est exécutée.

CATÉGORIE JUNIOR

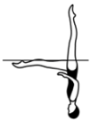
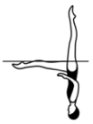
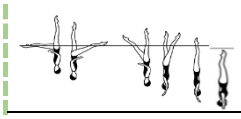
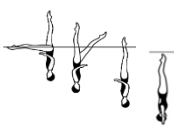
ÉLÉMENT DUO TECHNIQUE MIXTE N°1

1A / Albatros vrille hélicoptère continue 720° (DD : 3.1)	1B / Albatros vrille hélicoptère continue 360° (DD : 2.9)
	

Une *rotation Albatros* est exécutée. Une rotation de 360° est exécutée tandis qu'une jambe se lève en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée rapidement jusqu'à la **position verticale** et, sans pause, s'abaisse en **position queue de poisson**. Puis :

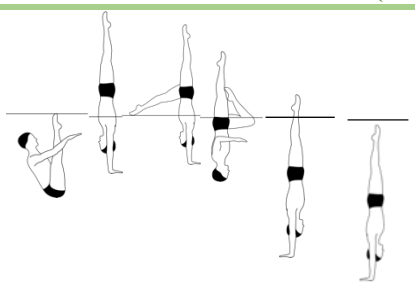
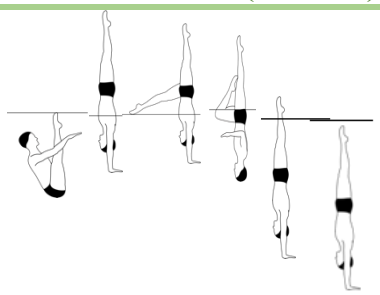
- **A** : Une *vrille hélicoptère continue de 720°* est exécutée.
- **B** : Une *vrille hélicoptère continue de 360°* est exécutée.

Coefficient difficulté NVT (PV)

		A	B
Rotation Albatros : De la **position allongée sur le dos**, en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent le long de la surface tandis que le corps pivote pour prendre une **position carpée avant** jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action.		**15 (1.20)**	**15 (1.33)**
Position carpée avant : Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.			
Position queue de poisson : Corps en extension en position verticale avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.		**37 (2.97)**	**37 (3.29)**
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées		**20.5 (1.65)**	**20.5 (1.82)**
Position queue de poisson : voir ci-dessus.		**22.5 (1.81)**	**22.5 (2.0)**
Rotation Hélicoptère : De la position queue de poisson, la jambe horizontale se lève tout en se rapprochant de la jambe verticale pendant une rotation descendante. Le mouvement s'achève lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau. *Vrille continue hélicoptère :* Une vrille descendante avec une rotation rapide d'au moins 360° (1 rotation), qui se termine quand les chevilles atteignent la surface et qui se poursuit jusqu'à l'immersion complète. *La tolérance pour une vrille continue est de 180° en plus ou en moins de la rotation.*			
A : *Vrille continue 720° : u*ne *vrille descendante* avec une rotation rapide de 720° (2 rotations) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.	A 	**29.5 (2.37)**	-
B : *Vrille continue 360° : u*ne *vrille descendante* avec une rotation rapide de 360° (1 rotation) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.	B 	-	**17.5 (1.56)**
	TOTAL	**124.5 (10)**	**112.5 (10)**

CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT DUO TECHNIQUE MIXTE N°2

2A / Balbuzard rotation 180° (DD : 2.3)	2B / Balbuzard (DD : 2.2)
	

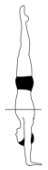
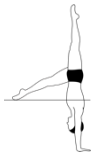
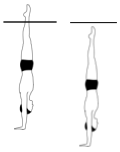
De la **position carpée arrière immergée**, les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur, une jambe est rapidement abaissée en **position queue de poisson aérienne**. Sans pause, la jambe non verticale est rapidement fléchie jusqu'à la **position verticale jambe pliée**,

A : tandis qu'une rotation rapide de 180° vers l'intérieur est exécutée.

(B : pas de rotation**)**

Sans pause, une *descente verticale* rapide est exécutée tandis que la jambe pliée se tend en **position verticale**, l'extension se termine lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau. Une *descente verticale* rapide est exécutée.

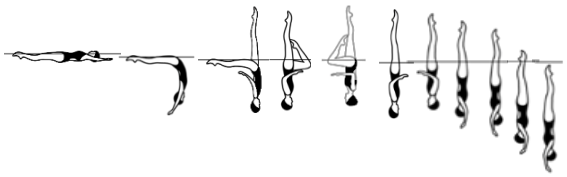
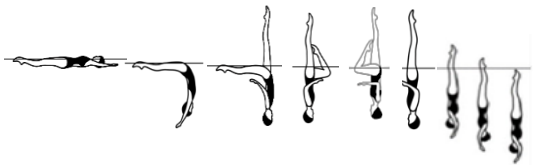
Coefficient difficulté NVT (PV)

		A	B
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.			
Poussée : D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale rapide des jambes et des hanches est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale.** Une hauteur maximale est souhaitable. *Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale :* • *Déviation Mineure (16 - 30°) : 0.2 pt* • *Déviation Médium (31° - 45°) : 0.5 pt* • *Déviation Majeure (+ de 45°) : 1.0 pt*		**31 (3.88)**	**31 (4.13)**
Position queue de poisson aérienne : Corps en extension en position verticale avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.		**18.5 (2.31)**	**18.5 (2.47)**
Position verticale jambe pliée : Le corps est en **position verticale** avec l'orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse.		**A** **21.5 (2.69)**	**B** **16.5 (2.20)**
Descente verticale rapide : En maintenant la position verticale, le corps descend le long de son axe longitudinal jusqu'à immersion des orteils.		**9 (1.13)**	**9 (1.20)**
	TOTAL	**80.0 (10)**	**75 (10)**

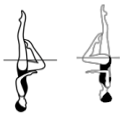
A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

CATÉGORIE JUNIOR

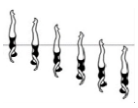
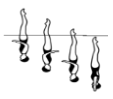
ÉLÉMENT DUO TECHNIQUE MIXTE N°3

3A / Séraphin spire (DD : 3.2)	3B / Séraphin (DD : 2.9)
	
De la **position allongée sur le dos**, *une prise de position cambrée de surface* est exécutée. Une jambe est levée pour décrire un arc de 90° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position château**. Les hanches basculent vers l'avant, levant la jambe horizontale à la verticale tandis que la jambe verticale se fléchit pour prendre la **position verticale jambe pliée**. Un *demi-tour* est exécuté. Une *spire* est exécutée tandis que la jambe pliée se tend en **position verticale.** En continuant dans la même direction une *vrille continue* de *720°* est exécutée.	De la **position allongée sur le dos**, *une prise de position cambrée de surface* est exécutée. Une jambe est levée pour décrire un arc de 90° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position château**. Les hanches basculent vers l'avant, levant la jambe horizontale à la verticale tandis que la jambe verticale se fléchit pour prendre la **position verticale jambe pliée**. Un *demi-tour* est exécuté. La jambe pliée se tend en **position verticale.** En continuant dans la même direction une *vrille continue* de *360°* est exécutée.

Coefficient difficulté NVT (PV)

		A	B
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		**12 (0.94)**	**12 (1.08)**
Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface de l'eau.		**23.5 (1.85)**	**23.5 (2.12)**
Position château : Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.			
Position verticale jambe pliée : Le corps est en **position verticale** avec l'orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse.		**21 (1.65)**	**21 (1.89)**
Demi-tour : rotation de 180° à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. *La tolérance dans un demi-tour est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*		**15 (1.18)**	**15 (1.35)**
Spire : tour rapide de 180° à hauteur constante. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. *La tolérance pour une spire est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*		**A** **21.5 (1.69)**	-
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.			**16.5 (1.49)**

Vrille : une vrille est une rotation en position verticale. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, les vrilles sont exécutées en un mouvement uniforme. La vrille descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface.
La tolérance pour une vrille continue est de 180° en plus ou en moins de la rotation demandée.

A : *Vrille continue 720° : u*ne *vrille descendante* avec une rotation rapide de 720° (2 rotations) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.	**A** 	**34 (2.68)**	-
B : *Vrille continue 360° : u*ne *vrille descendante* avec une rotation rapide de 360° (1 rotation) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.	**B** 	-	**23 (2.07)**
	TOTAL	**127.0 (10)**	**111 (10)**

CATÉGORIE JUNIOR - ÉQUIPE TECHNIQUE

ÉLÉMENT N°1

1A / Fouettés hélicoptère 540° (DD : 2.2)

De la **position queue de poisson**, 3 *rotations fouettées* descendantes (540°) sont exécutées, suivies de 3 *rotations fouettées* ascendantes (540°). En continuant dans la même direction une *vrille continue hélicoptère* de *720°* est exécutée.

1B / Fouettés hélicoptère 360° (DD : 1.9)

De la **position queue de poisson**, 2 *rotations fouettées* descendantes (360°) sont exécutées, suivies de 2 *rotations fouettées* ascendantes (360°). En continuant dans la même direction une *vrille continue hélicoptère* de *360°* est exécutée.

ÉLÉMENT N°2

2A / Cyclone tour (DD : 2.8)

De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface jambe pliée* est exécutée**.** Les jambes sont levées simultanément en **position verticale**, tandis qu'une rotation de 360° est exécutée. En continuant dans la même direction, un *demi-tour* est exécuté. Les jambes sont baissées simultanément en **position cambrée de surface jambe pliée** tandis qu'une rotation de 360° est exécutée. La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

2B / Cyclone demi-tour (DD : 2.6)

De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface jambe pliée* est exécutée**.** Les jambes sont levées simultanément en **position verticale**, tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. En continuant dans la même direction, un *demi-tour* est exécuté. Les jambes sont baissées simultanément en **position cambrée de surface jambe pliée** tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

ÉLÉMENT N°3

3A / Poussée vrille 360° (DD : 2.1)

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une poussée jusqu'à la **position verticale est exécutée.** Une *vrille rapide de 360°* est exécutée suivie d'une descente verticale rapide.

3B / Poussée vrille 180° (DD : 1.9)

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une poussée jusqu'à la **position verticale est exécutée.** Une *vrille rapide de 180°* est exécutée suivie d'une descente verticale rapide.

ÉLÉMENT N°4

4A / Poussée écart vrille 360° (DD : 2.4)

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une poussée jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant un maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Sans pause, les jambes se ferment symétriquement en **position verticale**. Une *vrille rapide de 360°* est exécutée suivie d'une descente verticale au même rythme que la poussée.

4B / Poussée écart vrille 180° (DD : 2.3)

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une poussée jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant un maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Sans pause, les jambes se ferment symétriquement en **position verticale**. Une *vrille rapide de 180°* est exécutée suivie d'une descente verticale au même rythme que la poussée.

ÉLÉMENT N°5

5A / Élaris changement de formation vrille combinée 720° (DD : 3.4)

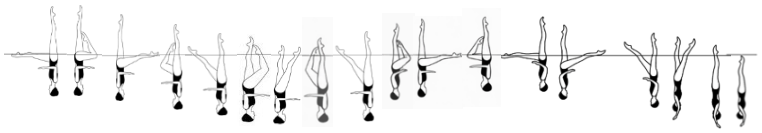
En maintenant la hauteur en **position verticale,** tous les athlètes exécutent un changement de formation clairement défini. Une *vrille combinée rapide de 720°* est exécutée. Sans pause, les hanches tournent de 90° tandis qu'une jambe est abaissée rapidement pour prendre une **position château**. La jambe verticale est abaissée pour prendre une **position cambrée de surface**, et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

5B / Élaris changement de formation vrille combinée 360° (DD : 3.2)

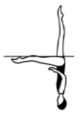
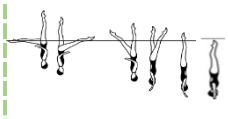
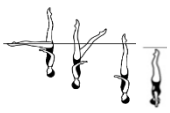
En maintenant la hauteur en **position verticale jambe pliée**, tous les athlètes exécutent un changement de formation clairement défini. La jambe fléchie se tend en **position verticale**. Une *vrille combinée rapide de 360°* est exécutée. Sans pause, les hanches tournent de 90° tandis qu'une jambe est abaissée rapidement pour prendre une **position château.** La jambe verticale est abaissée pour prendre une **position cambrée de surface**, et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT ÉQUIPE TECHNIQUE N°1

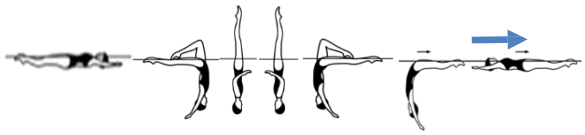
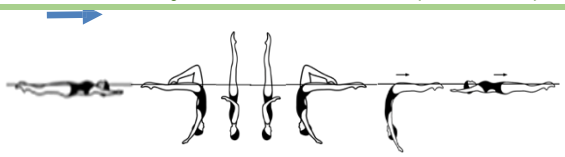
1A / Fouettés hélicoptère 540° (DD : 2.2)	1B / Fouettés hélicoptère 360° (DD : 1.9)
	
De la **position queue de poisson**, 3 *rotations fouettées* descendantes (540°) sont exécutées, suivies de 3 *rotations fouettées* ascendantes (540°). En continuant dans la même direction une *vrille continue hélicoptère* de *720°* est exécutée.	De la **position queue de poisson**, 2 *rotations fouettées* descendantes (360°) sont exécutées, suivies de 2 *rotations fouettées* ascendantes (360°). En continuant dans la même direction une *vrille continue hélicoptère* de *360°* est exécutée.

Coefficient difficulté NVT (PV)

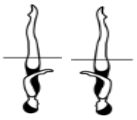
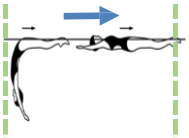
		A	B
Rotation fouettée : De la position queue de poisson, la jambe horizontale se dirige vers la verticale lors de la rotation rapide de 180°, tandis que la jambe avant se fléchit jusqu'à la position verticale jambe pliée. La jambe pliée se tend rapidement jusqu'à la position queue de poisson.			
Position queue de poisson : Corps en extension en position verticale avec une jambe tendue vers l'avant. Le pied de la jambe avant demeure en surface quelle que soit la hauteur des hanches.			
A : *Rotations fouettées descendantes : 540° (3 rotations)*		**21 (2.86)**	-
B : *Rotations fouettées descendantes : 360° (2 rotations)*		-	**16 (3.11)**
A : *Rotations fouettées ascendantes : 540° (3 rotations)*		**23 (3.13)**	-
B : *Rotations fouettées ascendantes : 360° (2 rotations)*		-	**18 (3.50)**
Rotation Hélicoptère : De la position queue de poisson, la jambe horizontale se lève tout en se rapprochant de la jambe verticale pendant une rotation descendante. Le mouvement s'achève lorsque les chevilles atteignent la surface de l'eau. *Vrille continue hélicoptère :* Une vrille descendante avec une rotation rapide d'au moins 360° (1 rotation), qui se termine quand les chevilles atteignent la surface et qui se poursuit jusqu'à l'immersion complète. *La tolérance pour une vrille continue est de 180° en plus ou en moins de la rotation.*			
A : *Vrille continue 720° : u*ne *vrille descendante* avec une rotation rapide de 720° (2 rotations) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.	A 	**29.5 (4.01)**	-
B : *Vrille continue 360° : u*ne *vrille descendante* avec une rotation rapide de 360° (1 rotation) qui se termine lorsque les chevilles atteignent la surface et se poursuit jusqu'à l'immersion complète.	B 	-	**17.5 (3.40)**
	TOTAL	**73.5 (10)**	**51.5 (10)**

CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT ÉQUIPE TECHNIQUE N°2

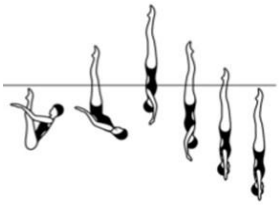
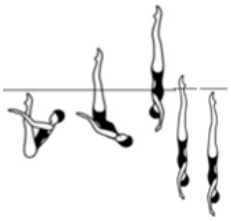
2A / Cyclone tour (DD : 2.8)	2B / Cyclone demi-tour (DD : 2.6)
	
De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface jambe pliée* est exécutée**.** Les jambes sont levées simultanément en **position verticale**, tandis qu'une rotation de 360° est exécutée. En continuant dans la même direction, un *demi-tour* est exécuté. Les jambes sont baissées simultanément en **position cambrée de surface jambe pliée** tandis qu'une rotation de 360° est exécutée. La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.	De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface jambe pliée* est exécutée**.** Les jambes sont levées simultanément en **position verticale**, tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. En continuant dans la même direction, un *demi-tour* est exécuté. Les jambes sont baissées simultanément en **position cambrée de surface jambe pliée** tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

Coefficient difficulté NVT (PV)

		A	B
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.			
Position cambrée de surface jambe pliée : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface.		**17.5 (1.65)**	**17.5 (1.80)**
		A	**B**
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées		**23 (2.17)**	**18 (1.86)**
Demi-tour : une rotation de 180° à hauteur constante		**21 (1.98)**	**21 (2.16)**
		A	**B**
Position cambrée de surface jambe pliée : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Cuisse de la jambe pliée perpendiculaire à la surface.		**26 (2.45)**	**22 (2.27)**
Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface de l'eau.		**11.5 (1.08)**	**11.5 (1.19)**
Sortie dorsale cambrée : De la **position** cambrée de surface, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos,** la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.		**7 (0.66)**	**7 (0.72)**
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.			
TOTAL		**106 (10)**	**97 (10)**

CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT ÉQUIPE TECHNIQUE N°3

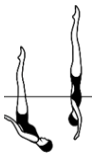
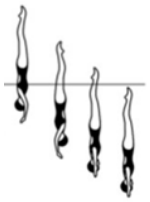
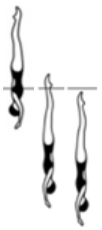
3A / Poussée vrille 360° (DD : 2.1)	3B / Poussée vrille 180° (DD : 1.9)
	

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une poussée jusqu'à la **position verticale est exécutée.**

- **A** : Une *vrille rapide de 360°* est exécutée
- **B** : Une *vrille rapide de 180°* est exécutée

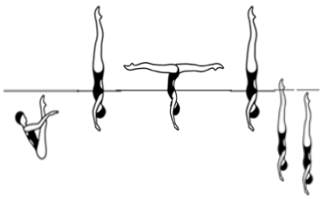
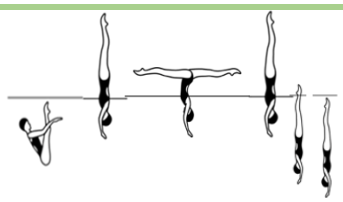
suivie d'une descente verticale rapide.

Coefficient difficulté NVT (PV)

		A	B
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée. *Poussée :* D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale rapide des jambes et des hanches est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale.** Une hauteur maximale est souhaitable. *Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale :* • *Déviation Mineure (16 - 30°) : 0.2 pt* • *Déviation Médium (31° - 45°) : 0.5 pt* • *Déviation Majeure (+ de 45°) : 1.0 pt* **Position verticale :** Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées	 	**31 (4.43)**	**31 (5.64)**
Vrille : une vrille est une rotation en position verticale. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, les vrilles sont exécutées en un mouvement uniforme. La vrille descendante doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. *La tolérance dans la vrille est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*			
A : *Vrille rapide de 360° : vrille descendante* avec rotation de 360° qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la poussée.		**39 (5.57)**	-
B : *Vrille rapide de 180° : vrille descendante* avec rotation de 180° qui commence à la hauteur de la verticale et se termine lorsque les chevilles atteignent la surface. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la poussée.		-	**24 (4.36)**
	TOTAL	**70 (10)**	**55 (10)**

CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT ÉQUIPE TECHNIQUE N°4

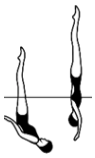
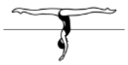
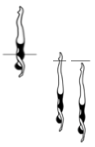
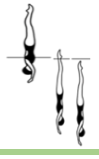
4A / Poussée écart vrille 360° (DD : 2.4)	4B / Poussée écart vrille 180° (DD : 2.3)
	

De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface, une poussée jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant un maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien**. Sans pause, les jambes se ferment symétriquement en **position verticale**.

- A : Une *vrille rapide de 360°* est exécutée
- **B** : Une *vrille rapide de 180°* est exécutée

suivie d'une descente verticale au même rythme que la poussée.

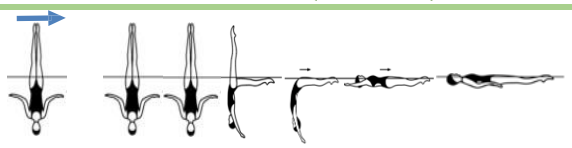
Coefficient difficulté NVT (PV)

		A	B
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.			
Poussée : D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale rapide des jambes et des hanches est exécutée vers le haut tandis que le corps se déroule jusqu'à la **position verticale.** Une hauteur maximale est souhaitable. *Les tolérances de déviation pour la poussée permettent aux jambes d'être jusqu'à 15 degrés supplémentaires par rapport à la ligne verticale :* • *Déviation Mineure (16 - 30°) : 0.2 pt* • *Déviation Médium (31° - 45°) : 0.5 pt* • *Déviation Majeure (+ de 45°) : 1.0 pt*		**31 (3.78)**	**31 (3.88)**
Position verticale : Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées			
Position grand écart aérien : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues, avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches. Les jambes sont au-dessus de la surface.		**17 (2.07)**	**17 (2.13)**
Position verticale : voir ci-dessus.		**13 (1.59)**	**13 (1.63)**
Une *vrille descendante* doit commencer à la hauteur de la verticale et se terminer lorsque les chevilles atteignent la surface. Elle se termine par une descente verticale jusqu'à immersion des orteils, exécutée au même rythme que la poussée. *La tolérance pour la vrille descendante est d'1/4 de rotation en plus ou en moins de la rotation demandée.*			
A : *Vrille rapide de 360° : vrille descendante* avec rotation de 360° (1 rotation).	A 	**21 (2.56)**	-
B : *Vrille rapide de 180° : vrille descendante* avec rotation de 180° (1/2 rotation).	B 	-	**19 (2.38)**
	TOTAL	**82 (10)**	**80 (10)**

CATÉGORIE JUNIOR

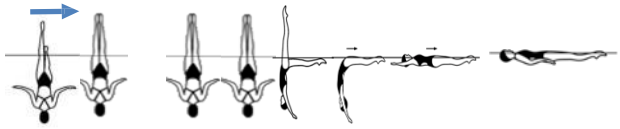
ÉLÉMENT ÉQUIPE TECHNIQUE N°5

5A / Élaris changement de formation vrille combinée 720° (DD : 3.4)



En maintenant la hauteur en **position verticale,** tous les athlètes exécutent un changement de formation clairement défini. Une *vrille combinée rapide de 720°* est exécutée. Sans pause, les hanches tournent de 90° tandis qu'une jambe est abaissée rapidement pour prendre une **position château**. La jambe verticale est abaissée pour prendre une **position cambrée de surface**, et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

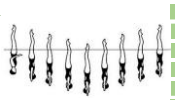
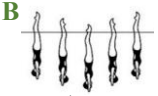
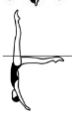
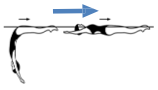
5B / Élaris changement de formation vrille combinée 360° (DD : 3.2)



En maintenant la hauteur en **position verticale jambe pliée**, tous les athlètes exécutent un changement de formation clairement défini. La jambe fléchie se tend en **position verticale**. Une *vrille combinée rapide de 360°* est exécutée. Sans pause, les hanches tournent de 90° tandis qu'une jambe est abaissée rapidement pour prendre une **position château.** La jambe verticale est abaissée pour prendre une **position cambrée de surface**, et d'un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

Précision : lors du changement de formation, tous les athlètes doivent être orientés dans la même direction, mais ne sont pas tenus de se déplacer dans la même direction. Tous les athlètes doivent montrer un déplacement évident lors du changement de formation.

Coefficient difficulté NVT (PV)

		A	B
Changement de formation **A** : **Position verticale :** Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.	A 	**38 (2.77)**	
B : **Position verticale jambe pliée :** Le corps est en **position verticale** avec l'orteil de la jambe pliée en contact avec l'intérieur de la jambe tendue au niveau du genou ou de la cuisse.	B 		**20 (1.57)**
B : **Position verticale :** voir ci-dessus.		-	**16.5 (1.29)**
Vrille : rotation en position verticale. Le corps demeure sur son axe longitudinal pendant toute la rotation. Sauf indication contraire, les vrilles sont exécutées en un mouvement uniforme. La *vrille combinée* est une v*rille descendante*, suivie immédiatement d'une *vrille ascendante* d'égale valeur dans la même direction. La *vrille ascendante* atteint la même hauteur que celle établie au début de la *vrille descendante*. *Il n'y a pas de tolérance dans la vrille combinée.*			
A : Une *vrille combinée de 720°* est exécutée : *Vrille descendante* de 720° (2 rotations), suivie immédiatement d'une *vrille ascendante* de 720° (2 rotations).	A 	**50 (3.65)**	-
B : Une *vrille combinée de 360°* est exécutée : *Vrille descendante de 360°* (1 rotation), suivie immédiatement d'une *vrille ascendante de 360°* (1 rotation).	B 	-	**42 (3.29)**
Position château : Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Une jambe verticale. L'autre jambe tendue vers l'arrière, pied à la surface, et aussi près que possible de l'horizontale.		**23.5 (1.72)**	**23.5 (1.84)**
Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées verticalement. Jambes jointes et à la surface de l'eau.		**18.5 (1.35)**	**18.5 (1.45)**
Sortie dorsale cambrée : De la **position** cambrée de surface, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos,** la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.		**7.0 (0.51)**	**7.0 (0.55)**
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.			
	TOTAL	**137 (10)**	**127.5 (10)**

A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

ANNEXE III – DURÉES ET NOMBRE D'ÉLÉMENTS POUR LES BALLETS

Au moins un élément de chaque famille de difficulté doit être déclaré dans les épreuves libres (excepté les connexions en solo).

JUNIORS / SENIORS								
Catégorie	**Épreuves**	**Tps (+/- 5 sec)**	**Nbre Total d'Éléments**	**Hybrides**	**Hybrides choré-graphiques**	**TRE**	**Acrobaties**	**ÉLÉMENTS**
JUNIORS & SENIORS	**Solo libre** ♀ et ♂	**2'10**	**5**	4	1	0	0	- 4 hybrides libres - 1 hybride chorégraphique avec un DD fixe de 1,0
	Duo libre	**2'25**	**6**	4	0	0	2	- 4 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes = libre choix, mais sans répéter la même acrobatie*
	Duo mixte libre	**2'45**	**7**	3	1	0	3	- 3 hybrides libres - 1 hybride chorégraphique avec un DD fixe de 1,0 - 3 paires acrobatiques différentes = libre choix, mais sans répéter la même acrobatie* + au minimum 4 mouvements de surface connectés en déplacement (1m ou +) ou en rotation (180° ou +)
	Equipe libre	**3'10**	**8**	5	0	0	3	- 5 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes = libre choix, mais sans répéter la même acrobatie*
	Ballet Acrobatique	**3'00**	**7**	0	0	0	7	- 7 acrobaties d'équipe différentes = libre choix, mais sans répéter la même acrobatie* dont 1 acrobatie de chaque groupe (A, B, C, P) et dont 2 acrobaties maximum d'un même groupe
JUNIORS	**Solo technique** ♀ et ♂	**2'00**	**6**	1	0	5	0	- 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre
	Duo technique	**2'20**	**7**	1	0	5	1	- 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre - 1 paire acrobatique
	Duo mixte technique	**2'20**	**7**	2	0	3	2	- 3 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre - 1 hybride obligatoire contenant slt : 1 poussée barracuda et 2 connexions différentes (ex : T8-C3-C4) - 2 paires acrobatiques différentes = libre choix, mais sans répéter la même acrobatie* + au minimum 3 mouvements de surface connectés en déplacement (1m ou +) ou en rotation (180° ou +)
	Equipe technique	**2'50**	**8**	1	0	5	2	- 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre, comprenant obligatoirement 1 cascade - 2 acrobaties d'équipe de groupes différents Le ballet peut contenir 1 cercle maximum (facultatif)
SENIORS	**Ballet Combiné**	**3'00**	**9**	4	1	0	4	- 1 hybride Solo, 1 hybride Duo et 3 hybrides Équipe dont une chorégraphique (minimum 4 athlètes requis). - 4 acrobaties d'équipe différentes = libre choix, mais sans répéter la même acrobatie*

ANNEXE III – DURÉES ET NOMBRE D'ÉLÉMENTS POUR LES BALLETS

Au moins un élément de chaque famille de difficulté doit être déclaré dans les épreuves libres (excepté les connexions en solo).

U12 / JEUNES						
Épreuves	**Temps +/- 5 sec**	**Nbre Total d'Éléments**	**Hybrides**	**Hybrides chorégraphiques**	**Acrobaties**	**ÉLÉMENTS**
Solo libre ♀ et ♂	**2'00**	**4**	4	0	0	- 4 hybrides libres
Duo libre	**2'10**	**5**	4	0	1	- 4 hybrides libres - 1 paire acrobatique
Duo mixte libre	**2'30**	**6**	3	1	2	- 3 hybrides libres - 1 hybride chorégraphique avec un DD fixe de 1,0 - 2 paires acrobatiques différentes = libre choix, mais sans répéter la même acrobatie* + au minimum 3 mouvements de surface connectés en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou +)
Equipe libre	**2'50**	**7**	4	0	3	- 4 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes = libre choix, mais sans répéter la même acrobatie* (limitées pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées en U12.
Ballet Acrobatique (en Jeunes seulement)	**2'30**	**5**	0	0	5	- 5 acrobaties d'équipe différentes = libre choix, mais sans répéter la même acrobatie* dont 1 acrobatie de chaque groupe A, B et P) (limitées pour la sécurité des athlètes) et dont 2 acrobaties maximum d'un même groupe. Les acrobaties du groupe C sont optionnelles.
Ballet Combiné (en U12 seulement)	**2'45**	**7**	3	1	3	- 1 hybride Solo avec DD, 1 hybride Duo avec DD et 1 hybride Équipe avec DD (minimum 4 athlètes requis). - 1 hybride chorégraphique d'équipe avec un DD fixe de 1,0 (minimum 4 athlètes requis) - 3 acrobaties d'équipe différentes = libre choix, mais sans répéter la même acrobatie* (limitées pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées en U12.

* Toutes les acrobaties doivent être différentes = libre choix, mais sans répéter la même acrobatie, c'est à dire :
Pour le groupe A : ne pas répéter la même position (P1 ou P2) à l'exception du bonus de troisième position.
Pour le groupe B : ne pas répéter la même construction, ni le même type de connexion (entre le pilier et la voltige).
Pour le groupe C : ne pas répéter la même construction.
Pour le groupe P : ne pas répéter la même construction, ni le même type de connexions (entre le pilier et la voltige) et ne pas répéter la même position (P1ou P2) à l'exception du bonus de troisième position, ET ne pas répéter les mêmes bonus.

Acrobaties limitées pour la sécurité des athlètes		Acrobaties degrés de difficulté DD	Plus notes de base (BM)	**Total maximum des degrés de difficulté (DD)**
U12	**Groupe A**	2.0	0.5	**2.5**
	Groupe B	2.1	0.5	**2.6**
	Groupe P	2.3	0.5	**2.8**
JEUNES	**Groupe A**	2.2	0.5	**2.7**
	Groupe B	2.3	0.5	**2.8**
	Groupe C	2.3	0.5	**2.8**
	Groupe P	2.5	0.5	**3.0**

F.Lefranc/A.Piednoir

U12 / JEUNES					
Épreuves	**Temps (+/- 5 sec)**	**Nbre Total d'Éléments**	**Hybrides**	**Acrobaties**	**ÉLÉMENTS**
Solo libre ♀ et ♂	**1'30**	**4**	4	0	- 4 hybrides libres
Duo libre	**2'00**	**5**	4	1	- 4 hybrides libres - 1 paire acrobatique
Duo mixte libre	**2'00**	**4**	3	1	- 3 hybrides libres - 1 paire acrobatique + au minimum 2 mouvements de surface connectés en déplacement
Equipe libre	**2'15**	**6**	4	2	- 4 hybrides libres - 2 acrobaties d'équipe différentes
Ballet Combiné	**2'30**	**6**	**4**	2	- 1 hybride Solo, 1 hybride Duo et 2 hybrides Équipe (minimum 4 athlètes) - 2 acrobaties d'équipe différentes

JUNIORS/ SENIORS - TOUTES CATÉGORIES					
Épreuves	**Tps (+/- 5 sec)**	**Nbre Total d'Éléments**	**Hybrides**	**Acrobaties**	**ÉLÉMENTS**
Solo libre ♀ et ♂	**1'45**	**5**	5	0	- 5 hybrides libres
Duo libre	**2'15**	**6**	4	2	- 4 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes
Duo mixte libre	**2'15**	**5**	3	2	- 3 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes + au minimum 2 mouvements de surface connectés en déplacement
Equipe libre	**2'30**	**7**	5	2	- 5 hybrides libres - 2 acrobaties d'équipe différentes
Ballet Combiné	**2'45**	**7**	5	2	- 1 hybride Solo, 1 hybride Duo et 3 hybrides Équipe (minimum 4 athlètes) - 2 acrobaties d'équipe différentes

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.