ÉLÉMENTS TECHNIQUES REQUIS (TRE)
SOLO TECHNIQUE FILLE
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.

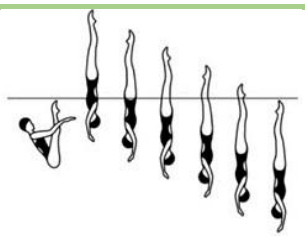
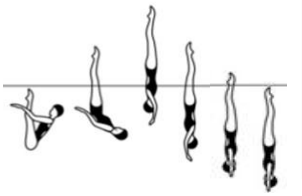
De la **position carpée arrière immergée**, avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. En maintenant le maximum de hauteur, les jambes sont rapidement ouvertes en **position grand écart aérien.** Sans pause, une *vrille rapide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

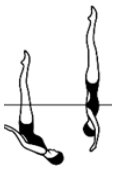
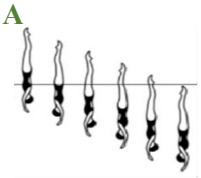
ÉLÉMENT SOLO TECHNIQUE FILLE N°1

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)**

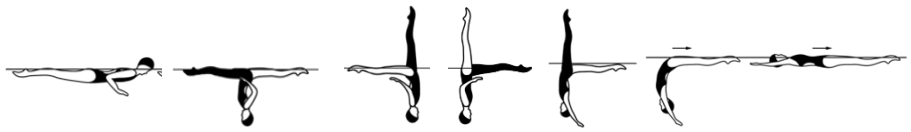
Coefficient difficulté NVT (PV)

		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)**

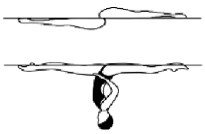
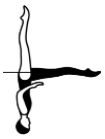
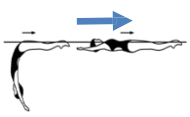
CATÉGORIE JUNIOR

ÉLÉMENT SOLO TECHNIQUE FILLE N°2

2 / Clepsydre (DD : 3.5)

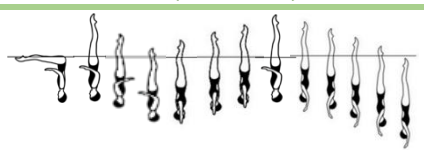
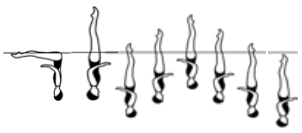


De la **position allongée sur le ventre,** le dos se cambre tandis qu'une jambe tendue est levée pour décrire un arc de cercle de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart.** Une rotation rapide de 180° est exécutée tandis que la jambe arrière se déplace horizontalement 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.

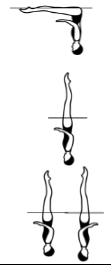
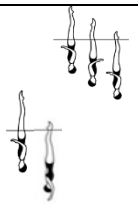
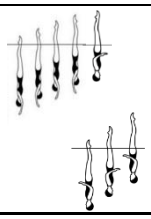
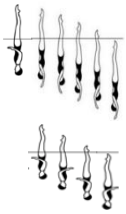
		Coefficient difficulté NVT (PV)
Position allongée sur le ventre : Corps en extension avec la tête, le haut du dos, les fesses et les talons à la surface (visage dans l'eau ou hors de l'eau).		
Position grand écart de surface : Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. 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

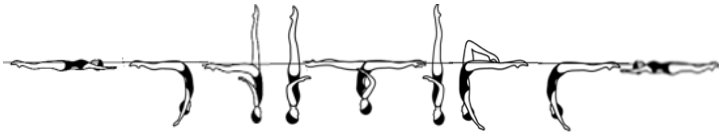
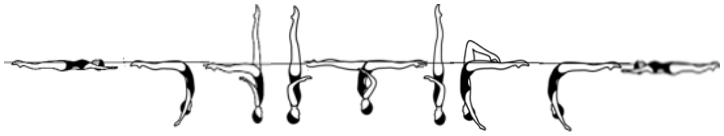
3A / Marsouin 2 directions vrille ascendante 720° (DD : 3.1)	3B / Marsouin 2 directions vrille ascendante 360° (DD : 2.6)
	
De la **position carpée avant,** les jambes sont levées en **position verticale** tandis qu'une rotation de 360° est exécutée. Dans la direction opposée, une *vrille descendante 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

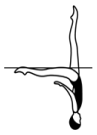
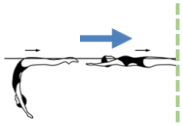
ÉLÉMENT SOLO TECHNIQUE FILLE N°4

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.**

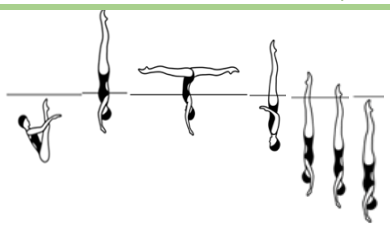
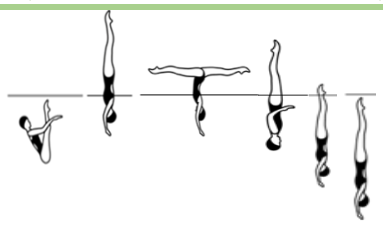
- **A :** Dans la direction opposée, une rotation de 360° est exécutée tandis que les jambes se ferment symétriquement en **position verticale.** Les jambes sont abaissées simultanément en **position cambrée de surface jambe pliée**. La jambe fléchie est tendue jusqu'à la **position cambrée de surface**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

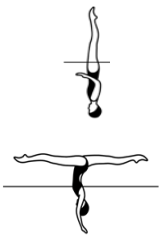
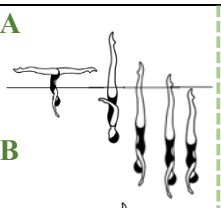
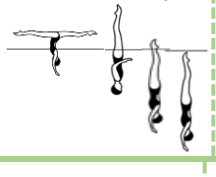
		A	B
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.		**12 (0.81)**	**12 (0.85)**
Position cambrée de surface : Bas du dos cambré, hanches, épaules et tête alignées 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)**