ÉLÉMENTS TECHNIQUES REQUIS (TRE)
SOLO TECHNIQUE GARÇON
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 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)

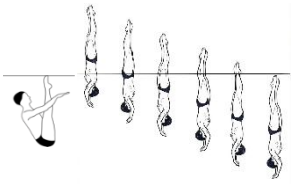
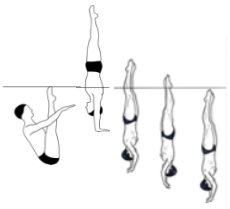
De la **position carpée avant**, une jambe est levée en un arc de cercle de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart,** tandis que les hanches effectuent une rotation de 180°. Une rotation de 360° est réalisée dans la direction opposée tandis que les jambes se rejoignent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

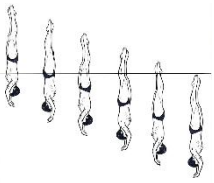
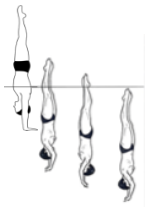
ÉLÉMENT SOLO TECHNIQUE GARÇON N°1

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 :*

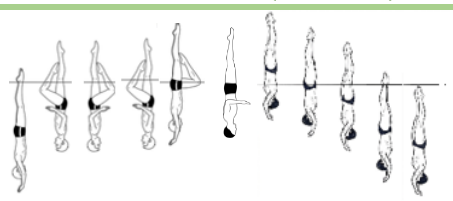
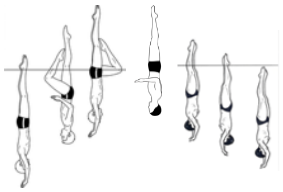
- **A** : *continue de 720° (*2 rotations). **(DD : 2.7)**
- **B** : *continue de 360° (*1 rotation). **(DD : 2.0)**

Coefficient difficulté NVT (PV)

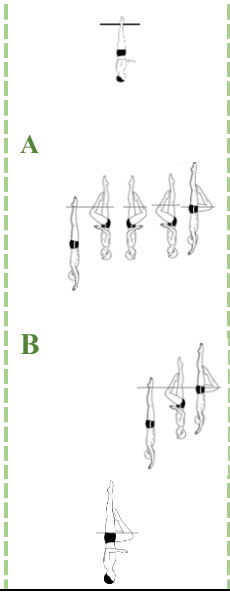
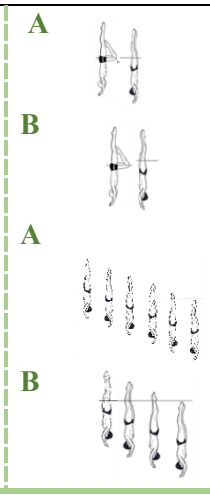
		A	B
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée. *Poussée :* D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale rapide des jambes et des hanches 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

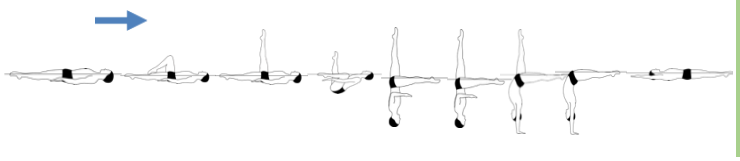
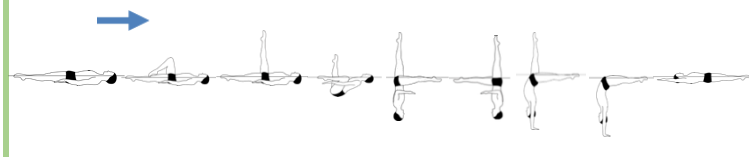
2A / Poséidon tour (DD : 2.4)	2B / Poséidon demi-tour (DD : 1.9)
	
A : Commençant en **position verticale**, le niveau de l'eau aux chevilles, une *vrille ascendante de 720°* est exécutée tandis qu'une jambe se plie en **position verticale jambe pliée**. En continuant dans la même direction, un *tour*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

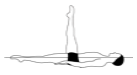
ÉLÉMENT SOLO TECHNIQUE GARÇON N°3

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.**

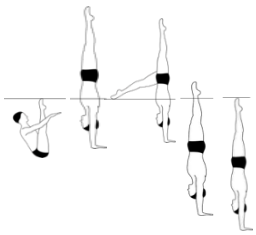
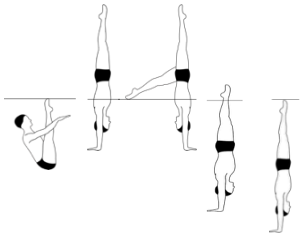
- **A :** *Un tour complet* est exécuté. En conservant l'angle de 90° entre les jambes, une rotation de 180° est effectuée tandis que la jambe horizontale est levée à la verticale et que la jambe verticale est posée à la surface de l'eau en **position château**. La jambe verticale est abaissée en **position 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)

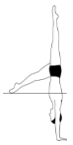
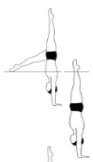
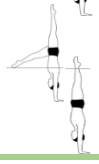
		A	B
Position allongée sur le dos : Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.			
Monter une jambe en ballet leg : Commencer en position allongée sur le dos. Une jambe reste en permanence à la 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

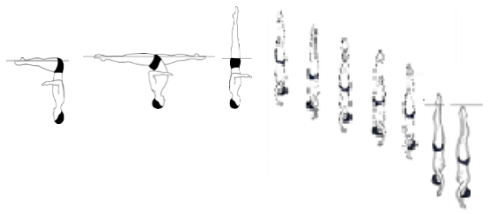
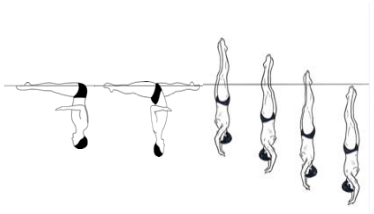
4A / Sylpha vrille 360° (DD : 2.2)	4B / Sylpha vrille 180° (DD : 2.1)
	
De la **position carpée** arrière immergée avec les jambes perpendiculaires à la surface, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur une jambe est rapidement abaissée en **position queue 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)

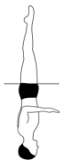
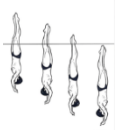
		A	B
Position carpée arrière : Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45° ou moins. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée. *Poussée :* D'une **position carpée arrière immergée** les jambes perpendiculaires à la surface, une montée verticale rapide des jambes et des hanches 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)**