ÉLÉMENTS TECHNIQUES REQUIS (TRE)
DUO TECHNIQUE MIXTE
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 - 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)

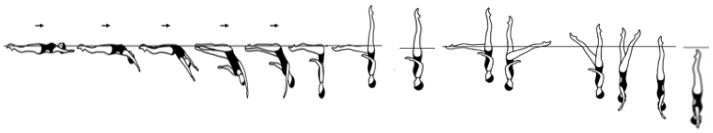
De la **position allongée sur le dos**, *une prise de position cambrée de surface* est exécutée. Une jambe est levée pour décrire un arc de 90° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position château**. Les hanches basculent vers l'avant, levant la jambe horizontale à la verticale tandis que la 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

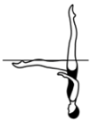
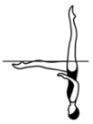
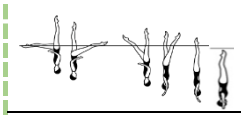
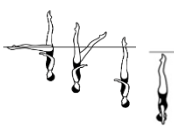
ÉLÉMENT DUO TECHNIQUE MIXTE N°1

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 :

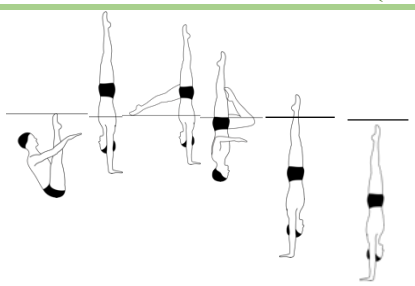
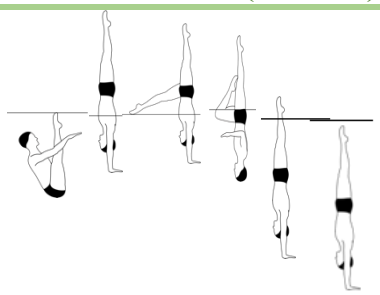
- **A** : Une *vrille hélicoptère continue de 720°* est exécutée.
- **B** : Une *vrille hélicoptère continue de 360°* est exécutée.

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)
	

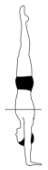
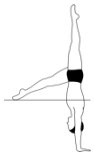
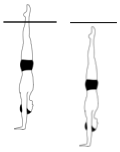
De la **position carpée arrière immergée**, les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, une *poussée* est exécutée jusqu'à la **position verticale** et sans perte de hauteur, une jambe est rapidement abaissée en **position queue de poisson aérienne**. Sans pause, la jambe non verticale est rapidement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

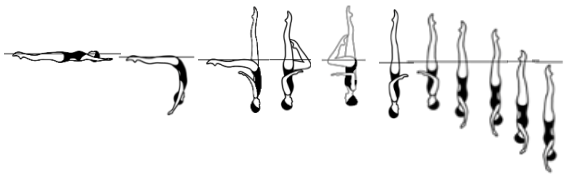
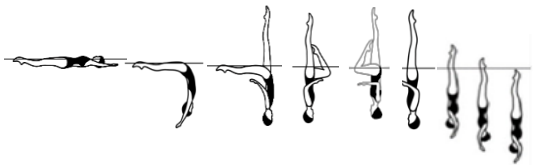
Coefficient difficulté NVT (PV)

		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)**

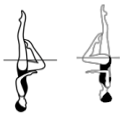
A.Piednoir / N.Lavoux / F.Lefranc

CATÉGORIE JUNIOR

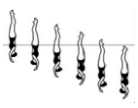
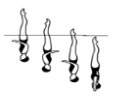
ÉLÉMENT DUO TECHNIQUE MIXTE N°3

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)**