ÉLÉMENTS TECHNIQUES REQUIS (TRE)
ÉQUIPE TECHNIQUE
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 - 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)

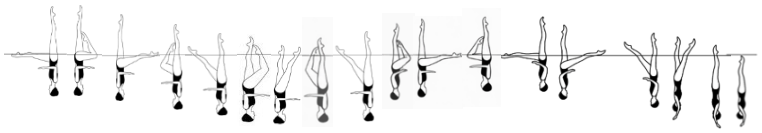
En maintenant la hauteur en **position verticale,** tous les athlètes exécutent un changement de formation clairement défini. Une *vrille combinée rapide de 720°* est exécutée. Sans pause, les hanches tournent de 90° tandis qu'une jambe est abaissée rapidement pour prendre une **position château**. La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

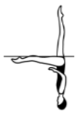
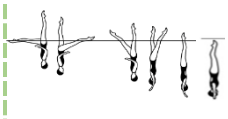
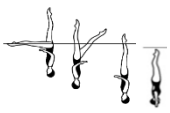
En maintenant la hauteur en **position verticale jambe pliée**, tous les athlètes exécutent un changement de formation clairement défini. La jambe fléchie se tend en **position verticale**. Une *vrille combinée rapide de 360°* est exécutée. Sans pause, les hanches tournent de 90° tandis qu'une jambe 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

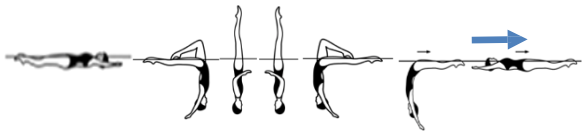
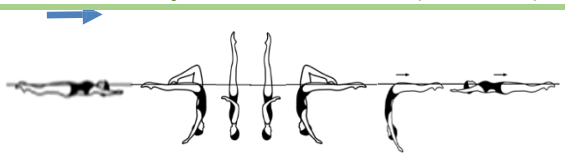
1A / Fouettés hélicoptère 540° (DD : 2.2)	1B / Fouettés hélicoptère 360° (DD : 1.9)
	
De la **position queue de poisson**, 3 *rotations fouettées* descendantes (540°) sont exécutées, suivies de 3 *rotations fouettées* ascendantes (540°). En continuant dans la même direction une *vrille continue hélicoptère*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

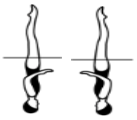
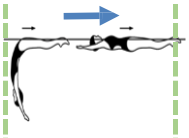
		A	B
Rotation fouettée : De la position queue de poisson, la jambe horizontale se dirige vers la verticale lors de la rotation rapide de 180°, tandis que la jambe avant se fléchit jusqu'à la position verticale jambe pliée. La jambe pliée se tend rapidement jusqu'à la position queue de poisson.			
Position 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

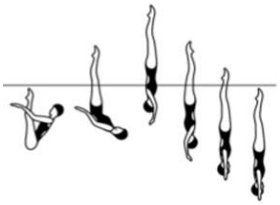
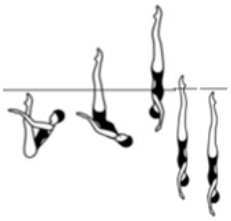
2A / Cyclone tour (DD : 2.8)	2B / Cyclone demi-tour (DD : 2.6)
	
De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface jambe pliée* est exécutée**.** Les jambes sont levées simultanément en **position verticale**, tandis qu'une rotation de 360° est exécutée. En continuant 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

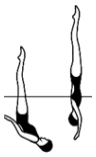
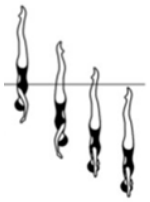
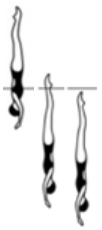
3A / Poussée vrille 360° (DD : 2.1)	3B / Poussée vrille 180° (DD : 1.9)
	

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

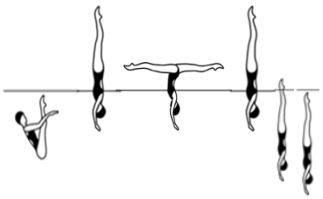
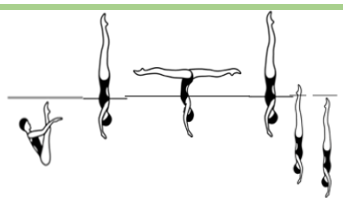
suivie d'une descente verticale rapide.

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

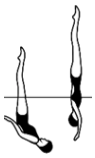
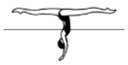
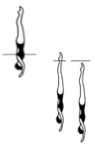
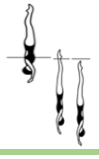
4A / Poussée écart vrille 360° (DD : 2.4)	4B / Poussée écart vrille 180° (DD : 2.3)
	

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.

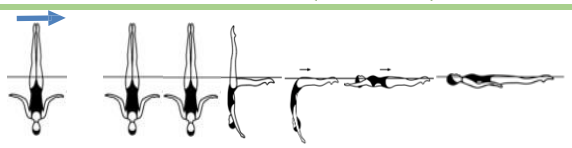
Coefficient difficulté NVT (PV)

		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

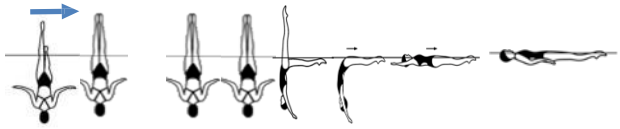
ÉLÉMENT ÉQUIPE TECHNIQUE N°5

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.

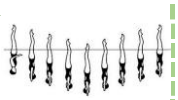
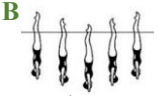
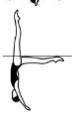
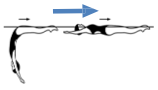
5B / Élaris changement de formation vrille combinée 360° (DD : 3.2)



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