

## **A3-1 Règlements**

### **A3-1.1 Programmes invités et catégories d'âge**

Les programmes Défi et Intermédiaire 13-15 ans et 16-20 ans.

## **A3-2 Épreuves du festival**

### **A3-2.1 Routine d'équipe**

#### **A3-2.2 Éléments obligatoires en équipe**

**A3-2.2.1** Les éléments obligatoires doivent être exécutés par tous les membres de l'équipe incluant les suppléants.

**A3-2.2.2** Un métronome est utilisé afin d'assurer la synchronisation. Le tempo du métronome utilisé sera de 140 battements par minute.

**A3-2.2.2** Les comptes pour chacun des éléments sont à la discrétion de l'entraîneur.

**A3-2.2.3** La formation d'équipe (patron) dans laquelle les athlètes exécuteront l'élément imposé est à la discrétion de l'entraîneur mais il doit être constant pendant toute la durée de l'élément et ne doit pas excéder une largeur de « 3 couloirs » afin de permettre la cohabitation de plusieurs ateliers simultanément lors du festival.

**A3-2.2.4** Au départ d'un élément, un seul athlète donnera le signal de départ en comptant à voix haute 5-6-7-8. Un cycle complet de comptes (1-2-3-4-5-6-7-8) en mouvement giratoire stationnaire est exécuté afin de permettre à toutes les athlètes de bien se concentrer sur le son du métronome. L'élément doit ensuite être exécuté. Le jugement des officiels portera uniquement sur l'élément obligatoire (l'entrée et la sortie ne seront pas prises en considération). Il est donc inutile de prolonger inutilement les mouvements additionnels des entrées et sorties.

**A3-2.2.5** Les 3 éléments obligatoires du programme **DÉFI** sont :

1. FINA 101 – Jambe de ballet : exécuter la figure en entier.
2. FINA 301 – Barracuda : exécuter la figure à partir de la position du carpé arrière.
3. FINA 360 – Promenade avant : exécuter la figure à partir de la position du carpé avant jusqu'à la fin.

**A3-2.2.6** Les 3 éléments obligatoires du programme **INTERMÉDIAIRE** sont :

1. Figure 143 – Rio : exécuter la figure du début jusqu'à la position jambe de ballet double de surface.
2. Figure 240a – Albatros ½ tour : exécuter la figure à partir de la position du carpé avant jusqu'à la fin.
3. Figure 315 – Mouette / Seagull : exécuter la figure en entier.

**A3-2.2.7** Les descriptions des éléments sont disponibles à la fin du présent Mémo.

### **A3-2.3 Landrill**

**A3-2.3.1** Le landrill est l'exécution à sec d'une minute trente de la routine d'équipe. Une vidéo du landrill est disponible sur le site de Synchro Québec.

### **A3-2.3.2** Fichier de musique utilisé lors de l'épreuve de landrill

- a) Si le début de votre minute trente de landrill correspond au début de votre musique d'équipe, vous n'avez pas à transmettre de fichier de musique supplémentaire : nous utiliserons le même fichier que pour l'épreuve de routine d'équipe.
- b) Si le début de votre minute trente de landrill ne correspond pas au début de votre musique d'équipe, vous devez transmettre un fichier de musique supplémentaire dont le début de la musique correspondra au début de votre portion de landrill. Vous devrez ajouter au début du nom de votre fichier la mention « Landrill ».

Exemple : Landrill\_Défi\_Équipe\_13-15\_Coralline\_CamilleAllard

### **A3-2.3.3** Le landrill doit être exécuté par tous les membres de l'équipe incluant les suppléants.

## **A3-2.4 Flexibilité**

### **A3-2.4.1** Le grand écart droit et le grand écart gauche devront être exécutés.

## **A3-2.5 Épreuves d'habiletés de natation artistique**

### **A3-2.5.1** Il s'agit de deux épreuves d'habiletés de natation artistique sur une distance de 25m.

- i. 25m battements à la surface
- ii. 25m d'hélice

Le protocole à suivre est celui qui est décrit dans le document de Synchro Canada « PROTOCOLE À RESPECTER POUR L'ÉVALUATION DES HABILITÉS » de la saison 2017-2018 pour le groupe « S'entraîner à s'entraîner (stade 4) 13-15 ans.

### **A3-2.5.2** Chaque équipe devra inscrire 2 athlètes à chacune des 2 épreuves.

### **A3-2.5.3** Un athlète peut participer à une seule des 2 épreuves d'habiletés de natation artistique.

### **A3-2.5.4** Les équipes se verront remettre des *cartes de temps* lors de la première réunion des entraîneurs. Ces cartes devront être complétées (i.e. inscrire les noms des athlètes) et remises à l'arbitre selon les directives identifiées lors de la réunion des entraîneurs.

## **A3-2.6 Relais de natation au crawl**

### **A3-2.6.1** Il s'agit d'un relais de natation au crawl sur une distance de 100m (4 x 25m).

### **A3-2.6.2** Tous les athlètes prennent leur départ dans l'eau.

### **A3-2.6.3** Les équipes se verront remettre des *cartes de temps* lors de la première réunion des entraîneurs. Ces cartes devront être complétées (i.e. inscrire les noms des athlètes dans l'ordre où ils vont nager) et remises à l'arbitre selon les directives identifiées lors de la réunion des entraîneurs.

## **A3-3 Mode de notation / Mode d'obtention du résultat**

### **A3-3.1 Routine d'équipe**

#### **A3-3.1.1** L'épreuve de routine d'équipe sera évaluée selon le mode de jugement propre à chacun des programmes.

### **A3-3.2 Éléments obligatoires**

#### **A3-3.2.1** Chacun des éléments obligatoires sera évaluée par un atelier de juges. Chaque juge attribue une note de 0 à 10, comprenant les dixièmes de point, pour chaque élément, selon le niveau d'exécution de l'élément. L'échelle de pointage qui sera utilisée sera celle de l'exécution (50% exécution et 50% synchronisation) des routines libres.

#### **A3-3.2.2** La moyenne des pénalités de 0,1 par grand écart non réussi des membres de l'équipe sera appliquée au résultat cumulatif des éléments obligatoires.

### A3-3.3 Landrill

- A3-3.3.1** Lors de l'épreuve de landrill, chaque juge doit accorder une note, 0-10 points chacun.  
Les juges de l'atelier 1 attribuent une note pour la présentation et le dynamisme.  
Les juges de l'atelier 2 attribuent une note pour la synchronisation et la précision des patrons.

ATELIER 1		
PRÉSENTATION	40 %	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manière de se présenter</li><li>• Confiance</li><li>• Charisme</li></ul>
DYNAMISME	60 %	<ul style="list-style-type: none"><li>• Énergie</li><li>• Puissance du mouvement</li><li>• Maintien pour la durée complète</li><li>• Extension</li></ul>
ATELIER 2		
SYNCHRONISATION	40 %	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avec la musique</li><li>• Athlètes entre elles</li><li>• Précision des mouvements</li></ul>
PRÉCISION DES PATRONS	60 %	<ul style="list-style-type: none"><li>• Clarté</li><li>• Précision des patrons et des changements de patrons</li><li>• Nombre de patrons</li><li>• Fluidité des changements de patrons</li></ul>

### A3-3.4 Flexibilité

- A3-3.4.1** L'épreuve de flexibilité sera évaluée selon la procédure identifiée à l'annexe 2.

### A3-3.5 Épreuves d'habiletés de natation artistique

- A3-3.5.1** Le résultat sera obtenu en additionnant les 4 temps obtenus pour parcourir les distances.

- A3-3.5.2** Le temps officiel chronométré doit être déterminé comme suit :

- a) Si deux des trois chronomètres indiquent le même temps et que le troisième indique un temps différent, les deux temps identiques seront le temps officiel.
- b) Si les trois chronomètres indiquent des temps différents, le chronomètre indiquant le temps intermédiaire donnera le temps officiel.
- c) Avec seulement deux (2) des trois (3) chronomètres en fonctionnement le temps moyen constituera le temps officiel.

### A3-3.6 Relais de natation au crawl

- A3-3.6.1** Le résultat sera déterminé selon le temps nécessaire pour parcourir la distance de 100m.

- A3-3.6.2** Le temps officiel chronométré doit être déterminé comme suit :

- a) Si deux des trois chronomètres indiquent le même temps et que le troisième indique un temps différent, les deux temps identiques seront le temps officiel.
- b) Si les trois chronomètres indiquent des temps différents, le chronomètre indiquant le temps intermédiaire donnera le temps officiel.
- c) Avec seulement deux (2) des trois (3) chronomètres en fonctionnement le temps moyen constituera le temps officiel.

## **A3-4 Pénalités**

### **A3-4.1 Routine d'équipe**

**A3-4.1.1** Les pénalités applicables sont celles habituellement appliquées pour une épreuve de routine libre.

### **A3-4.2 Éléments obligatoires**

#### **A3-4.2.1 Pénalité de deux points**

Deux points sont soustraits de la note totale accordée à l'équipe si :

- a) Tous les athlètes s'interrompent volontairement et demandent à recommencer l'élément.
- b) Tous les athlètes n'exécutent pas l'élément annoncé. L'arbitre en informe les juges et les athlètes. Les athlètes ont le droit d'exécuter à nouveau l'élément annoncé.

#### **A3-4.2.2 Pénalité d'un point**

Un point sera soustrait de la note totale accordée à l'équipe si :

- a) Un ou des athlètes comptent à voix haute lors de l'exécution des éléments imposés.
- b) Pour chacun des athlètes qui n'exécutent pas l'élément annoncé (pour un maximum de 2 points de pénalité par élément).

#### **A3-4.2.3 Attribution d'un zéro**

Les juges accordent (mais n'affichent pas) un zéro (0) si les athlètes exécutent à nouveau le mauvais élément lors d'un deuxième essai.

### **A3-4.3 Flexibilité**

**A3-4.3.1** Les pénalités applicables lors de l'épreuve de flexibilité sont celles présentées à l'annexe 2.

### **A3-4.4 Épreuves d'habiletés de natation artistique**

**A3-4.4.1** Un athlète ayant fait un départ anticipé pénalisera de 5 secondes le temps officiel de la course de son équipe au résultat final de l'épreuve concernée.

**A3-4.4.2** Un athlète n'exécutant pas l'habileté selon la définition pénalisera de 30 secondes le temps officiel de la course de son équipe au résultat final de l'épreuve concernée.

### **A3-4.5 Relais de natation au crawl**

**A3-4.5.1** Un athlète ayant fait un départ anticipé et/ou un échange de relais anticipé pénalisera de 5 secondes le temps officiel de la course de son équipe au résultat final de l'épreuve concernée.

## **A3-5 Classement des équipes**

**A3-5.1** Le classement global des équipes sera obtenu selon la pondération suivante :

35 % routine d'équipe

25 % éléments obligatoires (incluant les pénalités de flexibilité)

15% landrill

15 % Épreuves d'habiletés de natation artistique

10 % relais de natation au crawl

**A3-5.2** Il n'y aura aucun bris d'égalité pour les résultats par épreuve.

**A3-5.3** Lors du classement global, le bris d'égalité sera fait selon la méthode suivante :

1. Le rang de l'équipe de l'épreuve de routine d'équipe
2. Le rang de l'équipe pour les éléments obligatoires (incluant les pénalités de flexibilité)
3. Le rang de l'équipe pour le landrill
4. Le rang de l'équipe pour le relais d'habiletés de natation artistique
5. Le rang de l'équipe pour le relais de natation au crawl

## **A3-6 Récompenses**

**A3-6.1** Les médailles seront attribuées seulement selon le classement global pour chacune des catégories d'âge de chacun des programmes admissibles.

## Description des éléments obligatoires – Programme Défi

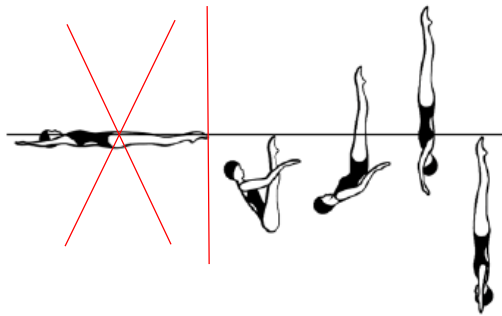
### FINA 101 JAMBE DE BALLET

Monter une jambe de ballet. Abaisser la jambe de ballet.



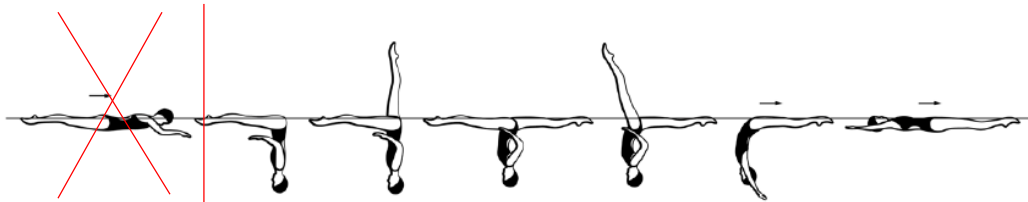
### FINA 301 BARRACUDA

De la **position allongée sur le dos**, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre la **position du carpé arrière**, les orteils étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter une *poussée* jusqu'à la **position verticale**. Exécuter une *descente verticale* au même rythme que la *poussée*.



### FINA 360 PROMENADE AVANT

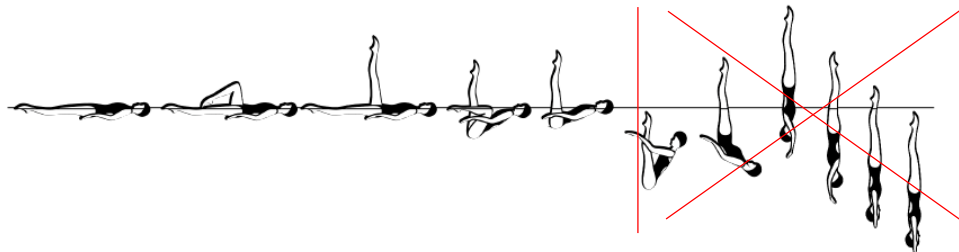
De la **position allongée sur le ventre**, prendre la *position du carpé avant*. Lever une jambe pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **position grand écart**. Exécuter une *sortie promenade avant*.



## Description des éléments obligatoires – Programme Intermédiaire

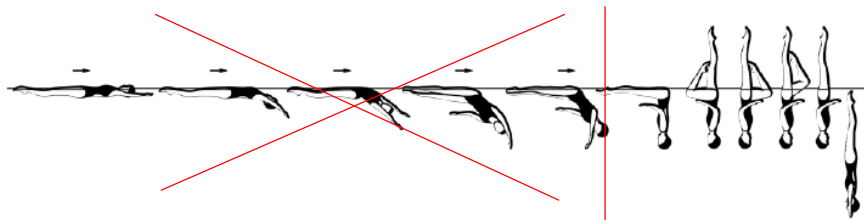
### FINA 143 RIO (fin modifiée)

Un flamant est exécuté jusqu'à la **position flamant de surface**. La jambe pliée est tendue jusqu'à la **position jambe de ballet double de surface**. *La fin est courte, optionnelle et non jugée.*



### FINA 240a ALBATROS ½ TOUR

À partir de la **position du carpé avant**, un Albatros est exécuté jusqu'à ce que le *demi-tour* soit complété. Un autre *demi-tour* est exécuté tandis que la jambe pliée est tendue pour rejoindre la jambe verticale. Exécuter une *descente verticale*.



### FINA 315 MOUETTE

De la **position allongée sur le dos**, exécuter un saut périlleux arrière groupé partiel jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface. Le tronc se déroule rapidement tandis que les jambes se tendent pour prendre la **position verticale** à mi-chemin entre la verticale qui passait par les hanches et celle qui passait par la tête et les tibias. Les jambes sont abaissées rapidement et symétriquement pour prendre la **position du grand écart**. Les jambes sont jointes rapidement pour reprendre la **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée au même rythme que le début de la figure.

