

# COLLOQUE NA

Dimanche 2 novembre 2025



Sandrine Lagabbe  
Julie Mollet

ACCUEIL		9H15 - 9H29
REGLEMENT	<b>Les compétitions régionales</b> Les principaux changements réglementaires 2025/2026	9H30
	Pause	10H40
SYNCHRONATS	<b>Les Synchronats</b> Nouveauté et critères de jugement	11H00
	Déjeuner	
OFFICIELS	<b>Comment Devenir Juge</b> Titres et Compétences, les référents départementaux et régionaux	14H00
LE JUGEMENT	<b>Exercices de jugements de ballets</b>	14H30 - 17H30

# RÈGLEMENT 2026



# RÈGLEMENT 2025-2026

LIGUE ILE DE FRANCE DE NATATION

**Île de France NATATION**

**Règlements et Calendriers**

**SAISON 2025- 2026**

NATATION ARTISTIQUE

Ligue Ile-de-France de Natation  
163 Boulevard Mortier 75020 Paris  
01 40 31 19 25  
Internet : <http://www.lif-natation.fr>  
Adresse de contact : [nat-synchro@lif-natation.fr](mailto:nat-synchro@lif-natation.fr)

Dernière Version

SE RÉFÉRER AU RÈGLEMENT IDF POUR

- Les programmes Challenges
- le programme Poussine



FFN

**Règlement Natation Artistique**

**Documents techniques**

Vous pouvez retrouver l'ensemble des documents techniques nécessaires aux athlètes et entraîneurs pour la préparation d'une compétition dans la rubrique Outils compétitions dans le footer.

[Voir les documents](#)

**Documents techniques Français**

Retrouvez les éléments suivants :

- Limiteurs des temps d'apnées
- Éléments techniques Juniors
- Figures Jeunes
- Répertoire Jeunes
- Meilleurs Figures
- Réglement WA
- Synchro
- Tableaux DD
- Générateur de Coach card
- Catalogue des accroches
- Calculateur d'accroches

[A. Télécharger](#)

**Règlement World Aquatics**

**Résumés WA**

- Récapitif des changements
- Meilleurs WA
- Catalogue des hydrides
- Catalogue des pairs acros
- Catalogue des figures
- Meilleurs WA figures
- Récapitulatif des fautes de synchronisation
- Calculateur acro
- Tableau pour coach card

[A. Télécharger](#)

**REGLEMENTS 2025-2026**

[A. Télécharger](#)



# LES ENGAGEMENTS

## VI. CALENDRIER REGIONAL & NATIONAL

DATE	COMPETITION	CATEGORIE	NIVEAU	PERIODE ENGAGEMENTS EXTRANAT	LIEU
23 novembre 2025	SYNCHRO'NAT		Régional	Du 26/10 au 10/11/25	Pontault
29 et 30 novembre 2025	Journées d'Automne / Tournoi de figures imposées	Avenir, Jeunes, Juniors	N2	2 au 17/11/25	Carbeil
11 au 14 décembre 2025	Championnats de France Hiver	Jeunes, Juniors	Elite		
18 janvier 2026	SYNCHRO'NAT		Régional	21/12/25 au 05/01/26 Vacances scolaires	Massy
7 et 8 février 2026	Challenge Néphéliane Hiver	Avenir, Jeunes		11 au 26/01/26	Pontault
15 février 2026	SYNCHRO'NAT		Régional	18/1 au 2/02/26	7
14/15 mars 2026	Championnats N3 et N2 Juniors	Juniors	N2	15/2 au 2/03/2026 Vacances scolaires	Grenay
21/22 mars 2026	Championnats N3 Jeunes	Jeunes	N2	22/2 au 9/03/2026	Massy
7 au 12 avril 2026	Championnats de France N1 & ELITE Juniors	Juniors	N1 & Elite		
18/19 avril 2026	Championnats N2 Jeunes	Jeunes	N2	22/03 au 6/04/2026	Grenay
2 et 3 mai 2026	Rencontre MASTER IDF	Master	Régional	15/3 au 31/3/26 /\\	Rueil
5 au 10 mai 2026	Championnats de France N1 & ELITE Jeunes	Jeunes	N1 & Elite		
23/24 mai 2026	Championnats N3 Avenir	Avenir	N3	26/4/26 au 11/5/26	Carbeil
30/31 mai 2026	Eliminatoire Challenge Promo	Avenir, Jeunes Juniors, IC, TC	N3	3 au 18/05/2026	Chelles
6 et 7 juin 2026	Championnats N3 et N 2 Séniors	Séniors, TC	N3/N2	10 au 25/05/2026	Paris (Vallerey)
	Championnats N2 Avenir	Avenir	N2		
13 juin 2026	Animation Poussines	Poussines	Régional	17/05 au 1er/06/2026	Carbeil
14 juin 2026	SYNCHRO'NAT		Régional	17/05 au 1er/06/2026	7
18 au 21 juin 2026	Championnats de France Master	Master	National		Gren
21 juin 2026	Finale Challenge Promo et Challenge catégorie B	Avenir, Jeunes, Juniors, IC, TC	N2	24/05 au 08/06/2026	Massy
27 au 28 juin 2026	Championnats de France Séniors	Séniors, TC	ELITE		
29 juin au 3 juillet 2026	Championnats de France Avenir	Avenir, Jeunes	N1 & Elite		



N'ATTENDONS PAS LE DERNIER MOMENT !

**Conseil :** Effectuez vos engagements dès l'ouverture de la période, les modifications restent possibles jusqu'à la date de clôture.

**La Ligue Île-de-France ne pourra être tenue responsable en cas d'impossibilité d'engager une nageuse si un blocage est signalé moins de 96 heures avant la fin de la période.**

# LES COACH CARD



## DÉLAIS DE TRANSMISSION

Minuit du jour suivant la clôture des engagements.

Expl pour les JA, clôture des engagements lundi 10 nov. => CC à transmettre avant le mardi 11 nov.

A TRANSMETTRE au format pdf à nat-synchro@lif-natation.fr + destinataire(s) indiqué(s) par la ligue

**En cas de modification après ce délai :**

- Se présenter au secrétariat pendant les échauffements de l'épreuve concernée
  - Remettre 4 exemplaires papier de la nouvelle CC ou CE, mentionnant les modifications et le calcul des DD au format FFN



# QUALIFICATION ET PODIUMS IDF

## 1 CNAHN (GPS CORBEIL)

### HIVER : Place en Elite Jeunes

2 places en solo et duo  
1 place par épreuve collective

### HIVER : Place en Elite Juniors

2 places en solo et duo  
1 place par épreuve collective

### JEUNES : Place en Elite

2 places en solo, duo et duo mixte  
1 place par épreuve collective

### JUNIORS : Place en Elite

2 places en solo, duo et duo mixte  
1 place par épreuve collective

## 2 CAF (STADE FRANÇAIS ET GPS CORBEIL)

### Pour chaque CAF

### JEUNES : Place en Elite

1 Equipe Libre  
1 Ballet Combiné

### AVENIRS : Place en Elite

1 Equipe Libre  
1 Ballet Combiné

## PLACE QUALIFICATIVES

Selon quotas et points de qualification

## PODIUMS IDF

**1 Classement général et Médailles “sans les qualifiés d’office” CAF et CNAHN**

**Rq : 1 podium général en TC**

# TEMPS D'APNÉE

## TEMPS MAX

**AVENIR : 18 secondes maximum**  
**JEUNE : 21 secondes maximum**  
**JUNIOR : 25 secondes maximum**

### Définition du temps d'apnée

- **hybrides** libres est mesuré à partir de la dernière respiration précédent l'entrée en hybride, jusqu'à la reprise de la respiration en surface à la sortie de celle-ci.
- **En cas d'acrobatie en amont ou de plongeon d'entrée**, la mesure débute au premier mouvement de l'hybride et se termine à la respiration en surface.
- **Dans les configurations en cascade (4/4, 2+/2/2/2, etc.)**, le temps d'apnée est mesuré de la respiration précédent l'entrée en hybride des premiers athlètes jusqu'à la respiration en surface des derniers.

**Note d'information**  
**LIMITATION DES TEMPS D'APNÉE EN HYBRIDE LIBRE**  
*Applicable à partir de novembre 2025*

Afin d'assurer la sécurité des athlètes, une règle limitant les temps d'apnée pour chaque hybride libre (hors celles contenant les TRE) est désormais en vigueur. Elle s'appliquera à compter de **novembre 2025**.

#### Définition du temps d'apnée

- Le temps d'apnée pour les hybrides libres est mesuré à partir de la dernière respiration précédant l'entrée en hybride, jusqu'à la reprise de la respiration en surface à la sortie de celle-ci.
- En cas d'acrobatie en amont ou de plongeon d'entrée, la mesure débute au premier mouvement de l'hybride et se termine à la respiration en surface.
- Dans les configurations en cascade (4/4, 2+/2/2/2, etc.), le temps d'apnée est mesuré de la respiration précédent l'entrée en hybride des premiers athlètes jusqu'à la respiration en surface des derniers.

#### Temps d'apnée maximum autorisé par catégorie

- ❖ **Catégorie AVENIR : 18 secondes maximum.**
- ❖ **Catégorie JEUNE : 21 secondes maximum.**
- ❖ **Catégorie JUNIOR : 25 secondes maximum.**

En cas de dépassement du temps d'apnée maximum, **une note de base (BM)** sera attribuée à l'élément concerné.

#### Procédure de suivi des temps d'apnée

- Les entraîneurs doivent saisir dans la Coach Card (carte d'entraîneur), les différentes parties de la chorégraphie ainsi que la durée de chacune. Le temps d'apnée "de respiration à respiration" de chaque hybride libre y est donc déjà indiqué.
- Les chronométrateurs peuvent s'appuyer sur la Coach Card pour effectuer une pré vérification des temps d'apnée de chaque hybride libre.



# LES N2 TC ET LES CHALLENGES

**PÉNALITÉS** : Conforme aux autres épreuves

**JUGEMENT DE LA SYNCHRONISATION** : Adaptée

□ **Faute majeure** : - 3,0 points.

- ❖ Une faute majeure est attribuée **à partir de 3 mouvements différents ou + dans une hybride.**
- ❖ Une seule faute majeure peut être comptabilisée par hybride. Les autres fautes sont soit des fautes évidentes, soit des fautes mineures).

□ **Faute évidente** : - 0,5 point (évaluation identique à WA)

□ **Faute mineure** : - 0,1 point (évaluation identique à WA)

**Le total de toutes les fautes est ensuite divisé par deux, ce qui réduit la déduction à 50%.**

# MISE À JOUR DES GUIDES

The screenshot shows the homepage of the World Aquatics website. At the top left is the World Aquatics logo with the tagline "UNITED BY WATER". The top right features a navigation bar with links: GALLERY BY SONY, WATCH, MASTERS, DEVELOPMENT, AQIU, SPORTS (dropdown), LATEST (dropdown), CALENDAR, and RESULTS. Below the header is a large banner image of several synchronized swimmers performing in the water. Overlaid on the banner is the text "Artistic Swimming". At the bottom of the page is a navigation bar with links: LATEST (dropdown), COMPETITIONS, CALENDAR, RESULTS, ATHLETES, RANKINGS, and RULES. The "RULES" link is highlighted with a red border.

**Summary of revisions to 29.6 Appendix 6 - Hybrid Catalogue:**

- **Rationales for revisions:**
  - Incorporation of all clarifications from previous Q&A documents (2024-25)
  - Incorporation of athlete and coach feedback, including from athlete reps
  - Incorporation of recommendations from TC instructors/gold level TCs to better represent how competitions are being officiated/how DD movements are being passed/failed (athlete-centered approach / very obvious mistakes).
- Version amended to: 5.2 September 2025
- **General**
  - Catalogue with defined numbers and letters vs bullets for improved rule referencing throughout
  - Grammar fixes throughout
  - Formatting fixed throughout
  - Difficulty declarations where letter designation (ie a/b/c etc.) were missing were added, for example T9 to T9b
- **Bonuses**
  - Pattern change bonus: up to a maximum of 6 pattern changes declared.
- **Thrust family**
  - Back flexibility added to thrust with flexibility
  - T4e, T5b, T6b, Twirl (in VP) defined
- **Twist family**
  - Statement regarding unbalanced twist with simultaneous turning: The DTCs observe the knees of the athlete to ensure declared number of 360 rotations are executed wall-to-wall.
- **Airborne Weight**
  - Incorporation of Q&A statements regarding AB (rocking back and forth and stopping in a balanced position)
  - Statement regarding back-to-back A6/A7//AB declarations
  - Ascent or Descent: a change of a minimum of 2 height levels
  - Lift to single or double leg VP = alignment with RCB/RC1 wording: rotation must be gradual and not reach the single or double leg VP until 135/270 – meaning if lift finishes at  $\frac{1}{4}$  point and then a  $\frac{1}{4}$  turn in VP is executed that is ok, however if less than 135/270 is accomplished the rotation would be subject to a Base Mark.
- **Flexibility**
  - Knight = minimum height of 5.5 (kneecap visible). Kneecap fully underwater constitutes a Base Mark
  - Declination examples regarding F1a and F1b added to give coaches, athletes and TCs clearer guidance
  - Knight join (F6c/F8a), Bent Knee Surface Arch join to VP (F6a/F8b), as well as F9 and F10: alignment with RCB/RC1 wording: rotation must be gradual and not VP until 135/270 – meaning if join (or lift in case of F9/F10) finishes at  $\frac{1}{4}$  point and then a  $\frac{1}{4}$  turn in VP is executed that is ok, however if less than 135/270 is accomplished the rotation would be subject to a Base Mark.
  - F7/F9/F10: surface arch position must be visible at the surface of the water (not airborne) and legs may be slightly apart (not more than 30 degrees). Obviously more than 30 degrees will be subject to a Base Mark.
  - Rapid Knight Position “from any position” added (alignment with F1a wording)
  - Clarification re definition of F3a (Split to Split through VP changing legs)
  - F4b clarification (straight leg through the vertical arc/axis)
- **Connections**
  - Connections with or without the plus (+) symbol are considered the same technique
  - Improved wording on CTs
  - Team Connection examples added
- **General Principles**
  - Regarding each routine including a skill from every family being performed by all routine members – added exception for Combo, where one declaration from each family in the routine may be counted across solo, duet and team DD hybrids.
  - For Duet and Mixed Duet only – for the Connections family – there is a maximum of 5 declarations per hybrid, with a limit of 2x per technique
  - Factoring regarding the free combination routine added
- **Hybrid Difficulty Table**
  - T4e, T5b, T6b, Twirl (in VP) defined
  - Rapid Knight Position “from any position” added (alignment with F1a wording)
  - F4b clarification (straight leg through the vertical arc/axis)

# MISE À JOUR DES GUIDES

## PARTAGE DES POINTS RELEVÉS

- Des **précisions** suites aux retours d'expériences de athlètes, coach, juges et contrôleurs techniques de difficulté
  - cf. catalogues Hybrides
  - cf. catalogue Accro
  - cf. catalogue Pair Accro
- **Changement de formations (PC)** déclaration limités à 6 par hybrides
- **Duo** : Clarification des actions “assistées” en pair qui ne peuvent pas être des “Accro pair”

**le texte anglais reste la référence officielle.**



Règlement World Aquatics  
Révision 29.6  
Règles de compétition  
• Définition des changements  
• Réseau Wk  
• Réglementation générale  
• Catalogue des points sportifs  
• Catalogue des accros  
• Catalogue des pairs  
• Catalogue des formes de synchronisation  
• Déclarations de points sportifs  
• Déclarations pour chaque équipe



# COMBO

## PARTAGE DES POINTS RELEVÉS

- Entre 4 et 10 athlètes
- Appendix 5 :
  - Au moins 2 parties avec moins de 3 athlètes
  - au moins 2 parties avec tous les athlètes
- L'Hybride équipe doit être réalisée par au moins 4  
/!\ si l'H non réalisée par la totalité des athlète il faudra factorisé  
Expl : 6 athlètes et H réalisée par 4 = 0,5 factorisation
- Une déclaration par famille peut être répartie entre solo, duo et équipe

**le texte anglais reste la référence officielle.**

# TEAM ACRO

## PARTAGE DES POINTS RELEVÉS

(Le texte anglais reste la référence officielle)

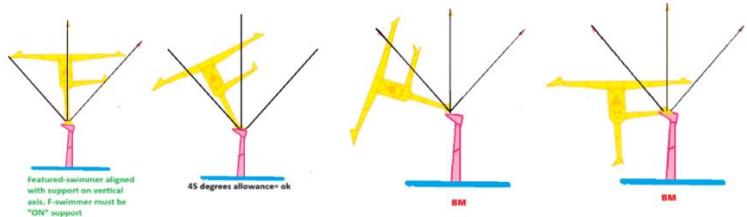
### Summary of revisions to 29.7.1 Team Acrobatics Catalogue

- Rationale for revisions
  - Incorporation of all clarifications from previous Q&A documents (2024-25)
  - Incorporation of athlete and coach feedback, including from athlete reps
  - Incorporation of feedback from acrobatic experts on some value imbalances
  - Incorporation of recommendations from TC instructors/gold level TCs to better represent how competitions are being officiated/how team acrobatic movements are being passed/failed
  - Elimination of contradictions in different parts of the catalogue
  - Simplification as requested by the entire community
- General
  - Consistency of nomenclature throughout
  - Improvement overall to wording to be clearer and simplified (as requested by the entire community)
  - Defined numbers and letters vs bullets for improved rule referencing throughout
  - Creation of tables/charts to assist in ease of reading and rule reference
  - Reference to "Difficulty Technical Controllers/DTC" vs "Technical Controllers/TC" changed throughout
  - Grammar fixes throughout
  - Formatting fixed throughout
  - Some images revised as needed for more accuracy (as requested through feedback)
- Specifics
  - Incorporation of new team acrobatic movements that were approved in 2025
  - Adjustment to some value imbalances via acrobatic expert consultation
  - Addition of tables to assist DTCs and Coaches to know how to match codes (as requested through feedback from athletes, coaches and DTCs)
  - Precision added to description tables to reduce questions from DTCs and errors by coaches
  - Group P "Must not repeat the same acrobatic" is now defined as below due to the overuse observed of certain bonuses at World Championships:
    - For Group P: Can't repeat the same construction, can't repeat the same type of connection (grip), can't repeat same position/s (as P1 or as P2 with the exception of the third position bonus), and can't repeat same bonus/es
  - Cone rule for featured swimmer now for all of Group B and bonuses of Group C where featured swimmers remains on second formation
  - Restriction/definition for XS and 1P (1 palm) of support
  - Better categorization of positions of Group B (head up, head down, free and horizontal)
  - JUMP in Group C now fully airborne

- Nouvelles composantes de poussées acrobatiques :** Ajout ou intégration avec ajustement de la définition
- Ajustement des degrés de difficulté :** Bonification des groupes A et C
- GROUPE P :** Non répétition de la bonification donc à présent seule la rotation peut être répétée dans une Routine

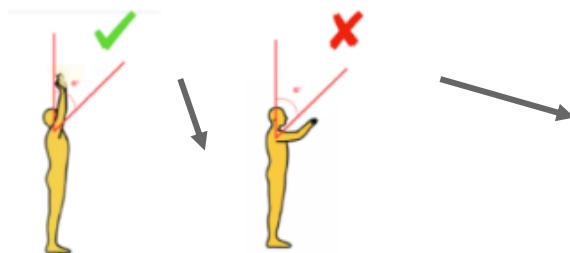
<p>For Group P: Can't repeat the same construction, can't repeat the same type of connection (grip), can't repeat same position/s (as P1 or as P2 with the exception of the third position bonus), and <b>can't repeat same bonus/es</b></p>
<p>In one routine - Not allowed:</p> <p>P-Knees-SP+K-bb/2ow-Pos3      </p> <p>P-Knees-3pA-ne-Pos3</p>
<p>In one routine - this is OK:</p> <p>P-Knees-SP+K-bb/2ow-Pos3      </p> <p>P-25-FA+PF-ne/Zey-Trav</p>
<p>Note: in group P, you must not repeat any of the positions, any of the constructions, type of connection (grip) and bonuses declared in another acro of group P even if you change the rotation in the construction.</p>

- GROUPE B : La règle du Cône applicable pour TOUTES LES POUSSÉES avec 3 précisions**



> "A partir du point de connexion entre  
TOP ATHLETE et ATHLETE DE SUPPORT BASE  
> Règle prend fin à l'immersion du support  
> "Torse du top athlète"

## ■ BRAS PLIÉS/ HORS DU CÔNE



GROUPE B : "Coudes au dessus de la tête"			
OK		Base Mark	
Featured swimmer	Support Swimmer	Featured swimmer	Support Swimmer

- BONUS JUMP (Groupe C) : Aérien des orteils à la tête/doigt - perte de connection entre les 2 supports
- GROUPE B 3 exceptions à la déclaration de 1ere connexion
  1. **1F1F** peut commencer en FF mais doit enchaîner vers une connexion 1F1F avant que les genoux de l'athlète de support soit au niveau genoux
  2. **F1S** peut commencer en FS, mais doit enchaîner vers une connexion F1S dès que la connexion FS sort de l'eau
  3. Pour la construction **St>**, il est maintenant précisé explicitement qu'on doit déclarer la connexion qui suit la déconnexion avec l'une des athlètes de support

## ■ GROUPE B : CATEGORIES DES POSITIONS

- HEAD UP - Tête en haut => vérification des hauteurs : minimum genoux
- HEAD DOWN - Tête en bas => vérification des hauteurs : minimum taille
- HORIZONTAL Tête en haut => vérification des hauteurs : corps complet
- LIBRE - Tête en haut ou en bas

vii.	All declared positions, in all Main Groups (1st Position, 2nd Position and the bonus for the 3rd position) must be clearly shown and higher than: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Knees</b> for head-up positions</li> <li>• <b>Waist</b> for head-down positions</li> <li>• <b>Full body out of water</b> for horizontal and "free" positions</li> </ul>
------	---

## ■ CLARIFICATION DU SYMBOLE “∞”

ii.	If the infinity symbol  is pictured with the grip – this grip CAN be used with the construction "Transitional Stack" (St>). If a grip does not include the infinity symbol  then it can't be used with Transitional Stack (St>).
-----	--

## GROUPE B: STACK TRANSITIONNELLE

- 1- Seulement les connexions avec le symbole « infini » sont permises. Sinon = BM
- 2- On doit déclarer la connexion que l'on voit suite à la déconnexion avec l'un des 2 supports (et doit contenir le symbole infini)

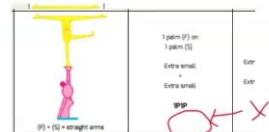
### EXEMPLES CORRECTS

St> + PP = OK  
OU  
St> + E = OK



### EXEMPLE INCORRECT

St> + 1P1P = BM



- If you see a symbol  near the picture of the grip – it may be used for the acrobatic movement with the construction "Transitional Stack" (St>) with specified types of connections in group B.

## ■ CONNEXION XS et 1P

Connexion XS	Image
2 paumes l'une sur l'autre	 
2 paumes en cône	
1 paume au niveau du poignet de l'autre main	
Connexion 1P	Image
le soutien avec l'autre main peut être fait au niveau du coude jusqu'à l'épaule (si au niveau de l'avant-bras = connexion XS!)	<p>Example 1P:</p>  <p>Acceptable: one palm can hold elbow or lower (area from elbow to shoulder).</p> <p>Not Acceptable: Obviously the wrist area</p> <p>Example 1P:</p>  <p>Acceptable: one palm can hold elbow or lower (area from elbow to shoulder).</p> <p>Not Acceptable: Obviously the wrist area</p>

A déclarer en XS ce sera BM si déclaré en 1P

1P “difficile” = “sans aide”



## ■ TABLES DE COMPATBILITES ROTATION DES GROUPES P et B

### **Group P: Constructions with the type of connections that must be used with**

(If there is a discrepancy between this table and the original connection and the construction tables, the original connection and construction tables will prevail.)

Construction	Connection
P	F2A; SiA; 1FA; 3pA; HA; >F1P; 2pA/; 4p; 3pbA; BA; >2P2P
Box	4p; 3pA; SiA; F2A; HA
Knees	2pK; 3pbA; 3pK; SP+K; F2A; SiA; 3pA; >F1P; >2P2P; BA; 1FA
B	2pBb; >F1P; L/Sif+P; SiF+Pb; SP+L; FA+PF; F2A; SiA; HP+L, FAb, 3pA; 1FA; HA; 3pS
DB	L/Sif+P; ShF+P; SiF+Pb; SP+L; FA+PF; 3pK; F2A; SiA; >F1P; ShiShi+; SF+TP; HP+L; 3pA, 1FA; 4p; DBB
Chariot	2pA/; 4p; 3pbA; 3pA; FAb; F2A; SiA; 1FA; BA
2S	2b/; 2pBb; FA+PF; 3pbA; HA; 3pA; F2A; SiA; 1FA; SP+K; 3pS; ShF+P; L/Sif+P; 2pA/; BA
Flower	2pA/; 3pbA; HA; 3pA; F2A; SiA, 1FA; BA
Hand	2pA/; 3pbA; HA; 1FA; 3pA; F2A; SiA; 3pbA; BA

### **Group B Constructions with the type of connections that must be used with:**

(If there is a discrepancy between this table and the original connection and the construction tables, the original connection and construction tables will prevail.)

Construction	Connections
St	1P1P, 1PPx, PP, FP, SISb, Bp, E, PH/, AP, SiS, FS, F1S, Tw, S+, 1PH 1F1P, 1F1F (in case support swimmer is in head-up vertical split position)
StH	1P1F, FF, FF/ , PF, ShF, LayF, SiF, S+, 1F1F, H1F/, HT+
2SupU	Le, 1FH+1FP, PP2
2SupD	Tow
2SupM	Le, Ch
2SupD2F	Tow
L	Li
L2F+	Li
St>	PP, PF, Bp, ShF, E, F1S, LayF, 1P1F, 2pH, PH/ (must have symbol ∞ with connection code)
LH	LiH
Lh2F	LiH

## ■ TABLES DE COMPATIBILITES DES GROUPES Bet C



### GROUPE C : Constructions et Rotations

Values for the rotation of the construction base in Group C					
Type	Degree of rotation				Use with these constructions
	90°	180°	360°	540°	
Value* for Stack If the featured swimmer AND the support swimmer are NOT in head-down position	-	Cr0.5	Cr1	Cr1.5	Thr>St (possible if (F) and (S) are not head-down)
*Support swimmer with featured swimmer on top rotates around self after landing or reaching max height stop-point	-	0.20	0.30	0.40	Thr>St2 (possible if (F) and (S) are not head-down)
Value* for Stack If the featured swimmer AND/OR the support swimmer is in head-down position	-	Cr0.5!	Cr1!	Cr1.5!	Thr>5H Thr>5H+1F Thr>St (possible if (F) and/or (S) is head-down) Thr>St2 (possible if (F) and/or (S) is head-down)
*Support swimmer with featured swimmer on top rotates around self after landing or reaching max height stop-point	-	0.30	0.40	0.50	Thr>St (possible if (F) and/or (S) is head-down)
Value for LIFT ON HEADS while featured swimmer flies above it Big water resistance for base swimmers while the entire construction rotates including the base swimmers. Rotation starts from the surface, not from underwater.	-	Cr0.5L	-	-	Thr>Lh ONLY
-	0.40	-	-	-	Thr>Lh ONLY
Value for the platform/float made of hands (formation) after featured swimmer lands on it	-	CP0.5	-	-	Thr>F Thr>FF Thr>hand
-	0.40	-	-	-	Thr>F Thr>FF Thr>hand
Special rotation for the formation being flown over in Thr>2F construction The rotation must happen during the flying phase of the featured swimmer (not before they jump or after they enter the water)	-	2F0.5	2F1	-	Thr>2F ONLY
-	0.25	0.35	-	-	Thr>2F ONLY
<b>Note:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>For constructions <b>Thr&gt;Pair;</b> <b>Thr&gt;Thr;</b> <b>Sn; 2Sup;</b> <b>Thr&gt;head;</b>, there is no rotation of the base possible.</li> <li>For construction <b>L+spot</b> and <b>Thr&gt;Sq</b>, the only option is to use the <b>twirl</b> bonus (no rotation of the base option available for this construction)</li> </ul>				

### GROUPE B : Connexions et Rotations

Values for Rotation of the Construction Base in Group B						
Type	Degree of rotation					
	90°	180°	360°	540°	720°	To be used with these connections:
Value for Stack where support swimmer with featured swimmer on top rotates on the vertical axis.	-	r0.5/	r1/	r1.5/	-	ONLY Connection FS
The featured swimmer stands on 2 feet on the shoulders of the support swimmer.	-	0.05	0.10	0.15	-	FP SiSb Bp E AP SiS FIS Tw IFIP St (when support is head-up) PP (when featured swimmer is not in handstand – for example shrimp) IFIF (when support is head-up)
Value for Stack where support swimmer with featured swimmer on top rotates on the vertical axis.	-	r0.5	r1	r1.5	-	FP SiSb Bp E AP SiS FIS Tw IFIP St (when support is head-up) PP (when featured swimmer is not in handstand – for example shrimp) IFIF (when support is head-up)
The support swimmer must be head up. The featured swimmer can be head up or head down.	-	0.10	0.20	0.30	-	FP SiSb Bp E AP SiS FIS Tw IFIP St (when support is head-up) PP (when featured swimmer is not in handstand – for example shrimp) IFIF (when support is head-up)
**If featured swimmer stands on 2 feet on shoulders (FS) these codes are not valid. Must use above (r0.5/r1/r1.5).	-	0.10	0.20	0.30	-	FP SiSb Bp E AP SiS FIS Tw IFIP St (when support is head-up) PP (when featured swimmer is not in handstand – for example shrimp) IFIF (when support is head-up)

# PARTAGE DES POINTS RELEVÉS (Le texte anglais reste la référence officielle)

## ■ CLARIFICATION POSITION 1 vers position 2

Si une **position est tenue au moins 2 seconde**,

Elle doit être déclarée, y compris entre position 1 et position 2

ET

Parcours direct entre position 1 et 2

viii.

Positions **must** be declared in **order of performance**. When a position is clearly shown and is above the height allowance as per vii, it **MUST** be declared and cannot be skipped. Any position held for 2 seconds or more without being declared is subject to a Base Mark, including between position 1 and 2. Transitioning from position 1 to position 2 must follow a direct pathway.

## ■ BONUS SPICHAG : exigence élevée

Ajustements:

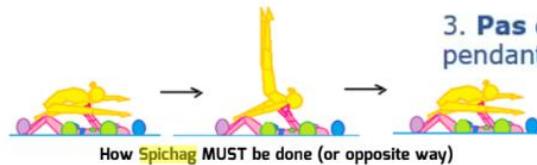
1. Maintenant **aller-retour**

2. Jambes doivent être **parallèles** à la surface en position « **shrimp** »

3. **Pas d'assistance** de la top athlète par les athlètes de base ou support pendant ce bonus

Spichag

Power press-up from Shrimp Position to Bamboo Position, then power-lowering from Bamboo Position to Shrimp Position. Or in the opposite way - starts in Bamboo, lower to Shrimp, press up to Bamboo. Featured swimmer must be unassisted by support/base swimmer(s).



Spich

## ■ CLARIFICATIONS CARTWHEEL (Roue) et HANDSPRING (saut main)

Obligation **de débuter tête en haut**  
ET  
**rotation de 360°**

## ■ CLARIFICATIONS GROUPE C

1. Clarification de la règle des déclaration des positions pour Groupe C : type  
**Onto Support** = Positions du **groupe B seulement**.  
Position1 = celle après avoir atterri sur la 2ème formation

2. Clarification de la règle des déclaration des positions pour Groupe C:type  
**Through Support** = Positions du **groupe A seulement** .  
Position 1 = celle après avoir quitté la 2eme formation

Ajout de 2 exceptions:

**Thr>FF et Thr>F** = doit déclarer des positions du groupe B

d) Component P - Position  
Use the Position Charts from GS2018-A and GS2018-B.

## ■ CLARIFICATION BONUS ‘ONTO SUPPORT’ (Groupe C)

Le top athlète **doit demeurer en contact**

avec l’athlète support **jusqu’à l’immersion de ce dernier**, Pour tous les Bonis

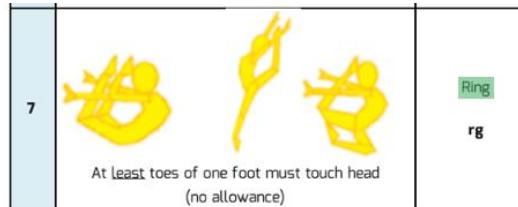
Cartwheels and Handsprings (Groups A, C and bonuses in Group P)	
i.	A <b>handspring</b> an acrobatic move in which a person executes a complete revolution ( <b>360°</b> ) of the body on the sagittal plane by lunging headfirst from an upright position into an inverted vertical position and then pushing off (i.e., “springing”) from the support or base swimmer/s with the hands so as to leap back to an upright position. The direction of body rotation in a handspring may be either forward or backward.
ii.	A <b>cartwheel</b> - Is a lateral, rotational movement where the featured swimmer (start from standing position) rotates their body sideways, using one hand to push off the support or base swimmer(s), followed by the other, while their legs move in a wide, circular pattern. The <b>cartwheel</b> is a full <b>360°</b> degree side-flip.
iii.	In <b>Cartwheels and Handsprings</b> the same rule as somersaults applies (as per Somersaults I – until beginning of submergence of the featured swimmer): <b>90° less</b> than declared before submergence of the featured swimmer = Base Mark.

## ■ PRÉCISIONS/ RÉVISIONS SUR LES POSITIONS

Par exemple

GROUPE A : RING

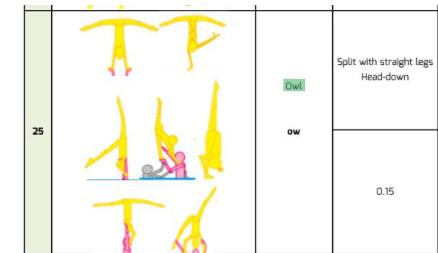
au moins 1 pied doit toucher la tête - aucune tolérance



GROUPE B : OWL

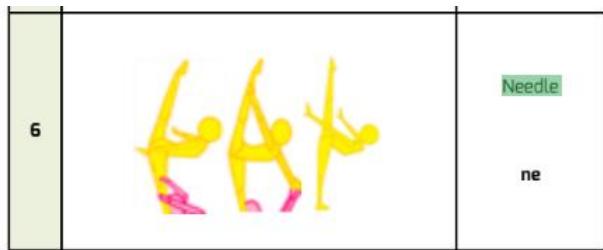
les jambes doivent être tendues

Si les jambes sont pliées volontairement c'est une autre position (difficulté moins difficile)



GROUPE B : NEEDLE

Tête en haut (head up) et torse à 90°

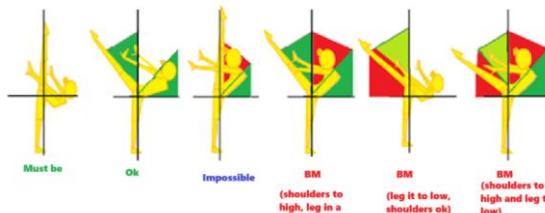


### Tolérances

iii.

All declared positions have an allowance of **45 degrees** from what is written in the tables.

Note: if the position (Needle, Sail, Queen, Eye) also requires a deviation of the torso (not just degree of the leg) – 45 degrees allowance applies separately for torso and leg. For example in Needle Position:



Tête en bas = OWL

## ■ PRÉCISIONS/ REVISIONS SUR LES POSITIONS

Par exemple

### GROUPE B : COBRA

Fusion de scissors et Cobra  
confondre avec FLAMINGO

16		Cobra	Lay whole body horizontal Head-Up	
	Can be also on stomach or on the side	co		0.05



14		Flamingo	Lay torso/head horizontal with legs free (not cobra)	
		fl		0.05

Ne pas

### GROUPE B : BOX

Tête en bas

21		Box	Head-down 90° Pike Position At least one leg straight	-	90° Pike Position. Legs together or apart. At least one leg straight at 90 degrees.	
		bo		0.1	0	0.10



Peut être

Marker		mo	Open Tuck/Pike variations, Chair variations - head-up or head-down	Legs are close to centre of mass i.e. Chair variations, 'open' pike variations, any kind of sit where legs are close to centre of mass
				0 0 0.075

## ■ NOUVELLES POSITIONS - GROUPE B

### FIREFLY

Tête en bas - Jambe tendue à 90°

22	 SIDE	<b>ff</b>	Head-down 90° Pike Position Both legs straight Hips with legs turned sideways (hips turned 90° from torso)	-	Hips with both legs clearly turned 90° from torso
			0.10	0	0.175

### MARLIN

Tête en bas

Au moins 1 jambe en connexion avec la tête (avant sous Willow)

26		<b>Marlin</b>	Head-down with arch in the back and connection to the head with at least the toes of 1 foot (no allowance)	-	Head-down with arch in the back and connection to the head with at least the toes of 1 foot (no allowance)
		<b>ma</b>	0.15	0	0.2

MUST touch head with at least the toes of 1 foot - NO ALLOWANCE

## ■ NOUVELLES POSITIONS - GROUPE B

### PORCUPINE

Fermeture des Jambes sur le torse (<90°)

(avant sous MONKEY)

10		<b>Porcupine</b>  <b>pp</b>	Tuck (both knees bent and closed to chest (within 90° from chest))	Can be with or without capture	Different variations of tuck on the support (laying, standing on palms head-down etc)
			0	0	0.1

### CAT

Au moins 3 points d'appuis, alignement horizontal du torse (avant sous MONKEY)

11		<b>Cat</b>  <b>ct</b>	Stand on 3 or 4 limbs (points of support)	-	Stand on 3 or 4 limbs (foot+2 palms or 1 palm+2 feet or 2 feet+2 palms) Horizontal alignment of torso which can be arched back or bent forwards. Arms/Legs can be bent or straight. If standing on one leg the other leg can be in a free position.

## ■ NOUVELLES POSITIONS - GROUPE B

### WILLOW

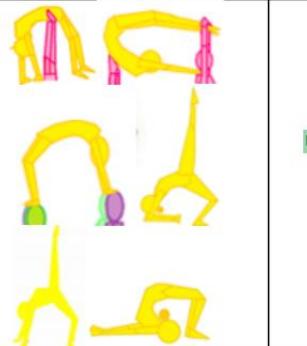
Tête en bas -Au moins 1 jambe TENDUE et vers l'arrière à 90°

23		Willow wi	Head-down Arch in the back with at least one leg straight and 90° back from vertical line.	No	Arch in the back with at least one leg straight and 90° back from vertical line.
			0.15	0	0.1

### BRIDGE

Tête en bas

Courbure du dos en "C"

24		Bridge br	C-shape arch of the back head-down standing or hanging. Legs/arms can be bent or straight	No	C-shape arch of the back head-down standing or hanging. Legs/arms can be bent or straight
			0.05	0	0.275

## ■ NOUVELLES POSITIONS - GROUPE B

### HARP

**Capture à l'aveugle (coudes vers l'avant) avec 2 bras ou Bras opposé - jambe immobilisée pliée**

13	  Blind capture with 2 arms or opposite arm Blind capture = elbow(s) required to be pointing forwards	<b>Harp</b>  Sit/Lay/Hanging Head-Up or Head-Down	Blind capture with 2 arms or opposite arm Blind capture = elbow(s) required to be pointing forwards	Obvious arch in the back. Captured leg is bent. Other leg is in a free position.
hp	0.05	0.1	0.3	

### BRIDGE

**Tête en bas**

**Courbure du dos en "C"**

24	   	<b>Bridge</b>  C-shape arch of the back head-down standing or hanging. Legs/arms can be bent or straight	C-shape arch of the back head-down standing or hanging. Legs/arms can be bent or straight	No	C-shape arch of the back head-down standing or hanging. Legs/arms can be bent or straight
br	0.05	0	0.275		

# PAIR ACRO

## PARTAGE DES POINTS RELEVÉS

(Le texte anglais reste la référence officielle)

Summary of revisions to 29.7.2 **Pair Acrobatics Catalogue (Pair Acrobatics for Duet/Mixed Duet only):**

- Rationale for revisions
  - Incorporation of all clarifications from previous Q&A documents (2024-25)
  - Incorporation of athlete and coach feedback, including from athlete reps
  - Incorporation of recommendations from TC Instructors/gold level TCs to better represent how competitions are being officiated/how pair acrobatic movements are being passed/failed
- General
  - Defined numbers and letters vs bullets for improved rule referencing
  - Reference to "Difficulty Technical Controllers/DTC" vs "Technical Controllers/TC" changed throughout
  - Grammar fixes throughout
  - Formatting fixed throughout
- Specifics
  - Twist allowances revised for 360° Twists: For 360° declared twists and more: 90° less than declared = Base Mark. Rationale is recommended by DTCs to align with Group B Team Acro, as 180° allowance was too generous and not differentiating enough from 180° twists.
  - Flexibility positions revised to ensure alignment with Team Acro Catalogue and for more clarity
  - Addition of new pair acrobatic movements that were approved in 2025
  - (#8) Lift head-up with flexibility (Lf) clarified
  - (#23 clarified) Sustained lift legs-up with travelling and rotation of 180° or more - Slr0.5>
  - (#28 clarified) Sustained lift legs-up with flexibility, travelling and rotation 180° or more - Slfr0.5>
  - (#31, #35) Clarification: If the featured swimmer over-rotates, it will not be a Base Mark.
  - (#32 new acro) Jump head-up with 180° backwards somersault - Js0.5B
  - (#37 new acro) Jump head-up, with flexibility and dive – Jdf
  - (#47 new acro) Sustained Lift with traveling and 2 consecutive flexibility pushes with a clear catch + rotation 360° - SLif2+r1>
  - Pair Assisted Actions clarification: "In pair assisted actions, the bottom (base) swimmer may remain under the surface of the water or on the surface, but the featured swimmer remains close to the surface (obviously not a Pair Acro lift, throw or jump). "Boost-type" assisted movements are considered as pair assisted actions. Coaches must ensure pair assisted actions do not meet a pair acrobatic definition."

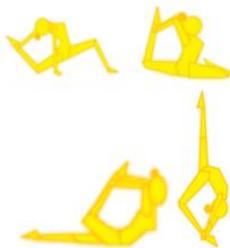
- Tolérance de 90° pour les **TWIST** de 360° plus (Alignement avec le Groupe B en Team acro)
- **Guide de position**

ii.	<p>The following positions (as defined in Group A/B of the team acrobatics catalogue) are also allowed as flexibility positions:</p> <p>From group B - can be used for lifts head-up ("L") and its variation where flexibility is required:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vertical split ("vs"), glass ("gl"), sail ("sa"), needle ("ne"), eye ("ey"), turtle ("tu"), split ("spl")</li></ul> <p>From group B - can be used for lifts head-down ("L!") and its variation where flexibility is required:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Willow ("wi"), owl ("ow"), marlin ("ma") and knights with back leg bent so toes touch the water</li></ul> <p>From group A – can be used for throws/jumps ("W"/"J") and its variation where flexibility is required:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Split ("sp"), jay ("ja"), ring ("rg")</li></ul>
-----	---

## ■ NOUVELLES POSITIONS - GROUPE B

### HARP

Capture à l'aveugle (coudes vers l'avant) avec 2 bras ou Bras opposé - jambe immobilisée pliée

13		Sit/Lay/Hanging Head-Up or Head-Down	Blind capture with 2 arms or opposite arm Blind capture = elbow(s) required to be pointing forwards	Obvious arch in the back. Captured leg is bent. Other leg is in a free position.	
	Harp	hp	0.05	0.1	0.3

### BRIDGE

Tête en bas

Courbure du dos en "C"

# HYBRIDES

## PARTAGE DES POINTS RELEVÉS

(Le texte anglais reste la référence officielle)

- Par famille, un maximum de 5 déclarations par Hybride, avec une limite de 3 déclarations identiques par technique (sauf duo et duo mixte pour connexions)

### Summary of revisions to 29.6 Appendix 6 - Hybrid Catalogue:

- Rationale for revisions:
  - Incorporation of all clarifications from previous Q&A documents (2024-25)
  - Incorporation of athlete and coach feedback, including from athletes
  - Incorporation of recommendations from TC Instructors/gold level TCs to better represent how competitions are being officiated/how DD movements are being passed/failed (athlete-centered approach / very obvious mistakes)
- Version amended to: 5.2 September 2025
- General
  - Catalogue with defined numbers and letters vs bullets for improved rule referencing
  - Reference to "Difficulty Technical Controllers" vs "Technical Controllers" changed throughout
  - Grammar fixes throughout
  - Formatting fixed throughout
  - Difficulty declarations where letter designation (ie a/b/c etc.) were missing were added, for example T9 to T9b
- Bonuses
  - Pattern change bonus: up to a maximum of 6 pattern changes declared.
- Thrust family
  - Back flexibility added to thrust with flexibility
  - T4e, TSb, T6b, Twirl (in VP) defined
- Twist family
  - Statement regarding unbalanced twist with simultaneous turning: The DTCs observe the knees of the athlete to ensure declared number of 360 rotations are executed wall-to-wall.
- Airborne Weight
  - Incorporation of Q&A statements regarding AB (rocking back and forth and stopping in a balanced "V")
  - Statement regarding back-to-back A6/A7/AB declarations
  - Ascent or Descent = a change of a minimum of 2 height levels
  - Lift to single or double leg VP = alignment with RCB/RC1 wording: rotation must be gradual and not reach the limit as defined in VP until 135°/270 – meaning if lift finishes at ¾ point ever if less than 135/270 is accomplished

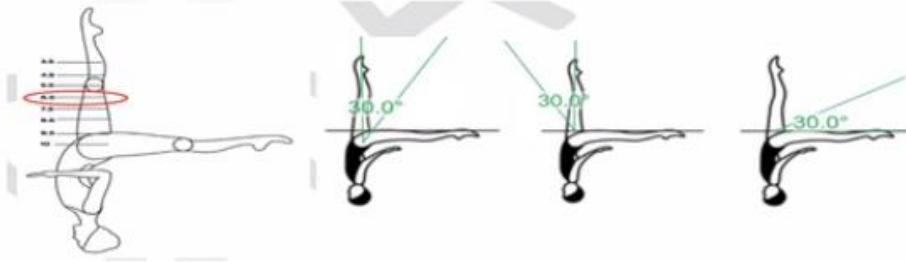
Kneecap fully underwater constitutes a  
1 to give coaches, athletes and TCs

- ...1 to VP (F6a/F6b), as well as F9 and F10: alignment with RCB/RC1 wording: rotation must be gradual and not VP until 135/270 – meaning if join (or lift in case of F9/F10) finishes at ¾ point and then a ¼ turn in VP is executed that is ok, however if less that 135/270 is accomplished the rotation would be subject to a Base Mark.
  - F7/F9/F10: surface arch position must be visible at the surface of the water (not airborne) and leg(s) may be slightly bent (not more than 30 degrees). Obviously more than 30 degrees will be subject to a Base Mark.
  - Rapid Knight Position "from any position" added (alignment with F1a wording)
  - Clarification of definition of F3a (Split to Split through VP changing legs)
  - F4b clarification (straight leg through the vertical arc/axis)
- Connections
  - Connections with or without the plus (+) symbol are considered the same technique
  - Improved wording on C1b+
  - Team connection examples added
- General Principles
  - Regarding each routine including a skill from every family being performed by all routine members - added exception for Combo, where one declaration from each family in the routine may be counted across solo, duet and team DD hybrids.
  - For Duet and Mixed Duet only – for the Connections family – there is a maximum of 5 declarations per hybrid, with a limit of 2x per technique
  - Factoring regarding the free combination routine added
- Hybrid Difficulty Table
  - T4e, TSb, T6b, Twirl (in VP) defined
  - Rapid Knight Position "from any position" added (alignment with F1a wording)
  - F4b clarification (straight leg through the vertical arc/axis)

# HYBRIDES

Par famille, un maximum de 5 déclarations par Hybride, avec une limite de 3 déclarations identiques par technique ( sauf duo et duo mixte pour connexions)

- KNIGHT (Château)  
hauteur minimum 5,5  
et  
jambes tendues dans le bon degré



- F7,F9 ou F10  
Position cambrées de surface visible  
et  
jambes tendues et écartées au max à 30°
- Exemples sur les Connexions

Team of 8	Team of 7	Team of 6	Team of 5	Team of 4
All 8 athletes facing forwards (one behind the other) <b>C4+ or C2b+</b>	All 7 athletes facing forwards (one behind the other) <b>C4+ or C2b+</b>	All 6 athletes facing forwards (one behind the other) <b>C4+ or C2b+</b>	All 5 athletes facing forwards (one behind the other) <b>C4+ or C2b+</b>	All 4 athletes (one behind the other) <b>C4+ or C2b+</b>
All 8 athletes facing forwards (sideways) <b>C4+ or C3+</b>	All 7 athletes facing forwards (sideways) <b>C4+ or C3+</b>	All 6 athletes facing forwards (sideways) <b>C4+ or C3+</b>	All 5 athletes facing forwards (sideways) <b>C4+ or C3+</b>	All 4 athletes (sideways) <b>C3</b>
All 8 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh (P leg) <b>C1b+</b>	All 7 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh (P leg) <b>C1b+</b>	All 6 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh (P leg) <b>C1b+</b>	All 5 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh (P leg) <b>C1b+</b>	All 4 athletes connecting bottom leg with a thigh <b>C</b>
2 groups of 4 athletes racing forwards (one behind the other) <b>C4+ or C2b+</b>	1x4 and 1x2 athletes racing forwards (one behind the other) <b>C4+*0.5 C2b*0.3</b>	2 groups of 3 athletes racing forwards (one behind the other) <b>C2b</b>	1x3 and 1x2 athletes racing forwards (one behind the other) <b>C2b</b>	2 groups of 2 athletes racing forwards (one behind the other) <b>C2b</b>
2 groups of 4 athletes racing forwards (sideways) <b>C4+ or C3+</b>	3 groups of 2-3 athletes (one leg forward/side leg back) <b>C2b</b>	3 groups of 2-3 athletes (one leg forward/side leg back) <b>C2b</b>	3 groups of 2 athletes racing forwards (sideways) <b>C3</b>	2 groups of 2 athletes racing forwards (sideways) <b>C3</b>
4 groups of 2 athletes facing forward/sideways <b>C2b</b>	3 groups of 2-3 athletes facing forward/sideways <b>C3</b>	3 groups of 2 athletes facing forward/sideways <b>C3</b>	3x3 and 1x2 athletes racing forwards (sideways) <b>C3</b>	4 groups of 2 athletes (one leg forward/side leg back) <b>C2b</b>
4 groups of 2 athletes with 2-leg connection <b>C4</b>	3 groups of 2-3 athletes with 2-leg connection <b>C4</b>	3 groups of 2 athletes with 2-leg connection <b>C4</b>	3x3 and 1x2 athletes with 2-leg connection <b>C4</b>	2 groups of 2 athletes with 2-leg connection <b>C4</b>
2 groups of 2 athletes C2b 2 groups C3 <b>C2b*0.5 C3*0.3</b>	C2b - group of 4 + group of 3 <b>C1b*0.5 C1b*0.3 or C1b</b>	C2b - group of 4 group of 2 <b>C4*0.5 C2b*0.3</b>	3 doing C2b, 2 doing C3 <b>C2b*0.5 C3*0.3</b>	1 pair doing C4, 1 pair doing C3 <b>C4*0.5 C3*0.5</b>



# PERMANENCE LIGUE



**JOURS :** Les Mardis et Jeudi

**HORAIRES :** Entre 10H00 et 16H00

# SYNCHRONAT

# LES MODIFICATIONS



# LES SYNCHRONAT- EQUIVALENCES

## TOTALITÉ DU NIVEAU

ARGENT	OR
<b>68 points ou +</b> en figures imposées aux N2 ou Championnats de France Avenirs 2026	<b>70 points ou +</b> en figures imposées aux N2 ou Championnats de France Jeunes 2026

## EPREUVE TECHNIQUE

ARGENT	OR
<b>62 points ou +</b> en figures imposées aux N2 ou Championnats de France Avenirs 2026	<b>64 points ou +</b> en figures imposées aux N2 ou Championnats de France Jeunes 2026



# LES SYNCHRONAT - MODIFICATION À PARTIR DU 1ER JANVIER 2026

## NOTES DE VALIDATION

**Pas 1 note plancher !**

Argent	:	5,5
Or	:	6,0

## PARCOURS SOL

**Remplacement des pas de SAMBA par, pas libres avec mouvements de bras libres, en tournant vers la gauche**

## PROPULSION TECHNIQUE

**1 Élément de plus dans les fondamentaux**

Poussée Rétro avec une hauteur minimum à la taille

## PROPULSION TECHNIQUE

**A la fin du 25M**

repartir dans l'autre sens de déplacement  
Ninja + Prise de carpé dynamique +

## ARGENT

- A1a (montée d'1 jambe à partir d'un carpé) ou A1c (Montée en VP à partir d'1 groupé vertical ou d'1 table ou de n'importe quelle variante)
- AB (Montée d'1 jbe à partir d'1 groupé vertical ou d'1 table ou variante)
- Bras de fin

## OR

- A1a (montée d'1 jambe à partir d'un carpé) ou A1c (Montée en VP à partir d'1 groupé vertical ou d'1 table ou de n'importe quelle variante)
- SB (Vrille 180° (1 ou 2 jbes)
- bras de fin

# MÉDAILLES



# Et si on changeait nos médailles?



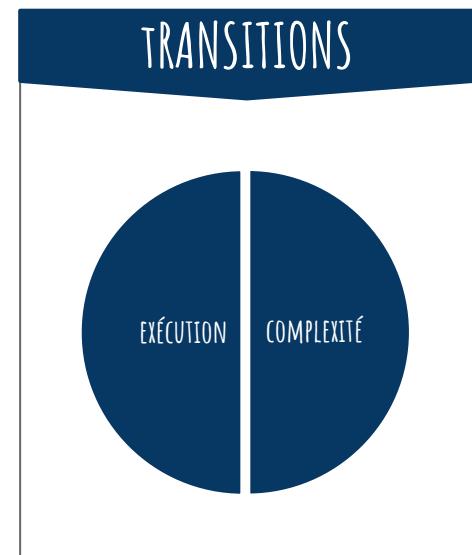
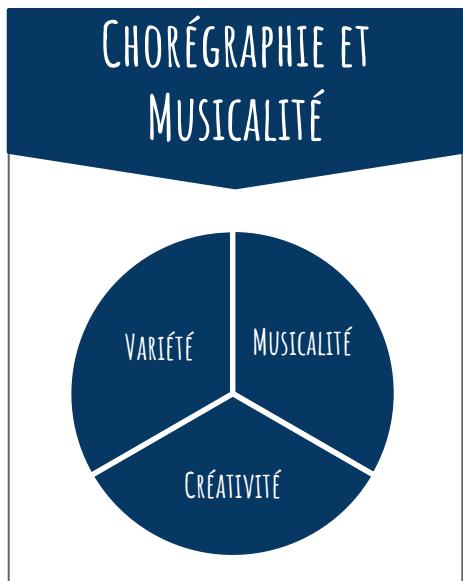
# EXERCICE DE JUGEMENT BALLET

**Avant d'aller plus loin, voyons où vous en êtes : répondez au quiz depuis votre téléphone !**



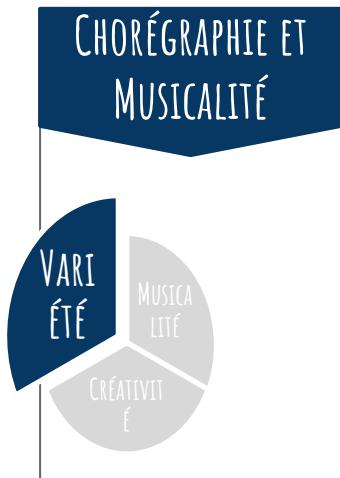


# JUGEMENT DE BALLET - IMPRESSION ARTISTIQUE





# JUGEMENT DE BALLETS - IMPRESSION ARTISTIQUE



## Variété : État ou qualité d'être diversifié.

Les athlètes doivent démontrer une **variété de positions corporelles**, de **mouvements**, de **nages**, de **mouvements de bras** et de **techniques de propulsion** afin de montrer leur maîtrise des différentes compétences de la natation artistique.

Lors de la démonstration de ces compétences Les athlètes doivent utiliser **différents plans** ( différentes hauteurs, avant/arrière, gauche/droite).

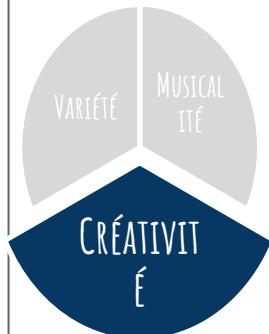
Cette variété doit exister dans les **hybrides**, les **transitions**, les **acrobatisations** et les **changements de formation**.





# JUGEMENT DE BALLETS - IMPRESSION ARTISTIQUE

## CHORÉGRAPHIE ET MUSICALITÉ



**Créativité - État ou qualité d'être original ou imaginatif .**

La créativité doit être comprise au sens large comme la capacité à produire quelque chose de **hors du commun, d'inattendu, d'unique ou de surprenant.**

Le terme **créatif** ne doit pas être limité à ce qui est simplement **nouveau ou original**, mais doit être compris comme la **capacité à laisser une impression durable**, à créer un **moment véritablement unique et mémorable**.

Les juges doivent rechercher la créativité dans **toutes les actions** : les **hybrides**, les **transitions**, les **acrobaties** et les **formations**.

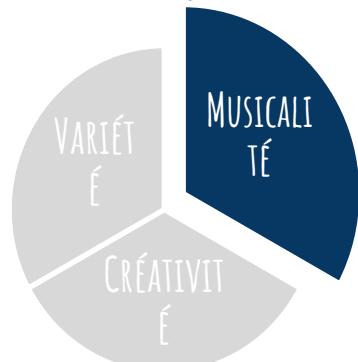
Le **parcours du ballet** (couverture du bassin) est jugé dans ce critère .





# JUGEMENT DE BALLETS - IMPRESSION ARTISTIQUE

## CHORÉGRAPHIE ET MUSICALITÉ



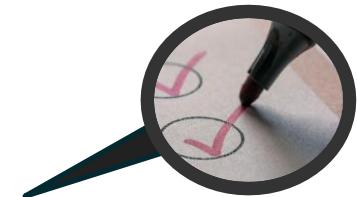
### Musicalité – utilisation et interprétation de la musique

En **natation artistique**, la musicalité se comprend comme **la capacité des athlètes à écouter, comprendre et interpréter la musique à travers le mouvement**. Ce n'est pas simplement nager “sur le rythme”, mais traduire **la musique en expression corporelle** (être en phase avec la musique, souligner certains sons, adapter l'énergie).

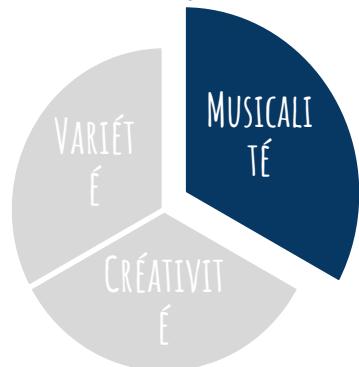
Une utilisation efficace de la musique doit être perçue comme **la fusion harmonieuse des mouvements et de la musique en une seule et même expression**.



# JUGEMENT DE BALLETS - IMPRESSION ARTISTIQUE



## CHORÉGRAPHIE ET MUSICALITÉ



### Réponse au Quiz

Le ballet présenté manque d'originalité et de variété. C'est un ballet ordinaire. Il présente une **prévisibilité** dans les mouvements, formations et transitions, avec une **répétition** des positions corporelles et des formations. La **diversité des vitesses, hauteurs et directions** est limitée, tout comme les **changements de figures**. L'interprétation musicale est **basique**, s'appuyant surtout sur le rythme évident, avec peu d'expression du thème ou de l'ambiance. De légers **décalages entre la musique et les actions** peuvent être observés.

Quelle note dois-je attribuer en Chorégraphie et Musicalité?

**Réponse** : Cette description correspond à une note comprise entre 6,0 et 6,75, soit le niveau **Assez bien**.

Rappelons qu'un **6,0** reste déjà éloigné de l'excellence : veillons donc à ne pas noter trop sévèrement.



# JUGEMENT DE BALLETS - IMPRESSION ARTISTIQUE

## PERFORMANCE



### Performance

La **performance** est la manière dont l'athlète présente sa routine et **domine l'espace**. Elle implique le **corps entier et le visage**, et montre un **contrôle total**, de la confiance et du naturel.

Elle doit transmettre **énergie, constance et fluidité**, tout en donnant l'illusion de facilité. La performance doit **exprimer les émotions de la musique**, communiquer avec sincérité et plaisir, et captiver les spectateurs.

Les meilleures routines combinent **force, dynamisme, grâce et charme** : elles sont fluides, attractives et **pleines de charisme**.

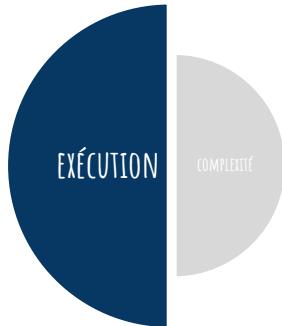


Critères	9 – 10 Excellent / Parfait	8 – 8,75 Très bon	7 – 7,75 Bon niveau	6 – 6,75 Compétent	5 – 5,75 Satisfaisant	4 – 4,75 Insuffisant	3,0 Faible
Description	Maîtrise totale tout au long de la routine, avec utilisation du visage et de tout le corps (90 à 100 % de la routine). Exécution impeccable. Charisme exceptionnel. La prestation semble sans effort.	Très bonne maîtrise durant la routine, avec expression faciale et corporelle sur environ 80 % du programme. Légères ruptures de connexion. La majeure partie de la routine paraît fluide et naturelle.	Bonne maîtrise et expression (environ 70 % de la routine), mais pouvant manquer d'énergie physique et/ou émotionnelle pour maintenir la connexion jusqu'à la fin.	Tentative de maîtrise (environ 60 % de la routine), mais manque d'énergie physique et/ou émotionnelle, ce qui empêche une connexion constante avec le public.	Quelques tentatives de maîtrise (environ 50 % de la routine). Capacité à projeter sur la moitié du programme seulement ; le reste demeure intérieurisé. Manque d'assurance perceptible.	La majorité de la routine est tournée vers l'intérieur, avec de rares tentatives de connexion au public (environ 40 % de la routine). Manque de projection extérieure.	Routine entièrement intérieurisée, sans connexion avec le public. Aucune projection extérieure.



# JUGEMENT DE BALLETS - IMPRESSION ARTISTIQUE

## TRANSITIONS



## Exécution

- **Fluides et sans effort** : pas de rebonds, à-coups ou éclaboussures (sauf voulu par la chorégraphie).
- **Contrôle total** : pas de mouvements superflus, sur-extension ou hauteur excessive.
- **Hauteur maximale** : utiliser l'échelle de hauteur pour les rétros, poussée rétro, les legs, les pair acro en équipe...
- **Tempo constant**, sauf pour effet chorégraphique.
- **Déplacement complet** : couvrir toute la piscine.
- **Précision des formations** pendant les transitions.



# JUGEMENT DE BALLET - IMPRESSION ARTISTIQUE

## TRANSITIONS



### Complexité

- **Actions compliquées** avec plusieurs parties.
- **Mouvements corporels variés** : explorer tout le corps (haut du corps, déplacements horizontaux, créativité et expressivité).
- **Changements multiples** : positions, angles, directions et niveaux dans l'eau.
- **Mouvements rapides et précis** : bras, mains, jambes, pieds.
- **Combinaisons complexes d'angles** de bras.
- **Flexibilité extrême requise** pour certains mouvements (bras derrière la ligne des épaules, etc.).
- **Variations importantes dans les formations**.

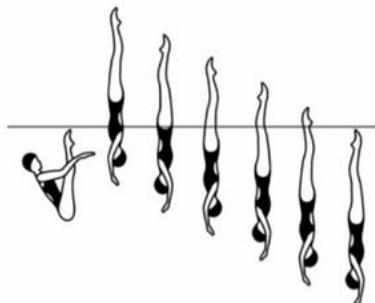


# JUGEMENT DE BALLETS - ÉLÉMENTS

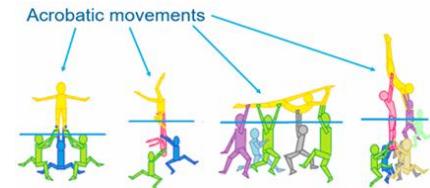
HYBRIDES



TECHNICAL REQUIRED  
ELEMENTS (TRE)



ACROBATIES





# JUGEMENT DE BALLET - ÉLÉMENTS

## HYBRIDES



### Dessin :

Capacité à **montrer clairement et avec précision l'action ou la position souhaitée**, qu'elle soit verticale, inclinée, arquée, pliée, en grand écart, avec angles, torsions, rotations, déplacements, etc.

### Contrôle :

**Hauteur** – échelle de hauteur

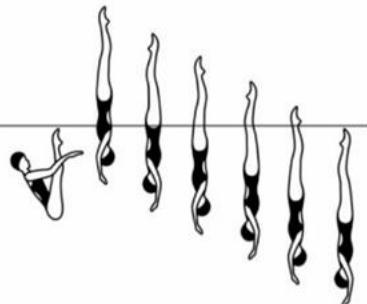
**Extension** – du corps entier

**Stabilité** – solide, équilibre constant, pas d'effort apparent



# JUGEMENT DE BALLETS - ÉLÉMENTS

## TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS (TRE)



### Dessin :

Capacité à montrer clairement et avec précision l'action ou la position souhaitée, quelle soit verticale, inclinée, arquée, plié en arrière, écart, avec angles, torsions, rotations, déplacements, etc.

### Contrôle :

Hauteur - bonne hauteur

Extension - du corps entier

Stabilité - solide équilibre constant, pas d'effort apparent

**IDEM + conformité au descriptif**

Les juges doivent bien connaître le TRE, mais n'ont pas à prendre en compte les règles concernant les autorisations de **rotations ou de torsions**, ni les omissions ou erreurs d'exécution qui entraîneraient un zéro (0) lors de la notation d'une figure.

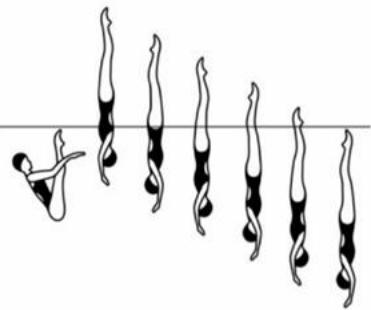
Les juges du panel des éléments doivent attribuer une **note pour chaque TRE**.

Les Contrôleurs Techniques de la Difficulté (DTC) identifieront toute partie du TRE **omise ou non conforme aux exigences** et attribueront un **zéro (0)** comme difficulté déclarée pour l'élément.



# JUGEMENT DE BALLETS - ÉLÉMENTS

## TECHNICAL REQUIRED ELEMENTS (TRE)



Les juges appliquent les **mêmes barèmes de déduction** que pour la notation en routine :

- petite erreur : **-0,25**
- erreur moyenne : **-0,50**
- grande erreur : **-1,00**

pour toute **déviation par rapport au descriptif du TRE**.

Pour une équipe de huit athlètes :

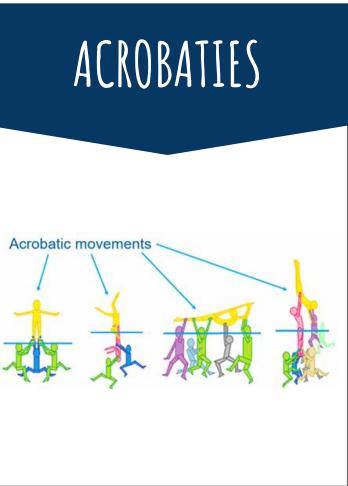
- Si 1 à 4 athlètes présentent une déficience →  $0,5 \times$  déduction.
- Si 5 à 8 athlètes présentent une déficience →  $1,0 \times$  déduction.





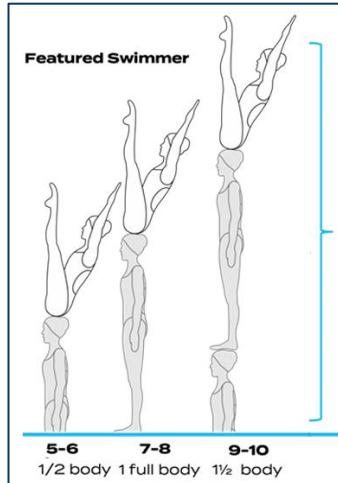
# JUGEMENT DE BALLET - ACROBATIES

## ACROBATIES

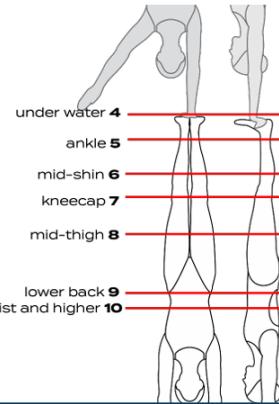


Etablir la note plafond  
basée  
sur la hauteur :

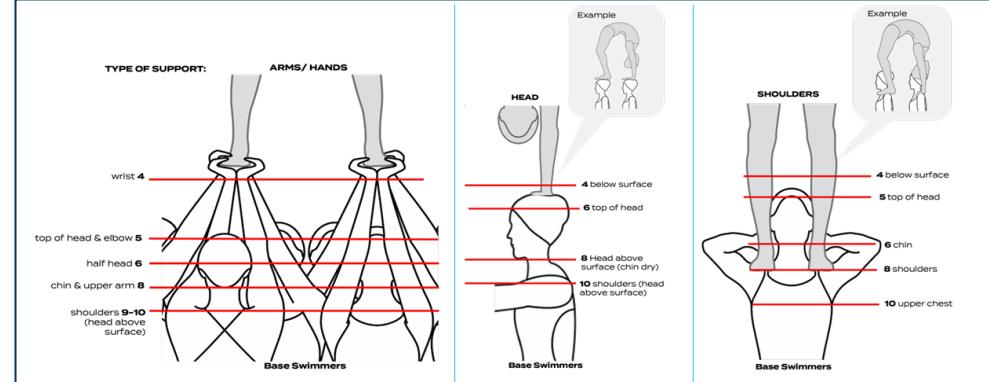
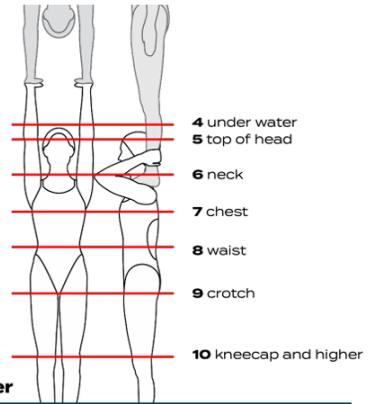
Accro A



Accro B



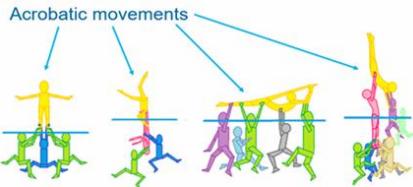
(connection between athletes is irrelevant and is for illustration purposes only)



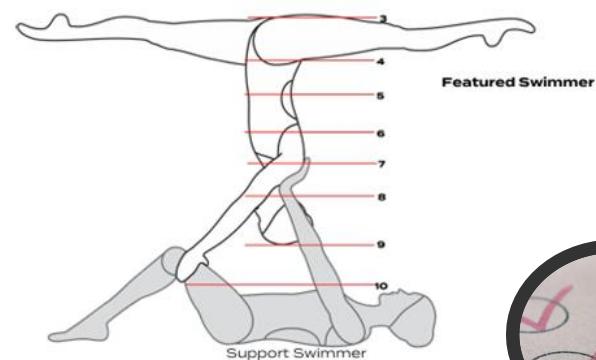
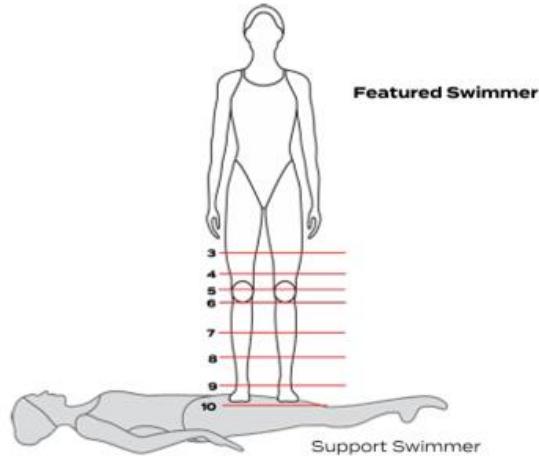


# JUGEMENT DE BALLETS - ACROBATIES

## ACROBATIES



Etablir la note plafond basée sur **la hauteur** :  
Accro P

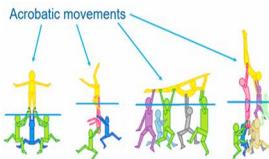


La hauteur est calculée comme la hauteur moyenne de la TOP athlète pendant l'ensemble de la phase principale.



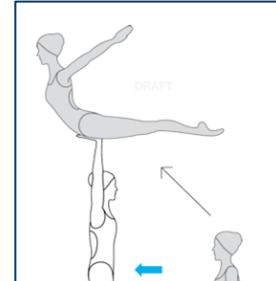
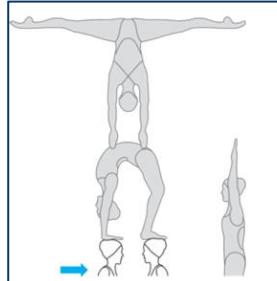
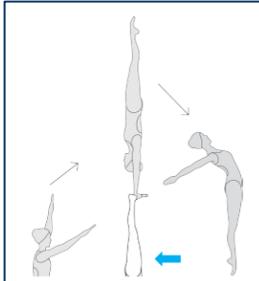
# JUGEMENT DE BALLET - ACROBATIES

## ACROBATIES

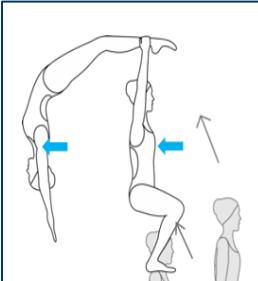
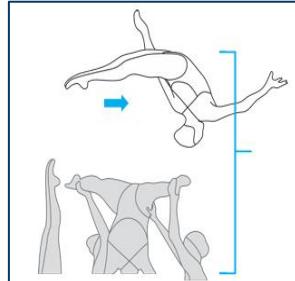


Etablir la note plafond basée sur **la hauteur** :  
**Accro C**

Echelle de hauteur Groupe B



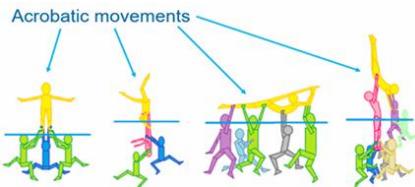
Echelle de hauteur Groupe A





# JUGEMENT DE BALLOTS - ACROBATIES

## ACROBATIES



Evaluer l'ensemble de l'action :

1. Durée de la **mise en place** (temps minimum)
2. Action au-dessus de l'eau : considérer les angles, **l'extension, le contrôle, la précision** de la direction,
3. La fin de l'action : coordination, **l'entrée dans l'eau** (support et voltigeuse) + temps minimum avant la reprise de la chorégraphie

Evaluer : **Le rythme de l'exécution**, le contrôle, l'efficacité, la force et la puissance, la coordination des mouvements et positions.



# JUGEMENT DE BALLETS - ACROBATIES

## ACROBATIES

The diagram illustrates various acrobatic movements. It features five human figures in different poses: one standing vertically, one performing a split, one in a horizontal position, one in a bridge-like pose, and one in a vertical tuck. Blue lines connect these figures to the text 'Acrobatic movements' at the top. Below the figures, there are three horizontal blue lines representing water levels.

### Chutes :

Si vraiment rien n'est tenté (bouillons) : pas plus d'1 point  
Au début de l'action : pas plus de 3 points,  
Au milieu de l'action : pas plus de 4.75 points  
A la fin de l'action : pas plus de 6.75 points

Petite faute = 0.25

Moyenne faute = 0.5

Grande faute = 1

#### Exemples petites fautes :

La Top athlète ou l'athlète support n'est pas verticale (moins de 15°)  
Les extensions (bras ou jambes) ne sont pas parfaites pendant un court instant

#### Exemples de moyennes fautes :

Rotation de la Top athlète incomplète  
La Top athlète entre dans l'eau trop proche (ou trop loin) de la support athlète  
Entrée dans l'eau n'est pas contrôlée, brouillonne, beaucoup d'éclaboussures

#### Exemples de grosse faute :

Une nageuse intervient de manière imprévue pour éviter que la TOP athlète ne tombe  
Le support athlète tremble, montrant une difficulté visible à propulser la top athlète





# JUGEMENT DE BALLETS - ACROBATIES

## ACROBATIES

Acrobatic movements

### Réponse au quizz :

Je suis juge en **Eléments** sur une épreuve de duo libre.

A la fin du programme, **il me manque une note**. Je n'ai pas vu le nombre d'éléments requis : il m'en manque un.

Que fais-je?

### Réponse : Laisser le champ de notation vide.

Les juges doivent **noter les Éléments dans l'ordre fourni par la CC**.

Si un Élément est manquant ou mal placé, le juge ne doit pas attribuer de note et ne peut pas revenir en arrière.

Le champ vide sera pris en compte dans le calcul final des scores par le système, conformément aux règles de World Aquatics.

Je ne tente pas de reconstituer ou d'estimer la note.



Example 3: **Extra Element** (Women Duet Technical)

DECLARED		
ELEMENT	#	SCORE
TRE 4a	1	
PAIR ACRO	2	
TRE 1a	3	
HYBRID	4	
TRE 2b	5	
TRE 3a	6	
TRE 5b	7	

PERFORMED		
ELEMENT	#	ELEMENTS JUDGES SCORE
PAIR ACRO or HYBRID		No score, wait for TRE as Element 1
TRE 4a	1	8.75
PAIR ACRO	2	8.0
TRE 1a	3	7.50
HYBRID	4	8.25
TRE 2b	5	8.50
TRE 3a	6	8.0
TRE 5b	7	7.75

Example 5: **Altered order of TRE** (Women Duet Technical)

DECLARED		
ELEMENT	#	SCORE
TRE 4a	1	
PAIR ACRO	2	
<b>TRE 1a</b>	<b>3</b>	
HYBRID	4	
TRE 2b	5	
TRE 3a	6	
TRE 5b	7	

PERFORMED		
ELEMENT	#	JUDGES ELEMENTS SCORE
TRE 1a	1	<b>8.75</b>
PAIR ACRO	2	8.50
<b>TRE 4a</b>	<b>3</b>	<b>7.75</b>
HYBRID	4	8.25
TRE 2b	5	8.50
TRE 3a	6	8.0
TRE 5b	7	7.75

Example 6: **Altered order** of Acrobatic Routine

DECLARED		
ELEMENT	#	SCORE
ACRO A	1	
ACRO C	2	
<b>ACRO B</b>	<b>3</b>	
ACRO P	4	
ACRO A	5	
ACRO B	6	
ACRO C	7	

PERFORMED		
ELEMENT	#	ELEMENTS JUDGES SCORE
ACRO B	1	<b>8.75</b>
ACRO C	2	8.50
<b>ACRO A</b>	<b>3</b>	<b>7.75</b>
ACRO P	4	8.25
ACRO A	5	8.50
ACRO B	6	8.0
ACRO C	7	7.75