



# FÉDÉRATION DE NAGE SYNCHRONISÉE DU QUÉBEC

## MANUEL DES RÈGLEMENTS DE COMPÉTITIONS 2016-2017

4545, avenue Pierre-De Coubertin  
Montréal, Québec  
H1V 0B2

1-866-537-3164 (tel)  
514-252-3087 (tel)

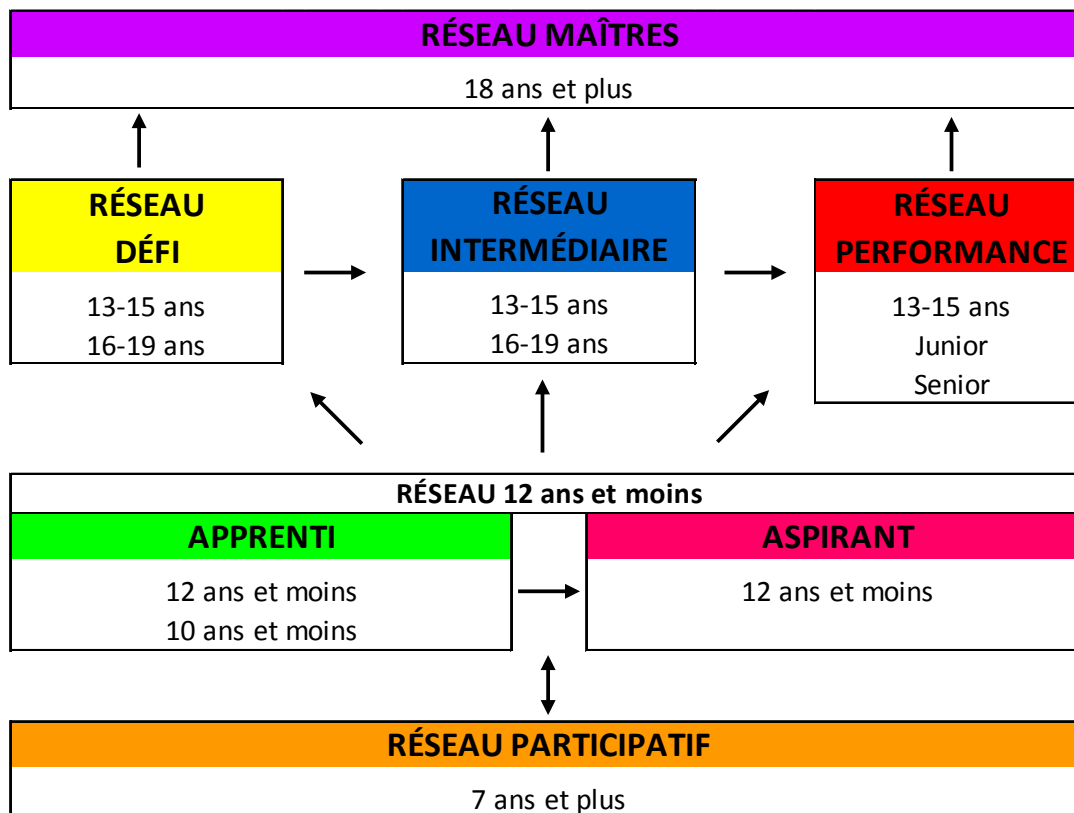
[www.synchroquebec.com](http://www.synchroquebec.com)

Version du 12 septembre 2016

# SECTION A : INFORMATIONS GÉNÉRALES

## SQA-1. STRUCTURE DE COMPÉTITIONS

### SQA-1.1 Organigramme



### SQA-1.2 Divisions

**DIVISION 1**  
 Centre-du-Québec  
 Chaudière-Appalaches  
 Est-du-Québec  
 Estrie

**DIVISION 2**  
 Abitibi-Témiscamingue  
 Laurentides  
 Outaouais

**DIVISION 3**  
 Côte-Nord  
 Québec  
 Saguenay-Lac-St-Jean

**DIVISION 4**  
 Bourassa  
 Lac-St-Louis  
 Laval  
 Montréal  
 Sud-Ouest

**DIVISION 5**  
 Lanaudière  
 Mauricie  
 Rive-Sud  
 Richelieu-Yamaska

## **SQA-2. INTRODUCTION**

### **SQA-2.1 Interprétation des règlements**

Les règlements ont pour but d'assurer le bon déroulement des compétitions, la sécurité des athlètes ainsi qu'une chance égale de réussite pour tous les participants. Tous les efforts doivent être déployés pour atteindre ces objectifs dans l'application des règlements et face à toute situation qui ne fait pas l'objet d'un règlement.

### **SQA-2.2 Portée des règlements**

Tout membre devra se conformer aux règlements de Synchro Québec. Cette section contient tous les règlements en vigueur pour diriger le déroulement des compétitions et des championnats provinciaux de Synchro Québec.

### **SQA-2.3 Règlements de compétitions**

Lors de compétitions régies par Synchro Québec, les présents règlements prévaudront.

### **SQA-2.4 Modification des règlements**

Selon la structure actuelle de Synchro Québec, les modifications aux règlements pour la prochaine saison compétitive doivent être soumises par écrit au bureau de Synchro Québec avant le 15 mai de l'année en cours.

### **SQA-2.5 Énoncé de principes**

Le vocabulaire utilisé en nage synchronisée doit avoir une signification précise, connue de tous les interprètes des règlements. Un lexique a donc été rédigé à cette fin. Toute personne agissant à titre officiel doit veiller à ce que les règlements soient respectés.

## **SQA-3. DÉFINITIONS**

### **Âge du participant**

L'âge atteint au 31 décembre de la saison de compétition déterminera la catégorie d'âge du participant.

### **Âge moyen en équipe (réseau Défi seulement)**

L'âge moyen est calculé en faisant la moyenne des âges des athlètes dans une équipe incluant les suppléants, arrondi à la hausse si entre 0,5 et 0,99 et arrondi à la baisse entre 0,01 et 0,49.

### **Arbitre en chef**

La personne responsable de toute la compétition, de la mise en vigueur et du respect des règlements, des pénalités pour les éléments obligatoires, du protocole de compétition incluant la remise de médailles.

### **Association régionale**

Le regroupement de clubs affiliés dans une même région.

### **Atelier de juges**

Groupe réunissant au moins trois juges pour évaluer une épreuve. Un des membres est nommé chef d'atelier.

### **Athlète ayant un handicap**

Synchro Québec offre deux catégories pour un athlète ayant un handicap : athlète ayant un handicap – cognitif ou un athlète ayant un handicap - physique.

### **Athlète récréatif**

Athlète qui pratique la nage synchronisée dans des clubs ou des villes sans participer à des compétitions.

### **Balise**

Préférentiellement, deux balises sont utilisées par atelier de figures, une balise est déposée sur le côté, au milieu de l'atelier des juges et une autre au bout de la piscine. La croisée des lignes imaginaires créées par ces balises, indique le lieu d'exécution de la figure.

### **Championnat Canadien de Qualification**

Le Championnat Canadien de Qualification est une compétition qui qualifie les athlètes aux Championnats canadiens Ouvert et Espoir. Les épreuves sont les suivantes :

- Senior FINA : Solo, duo, équipe (épreuves technique et libre)
- Junior FINA : Figures, solo, duo et équipe
- Senior/Junior FINA : Combiné libre
- Groupe d'âge 13-15 ans : Figures, solo, duo, équipe et évaluation d'habiletés

### **Championnat Canadien Espoir**

Le Championnat canadien Espoir désigne le championnat national pour les groupes d'âge 11-12 ans et 13-15 ans. Les épreuves sont les suivantes :

- Groupe d'âge 11-12 ans : Figures, solo, duo, équipe et évaluation d'habiletés.
- Groupe d'âge 13-15 ans : Figures, solo, duo, équipe et évaluation d'habiletés

### **Championnat Canadien Ouvert**

Le Championnat canadien ouvert désigne le championnat national pour les groupes d'âge Senior et Junior FINA. Les épreuves sont les suivantes :

- Senior FINA : Solo, duo, équipe (épreuves technique et libre)
- Junior FINA : Figures, solo, duo, équipe
- Senior/Junior FINA : Combiné libre

### **Chef d'atelier**

Le chef d'atelier mène toute discussion des juges de l'atelier et agit à titre de porte-parole. Dans l'épreuve de figures imposées, le chef d'atelier devra s'asseoir sur la chaise la plus éloignée de l'arbitre d'atelier.

### **Chronométrateur**

Le chronométrateur enregistre tous les temps des routines sur le billet prévu à cet effet.

### **Compétition de qualification**

La compétition au cours de laquelle l'athlète doit se qualifier en vue de participer à des compétitions subséquentes.

### **Duo**

L'épreuve qui regroupe deux athlètes provenant du même réseau et du même club ou région (pour les Jeux du Québec). La catégorie d'âge est déterminée par l'âge de l'athlète le plus âgé (incluant le suppléant).

### **Éléments obligatoires**

Des éléments obligatoires, déterminés par la FINA, sont requis dans tous les programmes techniques Senior et Maîtres.

### **Épreuve de routines**

Les épreuves en nage synchronisée sont les suivantes : Solo, duo, trio, équipe et combiné libre. L'épreuve préliminaire est la portion qui permet aux athlètes de se qualifier pour la finale. La finale est la dernière partie de l'épreuve, suite à la préliminaire s'il y a lieu, pour laquelle on offre des récompenses.

### **Équipe**

Un groupe comptant au moins quatre (4) athlètes mais pas plus de huit (Performance) ou dix (autres réseaux) qui exécutent une routine. Maximum de deux (2) suppléants dans tous les réseaux sauf le réseau Participatif.

### **Équipe de gestion de compétition**

L'équipe composée des membres de Synchro Québec responsable de la gestion et du déroulement de la compétition. Les postes sont les suivants : arbitre en chef, assistant arbitre et juge en chef.

### **Gérant de la compétition**

La personne nommée par le club hôte d'une compétition régionale ou provinciale pour s'occuper de toute l'organisation logistique de la compétition.

**Juge**

L'individu qualifié pour évaluer la performance des athlètes et leur attribuer des notes, conformément aux règlements.

**Jury d'appel**

Le groupe d'individus nommés par l'arbitre et dont le rôle est de régler les protêts et les contre-protêts faits sur le site de la compétition. Le jury se compose de trois membres présents à la compétition.

**Landrill**

L'exécution à sec des routines.

**Laissez-passer**

Dans le cas de blessure et/ou maladie, demande écrite soumise à la direction générale de Synchro Québec, afin de pouvoir participer à la compétition à laquelle une qualification spécifique était exigée.

**Marqueur en chef**

La personne qui surveille tous les aspects du système de notation. Le marqueur en chef doit s'assurer que toutes les notes sont enregistrées et calculées correctement.

**Mouvements acrobatiques**

Une portée plate-forme ou une portée pyramide ou une portée éjectée.

**Mouvements sur la plage de départ**

L'ensemble des mouvements liés à une routine et exécutés au son de la musique avant d'entrer dans l'eau.

**Portée éjectée**

Une personne soulevée à la surface ou au-dessus de la surface de l'eau. Une portée éjectée inclut le saut d'une personne aéroportée au summum de l'action.

**Portée plate-forme**

Une personne soulevée à la surface ou au-dessus de la surface de l'eau. La préparation sous l'eau est optionnelle. La personne soulevée peut sortir tête première ou pieds premiers.

**Portée pyramide**

Une personne levée tête première ou pieds premiers lors de chaque portée pyramide. La préparation sous l'eau est optionnelle. Les mouvements exécutés lors de chaque portée pyramide doivent être simultanés et identiques.

**Réseau de compétitions**

Niveau de classification des athlètes compétitifs : Participatif, U12 (apprenti et aspirant), Défi, Intermédiaire, Performance et Maîtres.

**Routine de remplacement**

Suite à une compétition de qualification, la routine qui est la suivante au quota de qualification et qui pourrait remplacer, dans une épreuve donnée, une routine incapable de prendre part à la compétition.

**Suppléant**

L'athlète choisi pour remplacer un membre d'un duo, d'une équipe ou d'un combiné libre lors d'une routine.

## SECTION B : RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

### SQB-1 AFFILIATION

#### SQB-1.1 Affiliation des clubs

- a) Le club doit être affilié auprès de Synchro Québec comme club compétitif et ce, au 1<sup>er</sup> octobre de l'année en cours.
- b) Un club compétitif peut avoir un ou tous les niveaux de compétitions de Synchro Québec.
- c) Un club compétitif peut également avoir une composante récréative.
- d) Un club récréatif peut avoir seulement une composante récréative. Des athlètes compétitifs ne peuvent pas se retrouver dans un club récréatif.
- e) Les frais d'affiliation d'un club sont non remboursables.
- f) Le paiement de l'affiliation devra être reçu suite à la facturation et dans les délais requis.
- g) Toute infraction à ces règles entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).

#### SQB-1.2 Affiliation des athlètes

- a) Les athlètes qui adhèrent au programme Sport-Études et les athlètes du réseau Performance doivent être affiliés à Synchro Québec au 1<sup>er</sup> octobre de l'année en cours.
- b) Les athlètes des réseaux U12 (apprenti et aspirant), Défi et Intermédiaire doivent être affiliés à Synchro Québec au 15 octobre de l'année en cours.
- c) Les athlètes du réseau Participatif doivent être affiliés à Synchro Québec au 15 novembre de l'année en cours ou au minimum un mois avant la date limite d'inscription à une compétition.
- d) Tout athlète qui transfère d'un club devra remplir toutes les conditions de transfert avant de pouvoir être affilié (voir l'*annexe*, la *Politique tarifaire* et la *Politique de transfert de club*).
- e) Les frais d'affiliation des athlètes sont non remboursables et non transférables.
- f) Le paiement des affiliations devra être reçu suite à la facturation et dans les délais requis.
- g) Toute infraction à ces règles entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).

#### SQB-1.3 Affiliation des entraîneurs

- a) Les entraîneurs doivent être affiliés à Synchro Québec au 15 octobre de l'année en cours.
- b) Afin d'être dûment affilié, un entraîneur doit :
  - a. être inscrit via la plate-forme d'affiliation de Synchro Canada (E-Sport);
  - b. payer les frais d'affiliation;
  - c. transmettre une photo;
  - d. fournir (au besoin) la confirmation de la réussite de l'examen éthique selon son niveau de certification PNCE;
  - e. fournir (au besoin) la confirmation de la réussite de l'examen « Prendre une tête d'avance ».
- c) Les frais d'affiliation des entraîneurs sont non remboursables et non transférables.
- d) Le paiement des affiliations devra être reçu suite à la facturation et dans les délais requis.
- e) Toute infraction à ces règles entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).

#### SQB-1.4 Affiliation des officiels

- a) Les officiels doivent être affiliés à Synchro Québec au 15 octobre de l'année en cours.
- b) Afin d'être dûment affilié, un officiel doit :
  - a. être inscrit via la plate-forme d'affiliation de Synchro Canada (E-Sport);
  - b. payer les frais d'affiliation;
  - c. transmettre une photo.
- c) Les frais d'affiliation des officiels sont non remboursables et non transférables.
- d) Le paiement des affiliations devra être reçu suite à la facturation et dans les délais requis.
- e) Toute infraction à ces règles entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).

#### SQB-1.5 Période de référence de l'affiliation

- a) Dans le réseau Performance, la période de référence de l'affiliation est du 1<sup>er</sup> octobre au 30 septembre de l'année suivante.
- b) Dans les réseaux U12 (apprenti et aspirant), Défi et Intermédiaire, la période de référence de l'affiliation est du 15 octobre au 30 septembre de l'année suivante.

- c) Dans le réseau Participatif, la période de référence de l'affiliation est du 15 novembre au 30 septembre de l'année suivante.

## **SQB-1.6 Liste des concurrentes en routine**

### **SQB-1.6.1 Routines individuelles**

Dans tous les réseaux, une liste répertoire des épreuves individuelles par club devra être transmise par courriel à la Fédération au plus tard le 1<sup>er</sup> novembre de l'année en cours.

### **SQB-1.6.2 Routine d'équipe et de combiné libre**

Dans tous les réseaux, une liste répertoire de la composition des membres des équipes par club devra être transmise à la Fédération au plus tard le 1<sup>er</sup> novembre de l'année en cours.

### **SQB-1.6.3 Procédure spécifique au réseau Performance (équipe et combiné libre)**

- a) Une liste répertoire d'un minimum de quatre (4) et d'un maximum de 12 (douze) athlètes doit être soumise de toutes les équipes inscrites dans le groupe d'âge 13-15 FINA, Junior et Senior FINA avant la date limite d'inscription pour la première compétition de routine d'équipe tenue dans leur province / territoire.
- b) Cette liste répertoire doit être présentée par chaque province au chef national de notation pour la vérification de l'entrée dans les compétitions nationales. Cette liste répertoire doit être présentée immédiatement après la date limite d'inscription pour la première compétition de routine qui s'est tenue dans chaque province / territoire. Toute province qui ne soumet pas la liste répertoire requise à la date limite d'inscription à la qualification nationale sera assujettie à une amende de 100 \$ par club. Le club ne sera pas admissible à participer à l'épreuve jusqu'à ce que le paiement de l'amende soit reçu par Synchro Canada.
- c) A partir de cette liste répertoire jusqu'à 10 athlètes peuvent être introduits dans la première compétition et toute autre compétition de routine d'équipe suivante (8 nageurs et 2 suppléants).
- d) Les (jusqu'à) 10 athlètes inscrits peuvent changer de compétition en compétition, mais doivent provenir de la liste répertoire originale tel que présentée à la première compétition de l'année.
- e) A partir de cette liste répertoire tous les athlètes nommés (jusqu'à 12) peuvent participer à la compétition de figure (si âge admissible) à toute compétition à laquelle l'équipe participe et sur laquelle ils sont répertoriés.
- f) Les athlètes peuvent être nommés sur plus d'une liste répertoire, mais peuvent seulement concourir sur une équipe dans une compétition.

## **SQB-1.7 Transfert de club**

### **SQB-1.7.1 Entre deux saisons compétitives**

Le processus de transfert de club identifié à la Politique (disponible sur le site internet) doit être respecté.

### **SQB-1.7.2 En cours de saison compétitive**

- a) Suivant l'approbation du transfert par la Fédération, il y aura une période d'attente de 60 jours avant que l'athlète puisse représenter son nouveau club d'appartenance.
- b) Lors de cas exceptionnels, la Fédération se réserve le droit d'annuler la période d'attente de 60 jours.

## **SQB-1.8 Athlète indépendant**

- a) Si un athlète admissible, résidant au Québec, n'a pas accès à un club de nage synchronisée, il peut s'affilier directement auprès de Synchro Québec.
- b) S'il y a plus de trois athlètes admissibles dans une même région, ils doivent former un club. Le statut d'athlète indépendant ne sera pas autorisé.

## **SQB-1.9 Athlète hors province**

Afin de pouvoir affilier une athlète hors province :

- a) Le club doit aviser Synchro Québec par écrit de la demande de transfert initiée par un athlète hors province.
- b) L'athlète devra obtenir de sa fédération provinciale, une lettre de désistement l'autorisant à s'affilier à Synchro Québec.
- c) Suite à l'autorisation du conseil d'administration de Synchro Québec, l'athlète pourra être affilié au Québec.

## SQB-2 CATÉGORIES D'ÂGE ET NOMBRE D'ÉPREUVES PAR RÉSEAU

### SQB-2.1 Catégories d'âge (voir *Annexe*)

- L'âge atteint au 31 décembre 2017 déterminera la catégorie d'âge de l'athlète pour la saison 2016-2017.
- L'âge minimum pour participer à une compétition est de 7 ans.
- Un athlète peut participer à une épreuve d'une catégorie d'âge supérieure.
- Les catégories d'âge des réseaux compétitifs provinciaux et nationaux se définissent comme suit :

RÉSEAUX	FIGURES IMPOSÉES	SOLO	DUO	ÉQUIPE	COMBINÉ LIBRE
U12 apprenti	10 ans et moins 11-12 ans	10 ans et moins 11-12 ans	10 ans et moins 11-12 ans	10 ans et moins 11-12 ans	s/o
U12 aspirant	10 ans et moins 11 ans 12 ans	10 ans et moins 11 ans 12 ans	10 ans et moins 11 ans 12 ans	10 ans et moins 12 ans et moins	s/o
Défi	13-15 ans 16-19 ans	13-15 ans 16-19 ans	13-15 ans 16-19 ans	13-15 ans 16-19 ans	s/o
Intermédiaire	13-15 ans 16-19 ans	13-15 ans 16-19 ans	13-15 ans 16-19 ans	13-15 ans 16-19 ans	13-19 ans
Performance	13-15 ans Junior	13-15 ans Junior Senior	13-15 ans Junior Senior	13-15 ans Junior Senior	Junior/Senior

- Dans tous les réseaux, la catégorie d'âge d'un duo sera déterminée par le membre le plus âgé du duo, incluant la suppléante.
- En équipe, dans les réseaux U12 apprenti, U12 aspirant et Intermédiaire, la catégorie d'âge sera déterminée par l'âge réel des athlètes incluant les suppléants.
- En équipe, dans le réseau Défi, la catégorie d'âge sera déterminée par l'âge moyen des membres de l'équipe incluant les suppléants.

### SQB-2.2 Exceptions aux exigences du réseau ou de la catégorie d'âge

#### SQB-2.2.1 Participation d'un athlète de 13 ans ou plus dans les réseaux 12 ans et moins

Dans les réseaux 12 ans et moins apprenti et aspirant, un maximum de 2 athlètes âgées de 13 ans ou plus seront autorisés incluant les suppléants. Les conditions de participation des athlètes de 13 ans et plus au réseau 12 ans et moins sont :

- Obtenir l'autorisation écrite de la Fédération.
- Participer obligatoirement à la compétition de figures du mois de novembre.
- Ces athlètes ne seront pas autorisés à participer aux épreuves de solo/duo ni comme concurrents, ni comme suppléants.
- Ces athlètes ne seront pas admissibles aux récompenses individuelles en figures imposées.

#### SQB-2.2.2 Composition d'une équipe Défi

Une équipe Défi peut compter un maximum de 4 athlètes performant en routine individuelle dans un réseau de compétition supérieur.

#### SQB-2.2.3 Participation d'un athlète Défi à l'épreuve de combiné libre Intermédiaire

Les athlètes du réseau Défi pourront participer, sans restriction, à l'épreuve de combiné libre du réseau Intermédiaire.

#### SQB-2.2.4 Rétrogradation d'un athlète Performance au réseau Intermédiaire ou Défi

- Toute rétrogradation du réseau Performance vers les réseaux Intermédiaire ou Défi devra être approuvée par écrit par la Fédération au plus tard le 1<sup>er</sup> novembre de la saison en cours.
- Lors des Jeux du Québec, une équipe pourra compter un maximum de deux athlètes ayant déjà concouru dans le réseau Performance.



### **SQB-2.3 Nombre d'épreuves permis par réseau**

- a) Dans le réseau U12 apprenti, un athlète peut participer à un maximum de deux épreuves parmi les suivantes : solo, duo et équipe.
- b) Dans le réseau U12 aspirant, un athlète peut participer à un maximum de deux épreuves parmi les suivantes : solo, duo et équipe.
- c) Dans le réseau Défi, un athlète peut participer à un maximum de deux épreuves parmi les suivantes : solo, duo et équipe.
- d) Dans le réseau Intermédiaire, un athlète peut participer aux quatre épreuves suivantes : solo, duo, équipe et combiné libre.
- e) Dans le réseau Performance, un athlète peut participer aux quatre épreuves suivantes : solo, duo, équipe et combiné libre. Nonobstant ce qui précède, un athlète admissible en vertu de l'âge dans le groupe Junior FINA peut participer à la compétition au sein des équipes Junior et Senior FINA.
- f) Pour tout club qui inscrit les mêmes athlètes dans les deux équipes Junior et Senior FINA, la composition de l'équipe DOIT obligatoirement être différente pour chaque épreuve (excluant les suppléants). Le changement du nombre d'athlètes de l'équipe Junior FINA à l'équipe Senior FINA n'est pas considéré comme une différence.
- g) Si un athlète participe à plus d'un réseau de compétition, le réseau le plus restrictif sera utilisé pour déterminer le nombre maximum d'épreuves autorisé.

## **SQB-3 CLUB HÔTE DE COMPÉTITIONS**

### **SQB-3.1 Sanction d'événement**

Toutes les compétitions de type invitation (régionale et provinciale) ou événements tenus (par exemple : Mes Premiers Jeux) par les clubs ou les associations régionales doivent être sanctionnés par Synchro Québec. Le formulaire de demande de sanction de compétition et/ou d'événement (*annexe*) doit être complété et retourné à Synchro Québec avant le 1<sup>er</sup> décembre de l'année en cours. Toute infraction à ce règlement entraîne une amende (voir *Politique tarifaire*).

### **SQB-3.2 Compétitions régionales et provinciales**

Les soumissions pour être hôte d'une compétition régionale ou provinciale doivent être présentées à la Fédération selon le processus identifié lors de l'appel de soumission (date limite et formulaires à compléter). Un contrat sera signé par Synchro Québec et le club hôte.

### **SQB-3.3 Site de compétitions**

Lors d'une compétition, le club hôte est responsable des coûts de location des locaux, de la piscine et de l'engagement des sauveteurs. Il doit fournir l'équipement nécessaire à la tenue de la compétition tel que mentionné dans le document « Gérant de compétition ».

### **SQB-3.4 Sécurité**

- a) Le club hôte doit s'assurer de respecter les normes de la Régie de la Sécurité dans les Sports tel que mentionné dans le document « Sécurité dans les Sports » (disponible sur le site web).
- b) Lors des compétitions, la sécurité des athlètes doit être assurée par le nombre de sauveteur requis selon le code S3-R3 de la Société de Sauvetage du Québec.
- c) Entrée à l'eau : en tout temps, il est interdit de plonger en partie peu profonde.

## **SQB-4 EXIGENCES ET PROCÉDURES POUR LES COMPÉTITIONS**

### **SQB-4.1 Gestion d'une compétition régionale ou provinciale**

Le club hôte s'occupe de la logistique de la compétition en collaboration avec Synchro Québec. Le club hôte doit respecter les exigences du contrat afin de recevoir un remboursement (voir la *Politique tarifaire*).

### **SQB-4.2 Informations sur les compétitions**

- a) Synchro Québec communique l'horaire au moins dix jours avant la compétition.

- b) Les informations suivantes seront disponibles sur le site internet de la Fédération : calendrier de compétitions, les dates limites d'inscription, les lieux des compétitions, le Manuel de règlements de compétitions, etc.
- c) Une trousse d'informations pertinentes à la compétition sera produite par le comité organisateur deux mois avant la tenue de la compétition et sera disponible sur le site internet de la Fédération.

### **SQB-4.3 Horaire de compétition**

Une fois publié, l'horaire final de la compétition ne sera pas modifié.

## **SQB-5 INSCRIPTIONS**

### **SQB-5.1 Inscriptions aux compétitions**

- a) Toutes inscriptions dûment remplies doivent être complétées selon les directives transmises (site internet de Synchro Canada *E-Sport* ou via un formulaire d'inscription) à la date limite des inscriptions. Ces dates sont inscrites au calendrier de compétitions de Synchro Québec.
- b) Une seule personne par club devra être désignée comme responsable des inscriptions du club.
- c) Suite aux compétitions de qualification des divisions et à la Coupe Jeunesse, les clubs auront sept jours ouvrables pour confirmer l'inscription des athlètes qualifiés à la Coupe du Président, aux Jeux de Synchro Québec et au Championnat Québécois. À l'intérieur de ce délai, dans le cas où une routine sélectionnée se désiste, la routine de remplacement sera avisée et pourra s'inscrire à la compétition. Dans le cas où une routine sélectionnée ne se présente pas et que la Fédération n'est pas avisée, une amende financière sera appliquée (voir la *Politique tarifaire*).
- d) Une routine qualifiée lors d'une compétition de qualification devra concourir dans la même catégorie lors de la compétition pour laquelle elle s'est qualifiée.
- e) Synchro Québec envoie aux clubs, au moins dix jours avant la compétition, la liste des inscriptions afin que chaque club en confirme l'exactitude (partenaire de duo, catégories d'âge en routine et en figures, etc.). Au besoin, les clubs doivent retourner leurs modifications ou ajouts à Synchro Québec avant la date limite de vérification des inscriptions. Après cette date, des frais seront appliqués tels qu'énoncé dans la politique tarifaire.
- f) Les ajouts et les modifications aux inscriptions après la date limite d'inscription entraînent une amende (voir la *Politique tarifaire*).
- g) Le paiement des inscriptions doit être reçu suite à la facturation et dans les délais requis. Un retard de paiement entraînera une amende (voir la *Politique tarifaire*).
- h) Les frais d'inscription aux compétitions sont non remboursables et non transférables.
- i) Afin de supporter les frais de compétition, tous les clubs participant à une compétition devront payer une cotisation qui sera remise au club hôte.
- j) Afin de supporter les frais liés au déplacement et au perfectionnement des officiels, une surcharge sera appliquée pour chaque athlète participant à une compétition - à l'exception des compétitions du réseau participatif (voir la *Politique tarifaire*).
- k) Lors des inscriptions aux compétitions, le club devra fournir un numéro de téléphone (préférentiellement un cellulaire) et le nom d'une personne responsable en cas d'urgence. Ces informations seront confidentielles et seront utilisées au besoin par les membres de l'équipe de gestion de la compétition.
- l) Les inscriptions aux finales régionales des Jeux du Québec de même que la liste des officiels qui seront en fonction doivent être remises à la Fédération au moins dix jours ouvrables avant la compétition afin d'être validées. Tout retard entraîne une amende (voir *Politique tarifaire*).

### **SQB-5.2 Admissibilité des clubs**

- a) Dans les réseaux 12 ans et moins apprenti et aspirant, Défi et Intermédiaire, à moins d'avis contraire, un club doit fournir un officiel certifié niveau 1 pour la durée entière de la compétition afin de pouvoir y participer.
- b) Afin de pouvoir participer à la compétition de qualification de sa division (réseaux Défi et Intermédiaire), un club devra fournir le nombre d'officiels certifiés niveau 1 qui sera déterminé par la Fédération suite au dépôt des listes des concurrentes en routine.
- c) Afin de pouvoir participer à la Coupe du Président, aux Jeux de Synchro Québec et au Championnat Québécois, le club doit avoir acquitté tous les frais encourus de la saison.
- d) Toute infraction à ces règles entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).

- e) Lors des finales régionales des Jeux du Québec, les clubs de la région doivent fournir des officiels certifiés niveau 1 ou plus dûment affiliés à la Fédération. La Fédération se réserve le droit de refuser les résultats de qualification si ce règlement n'est pas respecté.

### SQB-5.3 Admissibilité des athlètes

Afin d'être considéré comme un athlète dûment qualifié, l'athlète doit :

- Être affilié à Synchro Québec comme athlète compétitif.
- Respecter les règlements de compétitions.
- Respecter les catégories d'âge.
- Être sélectionné, s'il y a lieu, par le comité de sélection.
- Être membre actif d'un seul club ou être affilié à titre d'athlète indépendant autorisé à participer à la compétition.
- Participer à la compétition sans recourir aux substances interdites identifiées par le Comité International Olympique.

### SQB-5.4 Admissibilité des entraîneurs

Afin de pouvoir se retrouver sur le plan d'eau en compétition, l'entraîneur doit :

- Être affilié à Synchro Québec comme entraîneur compétitif.
- Avoir sa carte d'identification.
- Détenir la certification du PNCE minimale requise selon les réseaux :

Réseau	Certification
Participatif	Monitrice
U12 apprenti	Monitrice
U12 aspirant	Monitrice
Défi	Monitrice
Intermédiaire	Compétition-Introduction
Performance	Compétition-Développement

- Tout entraîneur ne possédant pas la certification requise se verra imposer une amende (voir la *Politique tarifaire*).
- Le 1<sup>er</sup> décembre fait foi de loi de la certification de l'entraîneur pour la saison compétitive.
- La certification des entraîneurs est valide tant et aussi longtemps que l'entraîneur est actif. Si un entraîneur quitte ses fonctions pour plus de deux ans, il devra se requalifier. La requalification peut être acquise au congrès annuel.

### SQB-5.5 Admissibilité des officiels

- Un officiel ne peut officier et nager/entraîner (incluant les nageurs d'essai) dans un même bloc horaire de compétition. Les blocs horaires de compétition sont définis par des pauses d'au moins 30 minutes.
- La certification minimale requise afin de pouvoir juger lors des compétitions est :

Réseau	Certification
Participatif	Officiel – Niveau Novice Entraîneur – Certification Monitrice
U12 apprenti	Officiel – Niveau 1
U12 aspirant	Officiel – Niveau 1
Défi	Officiel – Niveau 1
Intermédiaire	Officiel – Niveau 1
Performance	Officiel – Niveau 2
Maîtres	Officiel – Niveau 1

- Lors des compétitions, si un club requiert les services d'un juge d'un autre club, il doit assumer les dépenses de celui-ci.
- L'officiel qui représente un club doit être présent à tous les ateliers auxquels il est assigné. Lors de l'affectation des ateliers, le bureau n'accordera aucune demande spéciale des clubs ou des juges. Une amende sera imposée par atelier au club pour toute infraction à ce règlement - exemple : retard, désistement, etc. (voir la *Politique tarifaire*).
- Un officiel doit avoir sa carte d'identification.
- Afin d'officier durant la saison compétitive, les officiels doivent avoir participé au Congrès annuel de Synchro Québec ou avoir participé à une clinique de perfectionnement de Synchro Québec.

- g) Afin de pouvoir juger lors de la Coupe Président, des Jeux de Synchro et du Championnat Québécois, un officiel devra avoir participé à un minimum de deux compétitions sanctionnées par la Fédération durant la saison. Les épreuves comme juge pratiquant ne sont pas prises en considération.
- h) Pour la Finale provinciale des Jeux du Québec, les officiels seront sélectionnés par un comité de sélection. La sélection devra ensuite être approuvée par la Fédération.
- i) La certification d'un officiel est valide tant et aussi longtemps que l'officiel est actif. Si un officiel quitte ses fonctions pour plus de deux ans, il devra se requalifier. Le plan de requalification sera élaboré en tenant compte du niveau de l'officiel et de la durée de son absence.

### **SQB-5.6 Participation de clubs hors province aux compétitions du Québec**

Tout club de l'extérieur du Québec doit faire une demande à la Fédération afin de participer hors-concours aux compétitions provinciales.

### **SQB-5.7 Participation des clubs du Québec à des compétitions à l'extérieur du Québec**

Afin de pouvoir participer à une compétition canadienne (incluant les compétitions provinciales à l'extérieur du Québec) ou internationale, le club doit obtenir l'autorisation écrite de Synchro Québec.

### **SQB-5.8 Comité de sélection**

- a) Un comité de sélection est formé pour chacune des compétitions de qualification. Les membres de ce comité ne doivent pas être en conflit d'intérêt. Le comité sera annoncé au début de la compétition.
- b) Le comité sélectionne les athlètes dans l'ordre des résultats du pointage du championnat. Il peut sélectionner des athlètes jusqu'à la limite du quota.
- c) Aucune routine ne peut s'inscrire au Championnat de Qualification de Synchro Canada sans l'autorisation du comité de sélection provincial.
- d) On peut faire appel à une routine de remplacement, si la routine qualifiée à l'origine ne peut être présentée. La routine de remplacement est la routine classée au rang suivant selon le pointage du championnat.

## **SQB-6 ORGANISATION DE LA COMPÉTITION**

### **SQB-6.1 Format des compétitions**

Les compétitions peuvent être régionale, provinciale ou par division.  
Le document Structure de compétition 2016-2017 est disponible sur le site internet.

### **SQB-6.2 Niveau des athlètes**

- a) Les athlètes récréatives ne peuvent participer aux compétitions.
- b) Aucun athlète ne peut représenter plus d'un club au cours d'une compétition. Par contre, dans l'épreuve d'équipe, des nageurs provenant de plus d'un club de la même province peuvent se regrouper en une même équipe dite interclub. (ATTENTION : Pour les Jeux du Québec, les équipes dites interclub devront être composées d'athlètes provenant d'une seule et même région).

### **SQB-6.3 Carte d'identification**

La carte d'identification des entraîneurs et des officiels devra être visible en tout temps et être présentée à la demande des membres de l'équipe de gestion de la compétition. Toute infraction à cette règle entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).

### **SQB-6.4 Officiel en conflit d'intérêt**

Le règlement de conflit d'intérêt de Synchro Canada ne sera pas appliqué. Par contre, le règlement de conflit d'intérêt sera appliqué dans les compétitions canadiennes. Pour les besoins de ce règlement, toute famille (y compris les familles par alliance), incluant père, mère, enfant, frère, sœur, tante, oncle, neveu, nièce, cousin, grands-parents ou conjoint est considéré en conflit d'intérêt. Un entraîneur sera également en conflit d'intérêt s'il enseigne les épreuves de figures imposées ou de routines sur une base continue.

## **SQB-7 DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION**

### **SQB-7.1 Gestion**

- a) Le gérant de la compétition doit s'assurer que le club hôte rencontre les exigences du guide de « Gérant de compétition » et ce, pour toute la durée de la compétition.
- b) Le club hôte est responsable de fournir une trousse d'information pertinente à la compétition dans les délais inscrits au contrat.
- c) Si un club veut offrir des nageurs d'essai, il doit communiquer directement avec le club hôte.
- d) La compétition sera sous la direction de l'équipe de gestion de la compétition désignée par Synchro Québec.

### **SQB-7.2 Activités autour de la piscine**

- a) Les personnes suivantes peuvent circuler dans l'enceinte de la piscine : athlètes inscrits à la compétition, entraîneurs, officiels, bénévoles en fonction, membres de l'équipe de gestion de la compétition et toute autre personne ayant reçu la permission de l'arbitre en chef et/ou du bureau de Synchro Québec.
- b) Durant la compétition de figures imposées, l'arbitre en chef détermine les endroits désignés aux entraîneurs afin qu'ils puissent suivre la compétition.
- c) Les parents seront seulement admis sur la plage de la piscine pour la prise de photos lors de la remise des récompenses.

### **SQB-7.3 Réunion avant la compétition**

#### **SQB-7.3.1 Réunion des entraîneurs**

- a) La réunion de l'arbitre en chef et des entraîneurs (ou leur représentant) avant la compétition est obligatoire et ce, selon l'inscription du club aux épreuves de la journée.
- b) Cette réunion comprend : les directives spécifiques à la compétition, toute information nécessaire au bon déroulement de la compétition, l'annonce par les entraîneurs des athlètes en retrait, etc.

#### **SQB-7.3.2 Réunion des officiels**

- a) Si, sur l'horaire de compétition, une réunion du juge en chef et de tous les officiels est identifiée, elle est obligatoire pour tous les officiels assignés aux ateliers de cette compétition.
- b) Pour la première épreuve de la journée, les officiels assignés à cette épreuve doivent se présenter à la salle des officiels à l'heure d'arrivée indiquée sur l'horaire de la compétition.
- c) Pour les épreuves suivantes, les officiels doivent se présenter à la salle des officiels au moins 30 minutes avant le début de l'épreuve pour la réunion préparatoire.
- d) À la fin de chaque épreuve, les officiels assignés aux ateliers doivent retourner diligemment à la salle des officiels afin de participer à la réunion de retour sur l'épreuve.

#### **SQB-7.3.3 Absence ou retard à une réunion**

- a) Toute absence ou retard à l'une de ces réunions entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).

### **SQB-7.4 Protocole de compétition**

- a) Compte tenu de l'espace restreint sur la plage de la piscine, les sacs des athlètes doivent demeurer dans les vestiaires.
- b) Les athlètes doivent se préparer (cheveux et maquillage) dans les vestiaires.
- c) En tout temps, il est interdit de frapper sur le bord de la plage et sur les échelles de la piscine.
- d) Lors des épreuves de routines, il est interdit aux athlètes et aux entraîneurs de circuler dans la zone délimitée par l'arbitre en chef.
- e) Toute infraction aux règles ci-haut entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).
- f) Un maximum de deux entraîneurs possédant la certification minimale requise sera permis dans la zone de préparation identifiée par l'arbitre en chef.
- g) Suite à sa prestation, l'athlète devra se diriger diligemment vers l'endroit désigné par l'arbitre pour l'annonce de ses résultats.
- h) Lors des épreuves, les entraîneurs se doivent de communiquer avec leurs athlètes de façon discrète.
- i) Lors des épreuves de routines, les encouragements seront permis pendant la marche de présentation, lors des moments forts de la routine et à la fin de la performance. Il est de la responsabilité des clubs de s'assurer que ces encouragements sont effectués aux bons moments et de manière convenable. L'arbitre en chef se réserve le droit d'aviser les clubs dans le cas d'excès à cette règle afin que la situation soit corrigée.

## **SQB-7.5 Code de conduite**

Tous les athlètes, entraîneurs, membres des équipes de gestion de compétitions, officiels et bénévoles doivent s'engager à respecter le code de conduite qui leur est propre (voir les *annexes*).

## **SQB-7.6 Suivi de la compétition**

- a) Après chaque épreuve, les résultats seront affichés à l'endroit prédéterminé par l'arbitre en chef soit un endroit pour les entraîneurs et un endroit pour le public. Aucune copie papier des résultats ne sera remise aux clubs.
- b) Les résultats complets des compétitions seront rendus disponibles sur le site internet de la Fédération.

## **SQB-8 TENUE VESTIMENTAIRE**

### **SQB-8.1 Tenue vestimentaire des athlètes**

- a) Les pince-nez sont permis en tout temps.
- b) Les athlètes ne doivent pas porter de tatouage, de bijoux (sauf un bracelet d'identification pour raison médicale) ou marque d'identification quelconque lors des épreuves en compétition.
- c) Pour les athlètes masculins, le port d'un maillot « style cuissard » ou « style Speedo » est recommandé.

### **SQB-8.1.1 Examens d'étoiles (incluant la portion séquence), figures imposées et éléments en équipe**

- a) Les lunettes sont permises.
- b) les athlètes doivent porter un maillot mono pièce noir uni et un bonnet noir (compétitions provinciales) ou un bonnet blanc (compétitions nationales). Le bonnet ainsi que le maillot ne doivent porter aucune marque d'identification d'appartenance à un club.

### **SQB-8.1.2 Démonstration de routine du réseau participatif**

- a) Pour des raisons médicales, les lunettes pourront être permises par l'arbitre en chef lors des épreuves de routine. Dans un tel cas, un certificat médical doit être soumis à l'arbitre en chef au moins 30 minutes avant le début de l'épreuve en question.
- b) Les athlètes doivent porter un maillot mono pièce noir uni – les maillots ornés ne sont pas permis.
- c) Les cheveux doivent être gélatinés (pas de bonnet de bain).
- d) Le cache-toque non décoré est autorisé - les coiffes ne sont pas permises.
- e) Maquillage : seul le mascara et le rouge à lèvres sont permis.

### **SQB-8.1.3 Épreuves de routine**

- a) Les maillots doivent être de bons goûts moraux (décents) et appropriés et ne doivent pas avoir de symbole qui pourrait être considéré offensif.
- b) Les maillots ne doivent pas être transparents.
- c) L'utilisation d'accessoires tels que jupe, tablier, frange, collet, gland, nœud papillon, etc. est interdite.
- d) Les maillots sont vérifiés par l'arbitre. L'arbitre est habilité à exclure de la compétition tout athlète qui refuse de changer ou de modifier un maillot non réglementaire.
- e) La coiffe doit être discrète. La coiffe ne doit pas couvrir une partie du visage ou de la nuque.
- f) Le maquillage théâtral n'est pas permis (règlement FINA). Seul un maquillage discret, d'un teint naturel est acceptable.

### **SQB-8.1.4 Sessions à sec (landrill, flexibilité, habiletés au sol, etc.)**

- a) Les athlètes doivent porter un maillot noir, cuissard ou collant noir au-dessus du genou et avoir, au besoin, les cheveux attachés en chignon.

### **SQB-8.1.5 Remise de récompenses**

- a) Lors de la remise des récompenses, les récipiendaires doivent être proprement vêtus avec leur survêtement de club ou maillot et espadrilles ou sandales. Si la personne responsable de la remise des récompenses (arbitre, membre de l'équipe de compétition, etc.) estime que la tenue vestimentaire d'un athlète n'est pas conforme, l'athlète ne sera pas autorisé à recevoir son prix avant d'avoir revêtu une tenue vestimentaire appropriée.

## **SQB-8.2 Tenue vestimentaire des officiels**

Les officiels doivent être vêtus d'un pantalon, capri ou bermuda noir, du polo bleu de Synchro Québec et de chaussures noires. Lors des compétitions des réseaux Performance et Maîtres, le polo noir de Synchro Canada est permis. Les foulards recouvrant la tête et les chapeaux sont interdits sauf en certaines circonstances. Toute infraction à ce règlement entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).

## **SQB-9 SOLUTION EN CAS DE CONFLIT**

### **SQB-9.1 Protêts**

- a) Aucun protêt ne peut être fait au sujet des notes accordées par les juges.
- b) Toute personne intéressée par la compétition peut déposer un protêt.
- c) Les protêts peuvent d'abord être faits de vive voix. Cependant, ils doivent ensuite être faits par écrit auprès de l'arbitre dans un délai d'au maximum 30 minutes après la fin de l'épreuve visée par le protêt. L'arbitre en chef agit à titre de médiateur dans le cas d'un protêt. Si la médiation se révèle impossible, le motif du protêt est confié au jury d'appel.
- d) Les protêts au sujet des programmes techniques Senior FINA, doivent être faits par écrit auprès de l'arbitre en chef dans un délai d'au maximum 30 minutes suivant l'annonce de la pénalité.
- e) Lorsqu'un protêt est confié au jury d'appel, le sujet doit être annoncé afin que toute personne intéressée, membre de Synchro Québec, puisse contester le protêt par écrit. Ce contre-protêt doit être soumis à l'arbitre en chef dans un délai d'au maximum 30 minutes suivant l'annonce du protêt initial.
- f) Tout protêt doit être accompagné d'un dépôt (voir la *Politique tarifaire*).

### **SQB-9.2 Jury d'appel**

- a) Le jury d'appel règle les protêts et les contre-protêts qui lui sont confiés par l'arbitre en chef.
- b) Les décisions du jury d'appel peuvent être rendues verbalement mais elles doivent être suivies d'une confirmation écrite qui sera distribuée à l'arbitre en chef ainsi qu'aux parties impliquées dans le protêt. La décision du jury d'appel est finale.
- c) Le jury d'appel est composé de 3 personnes présentes à la compétition et nommées par l'arbitre à l'exception de l'arbitre et de l'assistant-arbitre (exemple : personnel de Synchro Québec, officiels de la compétition, etc.).

### **SQB-9.3 Procédure de plainte**

Toute personne, membre de Synchro Québec, peut déposer une plainte contre un membre ou une organisation membre de la Fédération. La plainte doit être déposée par écrit et signée par le plaignant. La plainte sera analysée par la direction générale et référée au comité de discipline, au conseil d'administration ou à toute autre entité légale selon le cas. S'il y a lieu, les deux parties seront entendues par l'instance responsable du traitement de la plainte. Par la suite, la décision sera communiquée aux deux parties et les actions seront posées selon cette décision.

### **SQB-9.4 Comité de discipline**

- a) Les membres du comité de discipline sont nommés, au besoin, par le conseil d'administration de Synchro Québec.
- b) Les objectifs du comité de discipline sont, entre autre : de faire respecter les codes de conduite de la Fédération, d'entendre toutes les plaintes adressées à la Fédération, d'insister sur l'importance d'un comportement respectueux entre les officiels et les entraîneurs et de voir à ce que des manières et un décorum existent dans leurs relations.

### **SQB-9.5 Relations non autorisées et inconduite**

- a) Aucun membre affilié ne doit avoir de relations (compétitions, séminaires, etc.) avec un organisme non affilié ou suspendu.
- b) Dans le cas d'un athlète non affilié et participant à une compétition, son club se verra banni des réseaux de compétitions pour l'année en cours.
- c) Toute personne ou tout groupe en infraction s'expose à une suspension par Synchro Québec pour une durée minimum d'un an et d'une durée maximum de deux ans.
- d) En compétition, tout athlète, entraîneur, officiel ou bénévole qui ne respecte pas le code de conduite qui lui est propre, se verra banni de la plage de la piscine pour la durée de la compétition.

- e) Tout athlète, entraîneur, officiel, bénévole ou membre de la Fédération ayant un comportement antisportif (en geste, en parole et/ou par écrit) pourra être appelé à rencontrer le comité de discipline.
- f) Les musiques numérisées sont la propriété du club ayant fait le montage de la musique. Toute personne utilisant le montage d'un autre club recevra une amende et une sanction établie par le comité de discipline (voir la *Politique tarifaire*).



## SECTION C : FIGURES IMPOSÉES

### SQC-1 ORGANISATION DES JUGES

#### SQC-1.1 Nombre d'ateliers

Lors d'une compétition de figures imposées, le nombre d'ateliers peut varier.

#### SQC-1.2 Réunion d'atelier

Le chef d'atelier réunit les membres de son atelier immédiatement avant et après la session de figures imposées pour réviser et discuter des figures à juger.

### SQC-2 ORGANISATION DES ATHLÈTES

#### SQC-2.1 Athlète inscrit

- a) Dans les réseaux U12\_apprenti, U12\_Aspirant et Intermédiaire, les concurrents – y compris les suppléants – doivent participer à la session de figures imposées, sauf dans l'épreuve du combiné libre.
- b) Dans le réseau Défi, les concurrents inscrits aux épreuves individuelles – y compris les suppléants – doivent participer à la session de figures imposées.
- c) Dans le réseau Performance, tous les athlètes inscrits sur la liste répertoire (*Roster team*) de l'équipe peuvent participer à la compétition de figures (si admissible en âge) à toute compétition à laquelle l'équipe participe.

#### SQC-2.2 Identification des athlètes

Les athlètes qui participent à la session de figures imposées sont identifiés par des numéros. Le nom de l'athlète n'est pas annoncé.

#### SQC-2.3 Tirage au sort

L'ordre de passage des athlètes est tiré au sort par ordinateur au bureau de Synchro Québec.

### SQC-3 DÉROULEMENT DE LA SESSION

#### SQC-3.1 Session de figures

- a) Durant la session de figures imposées, l'athlète en préparation doit se présenter immédiatement devant l'atelier des juges au moment où la première note de l'athlète qui le précède est annoncée.
- b) En général, la session de figures imposées comporte quatre (4) figures pour toutes les épreuves.
- c) Un maximum de deux nageurs d'essais s'exécutent avant l'épreuve, afin d'ajuster le pointage des juges.

#### SQC-3.2 Positionnement des ateliers

En général, l'ordre de positionnement des ateliers se fait dans le sens antihoraire, autour de la piscine et les athlètes se déplacent d'un atelier à l'autre dans le sens horaire.

#### SQC-3.3 Tirage au sort du groupe de figures

- a) Le tirage au sort du groupe de figures imposées est effectué au bureau de Synchro Québec, au début de saison de compétition.
- b) Les clubs seront avisés par courriel et par affichage sur le site internet de la Fédération du tirage au sort.

### SQC-4 ATTRIBUTION DES NOTES

#### SQC-4.1 Échelle des notes

Chaque juge attribue une note de 0 à 10, comprenant les dixièmes de point, pour chaque figure, selon le niveau d'exécution de la figure. Tous les jugements se font du point de vue de la perfection.

- a) **Forme** : Évaluer l'exactitude des positions et des mouvements de base, tels que définis dans la description des figures imposées.
- b) **Contrôle** : Évaluer l'extension, la hauteur, la stabilité, la précision et le mouvement uniforme (sauf indication contraire dans la description de la figure). Sauf indication contraire dans la description de la figure, les figures sont exécutées sans déplacement.

Parfait	10	Satisfaisant	5,9 à 5,0
Presque parfait	9,9 à 9,5	Insuffisant	4,9 à 4,0
Excellent	9,4 à 9,0	Faible	3,9 à 3,0
Très bien	8,9 à 8,0	Très faible	2,9 à 2,0
Bien	7,9 à 7,0	Méconnaissable	1,9 à 0,1
Réussi	6,9 à 6,0	Échec	0

#### **SQC-4.2 Affichage des notes**

Les juges doivent afficher leurs notes simultanément, au signal de l'arbitre d'atelier. Une fois la note affichée, l'officiel ne peut pas modifier sa note.

#### **SQC-4.3 Notes du juge suppléant**

Les juges suppléants doivent enregistrer leur note pour chacune des figures imposées et remettre leurs notes à l'arbitre à la fin de la session.

#### **SQC-4.4 Vrilles et Tours**

En figures imposées où une Vrille ou un Tour fait partie de la figure, la règle (SQC-7.1) sera appelée si:

- Vrille de 180° – aucune vrille ou une vrille de 360° (1 rotation) ou plus est exécutée.
- Vrille de 360° – une vrille de 180° (0,5 rotation) ou moins ou une vrille de 720° (2 rotations) ou plus est exécutée.
- Vrille continue 720° (2 rotations) - une vrille de 360° (1 rotation) ou moins ou une vrille de 1080° (3 rotations) ou plus est exécutée.
- Vrille continue 1080° (3 rotations) - une rotation de 720° (2 rotations) ou moins ou une vrille de 1440° (4 rotations) ou plus est exécutée.
- Vrille continue 1440° (4 rotations) - une vrille de 1080° (3 rotations) ou moins ou une vrille de 1800° (5 rotations) ou plus est exécutée.
- Demi-tour - pas de tour ou un tour complet est exécuté.
- Tour - un demi-tour ou moins ou plus d'un tour et demi est exécuté.

### **SQC-5 NOTATION**

#### **SQC-5.1 Directives**

Le marqueur en chef détermine la procédure nécessaire pour une notation rapide et efficace.

#### **SQC-5.2 Enregistrement des notes**

Les marqueurs enregistrent les notes sur la feuille de participation ou la feuille appropriée de résultats, au fur et à mesure que l'arbitre d'atelier en fait la lecture. Le marqueur demandera une relecture s'il y a ambiguïté. Le cas échéant, l'ambiguïté doit être inscrite sur la feuille de résultats et parafée par le chef d'atelier.

#### **SQC-5.3 Participation à la session de figures imposées**

- Le pointage de figures imposées sera utilisé pour déterminer la note de championnat dans toutes les épreuves auxquelles l'athlète a participé.
- Tout athlète doit participer à la session de figures imposées correspondant à son réseau.
- Tout athlète éligible en âge pourra participer à la compétition de figures imposées.

#### **SQC-5.4 Calcul de la note de figures imposées individuelles**

- Lorsque l'atelier des officiels ne comporte que trois juges, les trois notes seront cumulées.
- Lorsqu'il y a quatre juges, la cinquième note est formée de la moyenne des quatre autres notes.

- c) Lorsqu'il y a cinq juges, la note la plus élevée et la note la moins élevée sont éliminées. Les trois notes restantes sont additionnées, la somme est divisée par trois, et le résultat multiplié par le coefficient de difficulté de manière à obtenir le pointage de chacune des figures.
- d) La somme des figures doit être divisée par le total des coefficients de difficulté du groupe de figures et multipliée par dix. Les pénalités, le cas échéant, sont alors déduites et ce résultat est multiplié par le pourcentage tel que déterminé pour chacune des compétitions.

### **SQC-5.5 Notes des figures imposées de la routine**

La note des figures imposées d'une routine lors des préliminaires consiste en la moyenne des notes des figures imposées de tous les athlètes qui ont exécuté cette routine au cours des préliminaires de l'épreuve. En ce qui concerne la finale, la note des figures imposées d'une routine est la moyenne des notes de tous les athlètes qui ont exécuté cette routine lors de la finale.

## **SQC-6 EXCEPTIONS**

### **SQC-6.1 Tenue de la conférence des juges**

Tout juge ou arbitre qui se rend compte qu'une situation peut entraîner une pénalité doit demander une conférence de l'atelier de juges. Les juges qui participent à cette conférence décident de ce qu'il convient de faire. Le chef d'atelier en informe l'arbitre.

### **SQC-6.2 Pendant la conférence**

L'athlète ne peut recevoir aucun conseil de son entraîneur durant la conférence des juges. L'arbitre agit comme agent de liaison entre l'athlète, l'entraîneur et les juges si des discussions ou des explications sont nécessaires.

### **SQC-6.3 Enregistrement d'une pénalité**

S'il y a lieu d'imposer une pénalité, l'arbitre demande aux marqueurs de soustraire la pénalité appropriée de la note. L'arbitre parafe chaque feuille de résultats après que la pénalité a été enregistrée.

## **SQC-7 MAUVAISE FIGURES**

### **SQC-7.1 Pénalité de deux points**

Deux points sont soustraits de la note totale accordée lors d'une session de figures imposées si :

- a) Un athlète s'interrompt volontairement et demande à recommencer la figure.
- b) Un athlète n'exécute pas la figure annoncée ou la figure ne comporte pas tous les éléments requis.  
L'assistant arbitre en informe les juges et l'athlète. L'athlète a le droit d'exécuter à nouveau la figure annoncée.

### **SQC-7.2 Attribution d'un zéro**

Les juges accordent (mais n'affichent pas) un zéro si l'athlète renouvelle l'erreur ou s'il en fait une autre lors du deuxième essai.

## **SQC-8 ABSENCE D'UN ATHLÈTE LORS D'UNE SESSION DE FIGURES IMPOSÉES**

### **SQC-8.1 Circonstances extraordinaires**

Pour les besoins de cette section, les circonstances extraordinaires sont des circonstances indépendantes de la volonté de l'athlète et seront prises en considération.

### **SQC-8.2 Absence lors d'une session de figures imposées**

Un athlète qui est absent pour toute la session reçoit une note de zéro pour la session.

### **SQC-8.3 Figure manquante**

Le numéro de l'athlète est annoncé trois fois. Si l'athlète ne répond pas à l'appel, il reçoit un zéro pour cette figure.

## **SQC-9 ABSENCE D'UN JUGE LORS D'UNE SESSION DE FIGURES IMPOSÉES**

### **SQC-9.1 Absence lors d'une figure imposée**

Si pour cause de maladie ou autre circonstance, un juge ne peut attribuer de note à une figure imposée, la moyenne des notes des quatre ou six autres juges doit être calculée et constitue la note manquante. Ce calcul est arrondi au dixième de point le plus près.

### **SQC-9.2 Absence pour le reste de la session**

Si un juge est incapable de continuer à juger une session, il est remplacé par le juge suppléant. Les notes du juge suppléant comptent dès le moment où celui-ci remplace l'autre juge et jusqu'à la fin d

## **SECTION D : ÉLÉMENTS IMPOSÉS EN ÉQUIPE**

### **SQD-1 ORGANISATION DES JUGES**

#### **SQD-1.1 Nombre d'ateliers**

Lors d'une compétition d'éléments imposés en équipe, le nombre d'ateliers peut varier.

#### **SQD-1.2 Réunion d'atelier**

Le chef d'atelier réunit les membres de son atelier immédiatement avant et après la session d'éléments imposés en équipe pour réviser et discuter des éléments à juger.

### **SQD-2 ORGANISATION DES ATHLÈTES**

#### **SQD-2.1 Athlètes inscrits**

- d) Dans le réseau Défi, les athlètes – y compris les suppléants – qui sont inscrits en équipe doivent participer à la session d'éléments imposés en équipe.
- e) Lors de la compétition d'équipe, tous les athlètes inscrits – y compris les suppléants - doivent participer à la session d'éléments imposés en équipe.

#### **SQD-2.2 Identification des athlètes**

Les athlètes qui participent à la session d'éléments imposés en équipe sont identifiés par des numéros. Le nom des athlètes ou de leur club n'est pas annoncé.

#### **SQD-2.3 Tirage au sort**

L'ordre de passage des athlètes est tiré au sort par ordinateur au bureau de Synchro Québec.

### **SQD-3 DÉROULEMENT DE LA SESSION**

#### **SQD-3.1 Session d'éléments imposés en équipe**

- d) En général, la session d'éléments imposés en équipe comporte quatre éléments imposés.
- e) Les éléments imposés sont performés en même temps par tous les membres de l'équipe incluant les suppléants.
- f) Un métronome est utilisé afin d'assurer la synchronisation.
- g) La formation d'équipe (patron) dans laquelle les nageurs exécuteront l'élément imposé est laissée à la discrétion de l'entraîneur.
- h) Durant la session d'éléments imposés en équipe, les athlètes en préparation doivent se présenter immédiatement devant l'atelier des juges au signal de l'arbitre d'atelier.
- i) Un maximum de deux nageurs d'essais'exécutent avant l'épreuve, afin d'ajuster le pointage des juges.
- j) Afin de pouvoir participer à la routine d'équipe, les athlètes devront

#### **SQD-3.2 Positionnement des ateliers**

En général, l'ordre de positionnement des ateliers se fait dans le sens antihoraire, autour de la piscine et les athlètes se déplacent d'un atelier à l'autre dans le sens horaire.

### **SQD-4 ATTRIBUTION DES NOTES**

#### **SQD-4.1 Échelle des notes**

Chaque juge accordera une note entre 0-10 points selon l'échelle d'exécution des épreuves de routines (50 % exécution et 50 % synchronisation).

#### **SQD-4.2 Affichage des notes**

Les juges doivent afficher leurs notes simultanément, au signal de l'arbitre d'atelier. Une fois la note affichée, l'officiel ne peut pas modifier sa note.

### **SQD-4.3 Notes du juge suppléant**

Les juges suppléants doivent enregistrer leur note pour chacun des éléments imposés et remettre leurs notes à l'arbitre à la fin de la session.

## **SQD-5 NOTATION**

### **SQD-5.1 Directives**

Le marqueur en chef détermine la procédure nécessaire pour une notation rapide et efficace.

### **SQD-5.2 Enregistrement des notes**

Les marqueurs enregistrent les notes sur la feuille de participation ou la feuille appropriée de résultats, au fur et à mesure que l'arbitre d'atelier en fait la lecture. Le marqueur demandera une relecture s'il y a ambiguïté. Le cas échéant, l'ambiguïté doit être inscrite sur la feuille de résultats et parafée par le chef d'atelier.

### **SQD-5.3 Participation à la session d'éléments imposés en équipe**

- d) Dans le réseau Défi, le pointage d'éléments imposés en équipe sera utilisé pour déterminer la note de championnat de l'épreuve d'équipe.

### **SQD-5.4 Calcul de la note d'éléments imposés en équipe**

- e) Lorsque l'atelier des officiels ne comporte que trois juges, les trois notes seront cumulées.
- f) Lorsqu'il y a quatre juges, la cinquième note est formée de la moyenne des quatre autres notes.
- g) Lorsqu'il y a cinq juges, la note la plus élevée et la note la moins élevée sont éliminées. Les trois notes restantes sont additionnées, la somme est divisée par trois, et le résultat multiplié par le coefficient de difficulté de manière à obtenir le pointage de chacune des figures.
- h) La somme des figures doit être divisée par le total des coefficients de difficulté des éléments imposés d'équipe et multipliée par dix. Les pénalités, le cas échéant, sont alors déduites et ce résultat est multiplié par le pourcentage tel que déterminé pour chacune des compétitions.

### **SQD-5.5 Notes des éléments imposés d'équipe de la routine**

La note des éléments imposés d'équipe d'une routine lors des préliminaires et des finales est le résultat obtenu lors de la session des éléments imposés en équipe.

## **SQD-6 EXCEPTIONS**

### **SQD-6.1 Tenue de la conférence des juges**

Tout juge ou arbitre qui se rend compte qu'une situation peut entraîner une pénalité doit demander une conférence de l'atelier de juges. Les juges qui participent à cette conférence décident de ce qu'il convient de faire. Le chef d'atelier en informe l'arbitre.

### **SQD-6.2 Pendant la conférence**

Les athlètes ne peuvent recevoir aucun conseil de leur entraîneur durant la conférence des juges. L'arbitre agit comme agent de liaison entre les athlètes, l'entraîneur et les juges si des discussions ou des explications sont nécessaires.

### **SQD-6.3 Enregistrement d'une pénalité**

S'il y a lieu d'imposer une pénalité, l'arbitre demande aux marqueurs de soustraire la pénalité appropriée de la note. L'arbitre parafé chaque feuille de résultats après que la pénalité a été enregistrée.

## **SQD-7 Pénalité – Éléments imposés d'équipe**

Les pénalités sont cumulables pour chacun des éléments pour un maximum de deux points.

### **SQD-7.1 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.

### **SQD-7.2 Pénalité d'un point**

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

- a) Une action souhaitée est exécutée par l'ensemble des athlètes sur un mauvais compte.
- b) Une action souhaitée est omise par l'ensemble des athlètes.
- c) Une action erronée ou supplémentaire est exécutée par l'ensemble des athlètes.
- d) Un ou des athlètes comptent à voix haute lors de l'exécution des actions souhaitées officiellement décrites des éléments imposés.

### **SQD-7.3 Pénalité de 0,5 point**

Un demi-point (0,5) sera soustrait de la note totale accordée à l'équipe si :

- a) Un athlète n'exécute pas une des actions souhaitées de l'élément imposé.

### **SQD-7.4 Attribution d'un zéro en éléments imposés d'équipe**

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

## **SQD-8 ABSENCE D'UNE ÉQUIPE LORS D'UNE SESSION D'ÉLÉMENTS IMPOSÉS EN ÉQUIPE**

### **SQD-8.1 Circonstances extraordinaires**

Pour les besoins de cette section, les circonstances extraordinaires sont des circonstances indépendantes de la volonté des athlètes et seront prises en considération.

### **SQD-8.2 Absence lors d'une session d'éléments imposés en équipe**

Une équipe qui est absente pour toute la session reçoit une note de zéro pour la session.

### **SQD-8.3 Élément imposé d'équipe manquant**

Le numéro de l'équipe est annoncé trois fois. Si les athlètes ne répondent pas à l'appel, ils reçoivent un zéro pour cet élément imposé d'équipe.

## **SQD-9 ABSENCE D'UN JUGE LORS D'UNE SESSION D'ÉLÉMENT IMPOSÉS D'ÉQUIPE**

### **SQD-9.1 Absence lors d'un élément imposé d'équipe**

Si pour cause de maladie ou autre circonstance, un juge ne peut attribuer de note à un élément imposé d'équipe, la moyenne des notes des quatre ou six autres juges doit être calculée et constitue la note manquante. Ce calcul est arrondi au dixième de point le plus près.

### **SQD-9.2 Absence pour le reste de la session**

Si un juge est incapable de continuer à juger une session, il est remplacé par le juge suppléant. Les notes du juge suppléant comptent dès le moment où celui-ci remplace l'autre juge et jusqu'à la fin de la session.

## SECTION E : ROUTINES

### SQE-1 Épreuves

#### SQE-1.1 Programme technique

Le programme technique (solo, duo et équipe) comprend des éléments obligatoires (voir SQE-15).

#### SQE-1.2 Programme libre

Le programme libre (solo, duo et équipe) comprend n'importe quelle figure, en tout ou en partie, et d'autres mouvements en harmonie avec la musique, sans aucune restriction quant au choix de la musique, du contenu ou de la chorégraphie.

### SQE-2 Durée des routines

#### SQE-2.1 Durée des routines

Le temps accordé aux routines est indiqué en minutes, y compris la préparation sur la plage de départ :

	Solo	Duo	Équipe	Combiné libre
12 ans et moins apprenti	1 :15	1 :45	2 :15	s/o
12 ans et moins aspirant	1 :45	2 :15	2 :45	s/o
Défi	1 :45	2 :15	3 :00	s/o
Intermédiaire	2 :15	2 :45	3 :30	3 :30
13-15 ans FINA	2 :15	2 :45	3 :30	s/o
Junior FINA	2 :30	3 :00	4 :00	4 :30
Senior (Programme technique)	2 :00	2 :20	2 :50	s/o
Senior (Programme libre)	2 :30	3 :00	4 :00	4 :30

Toutes les routines ont droit à une tolérance de plus ou moins quinze (15) secondes.

Toute déviation entraîne une pénalité.

#### SQE-2.2 Durée des mouvements sur la plage de départ

La durée des mouvements sur la plage de départ ne doit pas dépasser dix (10) secondes.

Toute déviation entraîne une pénalité.

#### SQE-2.3 Début d'une routine

- Afin de respecter les normes de la Régie sur la Sécurité dans les sports (disponible sur le site web), toutes les routines doivent débiter en partie profonde de la piscine.
- La marche de présentation des athlètes du point de départ désigné à la position stationnaire ne peut excéder 30 secondes. Le chronométrage doit commencer au moment où le premier concurrent quitte le point de départ et prend fin au moment où le dernier concurrent s'immobilise.
- Les épreuves libres peuvent commencer sur le bord du bassin ou dans l'eau, mais doivent se terminer dans l'eau.
- L'accompagnement musical commence au signal de l'arbitre. À ce signal, les athlètes doivent nager l'épreuve libre sans interruption.
- Dans les épreuves de routines, lorsque celles-ci débutent dans l'eau, le temps alloué pour la marche de présentation des athlètes du point de départ désigné au moment de la position de départ dans l'eau ne peut excéder 30 secondes. Le chronométrage doit commencer au moment où le premier concurrent quitte le point de départ et prend fin au moment où le dernier concurrent prend une position de départ.
- Les officiels commencent à juger dès le début de l'accompagnement musical ou, dans des cas exceptionnels, au signal de l'arbitre lorsque spécifié par celui-ci.



- g) Dans les mouvements sur la plage de départ en équipe et combiné libre, les athlètes ne peuvent pas exécuter de portés, de tours ou de pyramides humaines (c'est-à-dire que chaque concurrent doit avoir un membre qui touche le sol).

#### **SQE-2.4 Portées acrobatiques**

- a) Dans les réseaux U12 apprenti, U12 aspirant et Défi, les portées éjectées sont interdites.  
b) Dans le réseau Participatif, toutes les portées acrobatiques sont interdites.

### **SQE-3 Nombre d'inscription**

#### **SQE-3.1 Nombre d'inscription à une routine**

- a) Un athlète ne peut nager qu'une fois dans une même épreuve sauf dans le réseau Performance, où un athlète admissible en vertu de l'âge dans le groupe Junior FINA peut participer à la compétition au sein des équipes Junior et Senior FINA.  
b) Les noms des suppléants peuvent paraître plus d'une fois, mais un suppléant ne peut nager qu'une seule fois dans une même épreuve.

#### **SQE-3.2 Suppléants**

- a) Un duo peut avoir un seul suppléant.  
b) Une équipe et un combiné libre, peuvent avoir un ou deux suppléant(s).

### **SQE-4 Organisation des juges**

#### **SQE-4.1 Atelier de juges**

Trois ateliers composés chacun de trois à cinq juges évaluent une épreuve de routine. S'il est seulement possible d'avoir deux ateliers, l'atelier 1 assume le jugement des composantes des ateliers 1 et 3.

#### **SQE-4.2 Atelier de juges pour le réseau U12 apprenti**

Pour ce réseau, deux ateliers composés chacun de trois à cinq juges évaluent une épreuve de routine. L'atelier 1 évalue la composante exécution (60%) et l'atelier 2 la composante impression artistique (40%).

### **SQE-5 Organisation des athlètes**

#### **SQE-5.1 Identification des athlètes**

- a) Les athlètes des préliminaires et des finales sont identifiés par leur nom et nagent dans l'ordre établi par le tirage au sort.  
b) L'annonceur communique le nom du prochain concurrent comme suit, avant son entrée dans l'eau :
- Solo et duo : Le nom des athlètes, mais pas le nom du club.
  - Équipe et combiné libre : Le nom officiel du club ou de l'équipe.
- c) Lorsque l'athlète a terminé, l'annonceur communique le nom du ou des athlète(s), de l'entraîneur et celui du club.

#### **SQE-5.2 Tirage au sort de l'ordre des athlètes — Préliminaires**

- a) Pour les préliminaires, le bureau de Synchro Québec exécute à l'ordinateur le tirage au sort.  
b) Dans une même compétition, lors des préliminaires de solo et duo si la catégorie compte plus de 6 concurrents, un athlète ne peut nager premier, deuxième ou troisième qu'une seule fois. L'entraîneur doit aviser la Fédération avant le début de la compétition. Après ce délai, la demande ne sera pas considérée.

### **SQE-5.3 Tirage au sort de l'ordre des athlètes — Finale**

#### **SQE-5.3.1 Tirage au sort des athlètes**

- a) L'ordre de passage en finale est tiré au sort par les athlètes ou leur représentant, en ordre alphabétique, comme suit:
  - Solo : nom de famille de l'athlète;
  - Duo : premier nom de famille en ordre alphabétique;
  - Équipe et combiné libre : nom du club et en ordre alphabétique par nom de famille de l'entraîneur.
- b) La lettre de départ est tirée au sort avant chaque épreuve finale.
- c) L'heure et l'emplacement des différentes pignes doivent être annoncés durant la compétition.
- d) La pigne doit se faire sur la plage de la piscine en présence des athlètes et/ou entraîneurs. En cas d'absence d'un club, l'arbitre exécutera le tirage à sa place.
- e) Dans le réseau Performance, un tirage au sort par groupe de participants détermine l'ordre de passage en finale. Les athlètes du groupe classé le plus bas nagent en premier, ceux du deuxième groupe inférieur en second et ainsi de suite.
- f) S'il y a un nombre impair d'athlète, le plus grand nombre participe à la première moitié de la finale.
- g) Dans la catégorie Senior FINA, l'ordre de départ des programmes libres doit être par groupe de cinq athlètes et porté sur les résultats du programme technique, si tous les concurrents participent aux deux programmes (technique et libre). Les cinq athlètes du groupe classé le plus bas nagent en premier, ceux du deuxième groupe inférieur en second et ainsi de suite.
- h) Dans la catégorie Senior FINA, dans le cas où des athlètes participent au programme technique ou au programme libre, l'ordre de départ des programmes libres doit être pigné au sort.
- i) Dans tous les cas, s'il y a une égalité à l'intérieur d'un même groupe de cinq (5) participants, les noms des athlètes ex aequo seront tirés au sort afin de déterminer qui pigera en premier.
- j) Dans tous les cas, s'il y a une égalité pour les places 5 et 6 (groupes différents) ces routines formeront leur propre groupe pour la pigne (ex; 1 à 4, 5-6, 7-10).

#### **SQE-5.3.3 Tirage au sort de l'ordre des athlètes – Coupe du Président**

- a) Lors de la Coupe du Président, seulement des sessions finales auront lieu.
- b) Pour l'épreuve d'équipe, s'il y a plus de 12 équipes inscrites, l'ordre de départ sera déterminé par groupe de huit équipes et porté sur les résultats des figures imposées. Les huit équipes du groupe classé le plus haut nagent en dernier, ceux du deuxième groupe supérieur avant dernier et ainsi de suite.
- c) Dans tous les cas, s'il y a une égalité pour les places 8 et 9 (groupes différents) ces routines formeront leur propre groupe pour le tirage (ex. : 1 à 7, 8-9, 10-16).
- d) L'ordre de passage en finale est élaboré électroniquement par Synchro Québec.

#### **SQE-5.3.4 Tirage au sort de l'ordre des athlètes – Championnat Québécois**

- a) Lors du Championnat Québécois, en solo, duo et combiné libre des sessions finales auront lieu.
- b) Pour l'épreuve d'équipe, les équipes non qualifiées dans leur division participeront à une session préliminaire afin de sélectionner les équipes qui s'ajouteront à la finale.
- c) Pour la finale d'équipe, l'ordre de départ sera déterminé par groupe de neuf équipes et porté sur les résultats des figures imposées. Les neuf équipes du groupe classé le plus haut nagent en dernier, ceux du deuxième groupe supérieur en premier.
- d) Dans tous les cas, s'il y a une égalité pour les places 9 et 10 (groupes différents) ces routines formeront leur propre groupe pour le tirage.
- e) L'ordre de passage en finale est élaboré électroniquement par Synchro Québec.

### **SQE-6 Déroulement de l'épreuve**

#### **SQE-6.1 L'épreuve**

- a) L'assistant arbitre contrôle l'épreuve, sous la direction de l'arbitre en chef.
- b) Durant les programmes libres, l'athlète en préparation doit se présenter à l'emplacement du départ de sa prestation au moment où son numéro d'ordre de passage est annoncé.

### **SQE-6.2 Nageur d'essai**

- a) Un maximum d'un nageur d'essai, non inscrit à cette épreuve, est évalué avant l'épreuve afin d'ajuster le pointage des juges.
- b) Le nageur d'essai doit être de calibre similaire au groupe d'athlètes de l'épreuve à laquelle il participera.
- c) Pour la Finale provinciale des Jeux du Québec, les nageurs d'essai proviendront de la région hôte de la compétition. Si la région hôte ne peut désigner les nageurs d'essai ceux-ci seront sélectionnés parmi les athlètes membres des délégations.
- d) Les notes du nageur d'essai sont affichées à l'aide des cartes de pointage.
- e) Finale : La routine d'essai est la routine ayant obtenu les meilleures notes lors des préliminaires pour la composante routine, mais qui ne s'est pas qualifiée pour la finale. Si deux routines ont obtenu la même note, la routine ayant reçu la plus haute note en exécution est choisie.
- f) Suite à la participation à l'épreuve préliminaire, la routine sélectionnée comme nageur d'essai doit obligatoirement participer à la finale.

### **SQE-6.3 Chronométrage**

- a) Le chronométrage de l'épreuve se fait en trois volets : du début de la marche de présentation de l'athlète jusqu'à sa position stationnaire, du début de la musique jusqu'à la fin de la routine, du début de la musique jusqu'au moment où le dernier nageur quitte la plage de départ pour entrer dans l'eau. Cette tâche est effectuée par un minimum de deux chronométreurs.
- b) Le temps total, le temps des mouvements sur la plage de départ et le temps de marche de présentation sont inscrits sur le billet prévu à cet effet, et arrondis à la seconde la plus proche.

### **SQE-6.4 Musique numérisée**

- a) Dans toutes les compétitions de la Fédération, les musiques numérisées doivent être envoyées au club hôte 14 jours avant la compétition.
- b) Les musiques numérisées doivent respecter les exigences décrites à l'*Annexe*.
- c) Toutes infractions aux règlements ci-haut mentionnés entraînent une amende (voir la *Politique tarifaire*).
- d) En compétition, un audiomètre est utilisé afin d'assurer que les musiques jouées ne dépassent pas 90 Décibels.

### **SQE-6.5 Heure limite d'inscription à la finale**

- a) Aucune routine ne peut être qualifiée pour la finale une fois la finale commencée. La finale commence dès que le premier nageur d'essai entre dans l'eau. Lorsqu'il n'y a pas de nageur d'essai, la finale commence dès que le premier concurrent entre dans l'eau.
- b) Lors du Championnat provincial de sélection, il est recommandé que si l'athlète désisté est dans la première partie de la pige, la routine de remplacement prenne son ordre de départ ; si l'athlète désisté est dans la deuxième partie de la pige, la routine de remplacement sera le premier athlète de cette moitié.
- c) Lors des épreuves en duo et en équipe, les concurrents inscrits, conformément à la règle peuvent être permutés avant le début de l'épreuve.
- d) Toute modification à l'engagement initial doit être remise par écrit à l'arbitre au moins une heure avant le temps publié pour le départ de la routine numéro 1. Toute modification donnée après ce délai sera prise en compte uniquement en cas de maladie subite ou d'accident survenu à un athlète et si le suppléant est prêt à nager sans retarder la compétition.
- e) Si l'arbitre n'est pas avisé du remplacement et/ou du forfait conformément à la règle, une amende sera appliquée (voir la *Politique tarifaire*).

### **SQE-6.6 Période d'échauffement**

- a) Si le temps le permet, il y aura un temps de pratique avec musique pour les équipes et les combinés libres.
- b) Les échauffements en équipe et combiné libre seront faits en longueur ou à la discrétion de l'arbitre.

- c) À l'exception du réseau Performance, il est interdit d'exécuter – durant la période d'échauffement – des portées acrobatiques (plate-forme, pyramide et éjectée). Une équipe fautive sera alors immédiatement expulsée de la période d'échauffement.

## SQE-7 Notation

### SQE-7.1 Notes des routines

- a) Pour les routines libres et le combiné libre, chaque juge doit accorder une marque, 0-10 points chacun (par exemple, 9.4, 8.2). Les juges de l'atelier 1 (Exécution) attribuent une note pour l'exécution et la synchronisation. Les juges de l'atelier 2 (Impression artistique) attribuent une note pour la chorégraphie, l'interprétation de la musique et la présentation. Les juges de l'atelier 3 (Difficulté) attribuent une note de difficulté.

<b>Atelier 1 – Exécution – 30%</b>	Solo	Duo	Équipe/Combo
<b>Exécution</b> – Le niveau d'excellence dans l'exécution des compétences hautement spécialisées. L'exécution de tous les mouvements.	90%	50%	50%
<b>Synchronisation</b> – La synchronisation de l'un avec l'autre et avec la musique.	10%	50%	50%
<b>Atelier 2 – Impression artistique – 40%</b>	Solo	Duo	Équipe/Combo
<b>Chorégraphie</b> – Le savoir-faire créatif de composer une routine qui combine des éléments artistiques et techniques. La conception et le tissage ainsi que la variété et la créativité de tous les mouvements. <b>Interprétation de la musique</b> – L'expression de l'humeur de la musique, l'utilisation de la structure musicale. <b>Présentation</b> – La manière dont la routine est présentée. La commande totale de l'exécution de la routine.	100%	100%	100%
<b>Atelier 3 – Difficulté – 30%</b>	Solo	Duo	Équipe/Combo
<b>Difficulté</b> – La qualité d'être difficile à réaliser. Difficulté de tous les mouvements et de la synchronisation.	100%	100%	100%

- b) Pour les programmes techniques, chaque juge doit accorder une marque, 0-10 points chacun. Les juges de l'atelier 1 (Exécution) attribuent une note pour l'exécution de tous les mouvements qui n'ont pas un degré de difficulté assigné et pour la synchronisation. Les juges de l'atelier 2 (Impression) attribuent une note pour la difficulté, la chorégraphie, l'interprétation de la musique et la présentation. Les juges de l'atelier 3 (Éléments) attribuent une note individuelle pour l'exécution de chaque élément obligatoire avec un coefficient de difficulté.

<b>Atelier 1 – Exécution – 30%</b>	Solo	Duo	Équipe
<b>Exécution</b> – Le niveau d'excellence dans l'exécution des compétences hautement spécialisées. L'exécution de tous les mouvements.	90%	50%	50%
<b>Synchronisation</b> – La synchronisation de l'un avec l'autre et avec la musique.	10%	50%	50%
<b>Atelier 2 – Impression – 30%</b>	Solo	Duo	Équipe
<b>Difficulté</b> – La qualité d'être difficile à réaliser. Difficulté de tous les mouvements qui n'ont pas de degré de difficulté assigné et de la synchronisation.	50%	50%	50%
<b>Chorégraphie</b> – Le savoir-faire créatif de composer une routine qui combine des éléments artistiques et techniques. La conception et le tissage ainsi que la variété et la créativité de tous les mouvements.	50%	50%	50%

<b>Interprétation de la musique</b> – L’expression de l’humeur de la musique, l’utilisation de la structure musicale.			
<b>Présentation</b> – La manière dont la routine est présentée. La commande totale de l’exécution de la routine.			
<b>Atelier 3 – Éléments – 40%</b>	Solo	Duo	Équipe
<b>Exécution</b> – Le niveau d’excellence dans l’exécution des compétences hautement spécialisées. L’exécution des éléments obligatoires qui ont un degré de difficulté assigné.	Une note individuelle pour chaque élément avec un degré de difficulté.		

- c) Dans le programme technique, si un juge sur l’atelier de l’élément 3 en raison de circonstances imprévues, n’a pas noté un élément en particulier (un zéro), l’arbitre examinera la vidéo officielle. Si l’élément a été exécuté, la moyenne des notes des quatre autres juges sera calculée et doit être considérée comme la note manquante. Cette note sera calculée à 0,1 point le plus proche.

### SQE-7.2 Enregistrement des notes

Les juges doivent enregistrer leurs notes sur les feuillets des juges et les transmettre dûment rempli à l’estafette après chaque routine. La note qui est enregistrée sur le feuillet du juge devient définitive au moment où il atteint la table des marqueurs. À ce stade, le juge ne peut pas modifier la note écrite en aucune façon.

La note du juge est considérée comme complète que si elle se compose d’un chiffre, une virgule et un autre chiffre, par exemple 7,0. Si la note n’est pas complète, le marqueur doit demander à l’arbitre de renvoyer le feuillet au juge pour des éclaircissements.

### SQE-7.3 Annonce des notes

- La note de routine et/ou de championnat est annoncée suite à la prestation du concurrent suivant.
- Aucune note de figures imposées ou de championnat n’est annoncée au cours des préliminaires.
- Lors de la finale, les notes de championnat peuvent être lues dès qu’elles sont disponibles.
- Les notes demeurent officieuses, jusqu’à ce qu’elles soient certifiées par l’arbitre en chef.

### SQE-7.4 Calcul de la note de routine

- Dans le réseau Performance : les notes de chaque atelier sont enregistrées séparément.
- Pointage informatisé :  
Pour chaque atelier (exécution, impression artistique et difficulté) de routines libres (solo, duo, équipe et combiné libre) le score est calculé comme suit pour chaque catégorie : la plus haute et la plus basse note de chaque atelier sont annulées. Le score d’exécution est la somme des trois autres notes de la catégorie. Le score de l’impression artistique est la somme des trois notes restantes dans la catégorie divisée par 3 et multipliée par 4. Le score de difficulté est la somme des trois autres marques de la catégorie. Le score des routines libres et du combiné libre sont la somme du score d’exécution (30%), de l’impression artistique (40%) et de difficulté (30%).

Pour chaque atelier (exécution, impression et éléments) de routines techniques (solo, duo et équipe) le score est calculé comme suit pour chaque catégorie. Score d’exécution : la plus haute et la plus basse note de chaque atelier sont annulées ; les trois notes restantes dans la catégorie sont additionnées. Score d’impression : la plus haute et la plus basse note de chaque atelier sont annulées ; les trois notes restantes dans la catégorie sont additionnées. Score des Éléments : pour chacun des éléments obligatoires avec un coefficient de difficulté, la plus haute et la plus basse note de chaque atelier sont annulées pour chaque catégorie de notes ; les trois notes restantes sont additionnées et la somme divisée par trois. Les résultats sont multipliés par le degré de difficulté pour cet élément. La somme des scores de l’élément doit être divisée par la somme des coefficients de difficulté pour les éléments obligatoires et multiplié par 10. Ce résultat est multiplié par 4. Le score de routine technique est la somme de la note d’exécution (30%), le score d’impression (30%) et le score des éléments (40%).

## **SQE-7.5 Note du championnat**

La note du championnat est la somme du résultat des sessions qui ont eu lieu pour chacune des épreuves et est calculée telle que spécifiée pour chacune des compétitions.

## **SQE-7.6 Classement des routines**

Les athlètes sont classés pour les récompenses :

- a) Le classement des athlètes pour toutes les épreuves, est déterminé par les résultats reçus en finale.
- b) Si un athlète après les préliminaires en duo ou en équipe, ne peut exécuter les figures imposées (dû à une cause de maladie ou de blessures) :
  1. En duo le résultat de figures imposées du suppléant sera utilisé pour déterminer le résultat total pour le duo;
  2. En équipe, le résultat des figures imposées du suppléant seront utilisés pour déterminer le résultat total de l'équipe.
- c) Égalité lors de compétitions :

Préliminaires :

  1. Il n'y a pas de bris d'égalité lors des préliminaires pour déterminer le nombre de nageurs en finale.
  2. Pour un bris d'égalité afin de déterminer le rang de passage, la meilleure note en exécution est utilisée.

Finales :

  1. À la note du championnat, la routine ayant obtenu la meilleure note de routine obtient la meilleure place.
  2. Dans tous les autres cas, la meilleure note en exécution obtient la meilleure place.

## **SQE-7.7 Qualification pour les finales**

Dans le réseau Performance, les quinze (15) meilleures routines à la note de championnat aux préliminaires, incluant les égalités, se qualifient pour la finale.

## **SQE-8 Exceptions**

### **SQE-8.1 Tenue de la conférence des juges**

Tout juge ou arbitre qui se rend compte qu'une situation peut entraîner une pénalité, doit demander une conférence de l'atelier de juges. Les juges qui participent à cette conférence, décident ce qu'il convient de faire. Le leader d'atelier en informe l'arbitre.

### **SQE-8.2 Enregistrement d'une pénalité**

S'il y a lieu d'imposer une pénalité, l'arbitre en chef demande aux marqueurs de déduire la pénalité appropriée de la note. L'arbitre en chef paraphé chaque billet après que la pénalité a été enregistrée. La pénalité est annoncée publiquement à la fin de l'épreuve.

## **SQE-9 Absence d'un athlète lors de routines**

### **SQE-9.1 Circonstances extraordinaires**

Pour les besoins de cette section, les circonstances extraordinaires sont des circonstances indépendantes de la volonté du concurrent et seront prises en considération.

### **SQE-9.2 Absence complète d'une routine**

Un athlète est appelé trois fois lors d'une routine. Si l'athlète ne répond pas à l'appel, la routine reçoit une note de zéro.

### **SQE-9.3 Absence de membre(s) pour la routine**

#### **SQE-9.3.1 Avant le début de l'épreuve :**

- a) Il peut y avoir échange de membres d'un duo ou d'une équipe, inscrits sur la feuille d'engagement (y compris les suppléants) avant ou après les préliminaires.
- b) L'arbitre en chef et le marqueur en chef doivent être informés des changements apportés à la composition de la routine au moins une heure avant l'épreuve.
- c) Dans le cas où, avant le début de l'épreuve, en duo et en équipe, les concurrents inscrits sont permutés et au besoin, la note des figures imposées de la routine doit être calculée de nouveau. Une infraction à cette règle entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).

**SQE-9.3.2 Après le début de l'épreuve:**

- a) L'arbitre peut imposer une pénalité si un concurrent n'exécute pas toute la routine d'équipe. Le cas échéant, la pénalité est de cinq points qui sont soustraits de la note de routine.
- b) Si un concurrent n'exécute pas toute la routine en solo ou en duo, la routine est disqualifiée.

**SQE-10 Absence d'un juge de routine**

**SQE-10.1 Ne marque pas une routine**

Si un juge est incapable d'accorder une note, les marqueurs font une moyenne des notes restantes de cet atelier. La note ainsi calculée, arrondies au dixième de point le plus près, remplacent la note du juge absent. La notation se poursuit alors comme avant.

**SQE-10.2 Absence pour le reste de l'épreuve**

- a) Si un juge est incapable de continuer à juger l'épreuve, il sera remplacé par le juge suppléant. Les notes du juge suppléant sont utilisées pour toute l'épreuve.
- b) Le juge en chef nomme de nouveaux juges membres de l'atelier, au besoin, et en informe l'arbitre en chef le plus tôt possible. L'arbitre en chef en informe immédiatement le marqueur en chef.

**SQE-11 Défaillance de la musique**

**SQE-11.1 Interruption de la musique**

Si la musique est interrompue pour une raison quelconque pendant la performance, l'arbitre ne prend aucune mesure pour corriger la situation, à moins que l'entraîneur ne le lui demande. L'entraîneur doit informer l'arbitre avant que le pointage soit annoncé.

**SQE-11.2 Essais de la musique**

Les essais de musique ne sont permis que lorsque des difficultés techniques les rendent nécessaires. L'arbitre exige un essai de la musique, s'il croit qu'il y a une difficulté technique.

**SQE-12 Interruption d'une routine**

**SQE-12.1 Discrétion de l'arbitre**

Une routine peut être interrompue à la discrétion de l'arbitre.

**SQE-12.2 Reprise**

À la discrétion de l'arbitre, si l'interruption est indépendante de la volonté de l'athlète, l'arbitre fait reprendre la routine au cours de l'épreuve.

**SQE-12.3 Routine temporairement incapable de s'exécuter**

- a) À la discrétion de l'arbitre et à la demande de l'entraîneur de la routine, une routine temporairement incapable de s'exécuter en raison de circonstances indépendantes de la volonté de l'athlète peut être reprise au cours de l'épreuve.
- b) L'arbitre doit déterminer quand la routine retiré temporairement doit nager.

- c) La routine prévue de nager immédiatement après la routine retirée temporairement aura jusqu'à trois minutes pour se préparer et puis doit concurrencer. Ne pas suivre les instructions de l'arbitre entraîne la disqualification de ladite routine.

## **SQE-13 Pénalités**

### **SQE-13.1 Infractions de temps**

- a) Durée totale de la routine: toute routine qui ne respecte pas le temps prescrit (trop long ou trop court) se voit pénaliser d'un point.
- b) Durée des mouvements sur la plage de départ:
- i. Un point de pénalité doit être déduit du pointage de la routine si le temps de la marche de présentation est dépassé.
  - ii. Un point de pénalité doit être déduit du pointage de la routine si le temps des mouvements sur la plage de départ est dépassé.
- c) Enregistrement de la pénalité: les chronométreurs informent l'arbitre de la pénalité immédiatement après que l'athlète a terminé sa prestation. L'arbitre veille à faire chronométrer de nouveau la musique. Si l'infraction est confirmée, l'arbitre en informe immédiatement l'entraîneur et demande au responsable de la compilation de déduire la pénalité appropriée de la note de la routine. La pénalité est annoncée publiquement à la fin de l'épreuve.

Note: une routine peut se voir pénaliser de trois points pour infractions de temps (temps de marche/temps de plage/temps de la routine).

### **SQE-13.2 Infractions à la position d'entrée**

Toute routine qui ne commence pas à l'endroit désigné par l'arbitre de la compétition est pénalisée d'un point.

### **SQE-13.3 Infraction aux mouvements sur la plage de la piscine**

Une pénalité de deux points est imposée si, dans les mouvements sur la plage de la piscine, les concurrents en duo, équipe ou en combiné libre exécutent des portées pyramides, des tours ou des pyramides humaines.

### **SQE-13.4 Pénalité pour le combiné libre**

#### **SQE-13.4.1 Exigences du combiné libre**

- a) Il doit y avoir un minimum de 4 et un maximum de 10 membres.
- b) Le début de la routine peut être sur le pont de la piscine ou dans l'eau.
- c) Toutes les parties subséquentes doivent commencer dans l'eau.
- d) Une nouvelle partie commence là où se termine la partie précédente.
- e) Au moins deux parties doit avoir moins de trois nageurs et au moins deux parties doivent utiliser le nombre de nageurs exécutant le combiné libre (exemple : une équipe de 7 membres doit avoir au moins deux parties dans la routine où tous les 7 membres participent).

#### **SQE-13.4.2 Pénalités du combiné libre**

Une pénalité d'un point par infraction s'applique à toutes les parties de SQE-13.4.1 (b à e).

### **SQE-13.5 Infraction dans la routine**

#### **SQE-13.5.1 Pénalité de deux points**

Une pénalité de 2 points est imposée si un athlète a utilisé de façon délibéré le fond de la piscine pendant l'exécution d'une routine.

#### **SQE-13.5.2 Pénalité de cinq points**

- a) Une pénalité de cinq points est imposée, si dans les réseaux U12 apprenti, U12 aspirant et Défi, un duo ou une exécute une portée éjectée.



## **SQE-13.6 Pénalité pour les programmes techniques**

Dans les programmes techniques FINA, un demi-point (0,5) de pénalité sera déduit de la note d'exécution en cas de violation des éléments obligatoires 6 et 7 du duo et des éléments obligatoires 6 et 7 de l'équipe.

## **SQE-13.7 Disqualification**

Si un (ou des) athlète(s) cesse(nt) de nager avant la fin de l'épreuve libre, celui-ci doit ou ceux-ci doivent être disqualifié(s). Si l'arrêt est causé par des circonstances incontrôlables, l'arbitre en chef doit autoriser la reprise de l'épreuve au cours de la session.

## **SQE-14 Routines de remplacement**

### **SQE-14.1 Routines de remplacement**

Les routines de remplacement, sélectionnées lors de préliminaires ou d'une compétition de qualification, doivent être confirmées au moins une heure avant la première épreuve de la compétition, pour chaque catégorie d'âge.

## **SQE-15 Éléments obligatoires programmes techniques senior 2013-2017**

### **SQE-15.1 Exigences générales**

1. Des éléments supplémentaires peuvent être ajoutés.
2. Sauf indication contraire dans la description d'un élément:
  - Toutes les figures ou les parties de figures doivent être exécutées selon les exigences décrites dans le manuel des figures imposées.
  - Tous les éléments doivent comporter une exécution haute et contrôlée, un mouvement uniforme et chaque partie doit être clairement définie.

Il est fortement recommandé, pour la clarté de jugement que les éléments obligatoires #1 - #5 soient séparés par d'autres contenus.

### **SQE-15.2 Éléments obligatoires pour le solo**

Les éléments 1 – 5 doivent être exécutés dans l'ordre demandé.

1. D'une **Position verticale**, le corps effectue une rotation de 360° tandis que les jambes ouvrent symétriquement jusqu'à la **Position grand écart**. En continuant dans la même direction, une autre rotation de 360° est effectuée tandis que les jambes sont rassemblées jusqu'à la **Position verticale**. Dans la direction opposée, une Vrille continue de 1440° (4 rotations) est exécutée. (2.1 DD)
2. D'une **Position carpé arrière submergée** avec les jambes à la verticale, une poussée grand écart est exécutée jusqu'à la **Position grand écart aéroportée**. En maintenant la hauteur maximum de la poussée, une Spire est exécutée tandis que les jambes sont rassemblées jusqu'à la **Position verticale**, suivi d'une *Descente verticale* rapide. (DD.2.6)
3. Avec un déplacement tête première permis, *Monter une jambe de ballet*. **FINA 150 -Cavalier** est exécuté. (DD 3.1)
4. D'une **Position verticale**, un *Tour* est exécuté, suivi d'une *Vrille combinée de 1080°* (3 rotations) (DD 2.4).
5. D'une **Position carpé arrière submergée**, avec les jambes à la verticale, **FINA 301e - Barracuda Vrille 360°** est exécuté. (DD 1.9)

### **SQE-15.3 Éléments obligatoires pour le duo**

Les éléments 1 – 5 doivent être exécutés dans l'ordre demandé.

1. **FINA 436 - Cyclone** est exécuté jusqu'à la **Position verticale**. Un *Tour* est exécuté tandis qu'une jambe descend pour prendre une **Position verticale jambe pliée**, suivi d'une *Vrille continue de 1080°* (3 rotations) tandis que la jambe pliée prend la **Position verticale**. (DD 3.1)

2. En se déplaçant tête première, monter une jambe tendue pour prendre la **Position jambe de ballet**, la jambe horizontale est levée pour prendre la **Position jambe de ballet double**. Tout en maintenant la **Position jambe de ballet double**, une rotation de 360<sup>0</sup> est exécutée. (DD 1.9)
3. Tout en maintenant une **Position queue de poisson** (en fermant la jambe horizontale vers le corps), exécuter deux Tours rapides (720<sup>0</sup> rotations rapides). En continuant dans la même direction, la jambe horizontale est levée pour prendre une **Position verticale** tandis qu'une *Vrille continue de 720<sup>0</sup>* (2 rotations) est exécutée. (DD 2.1)
4. À partir d'une **Position carpé avant**, les jambes sont levées pour prendre une **Position verticale**. Un *Demi-Tour* est exécuté, suivi d'une autre rotation de 180<sup>0</sup> tandis que les jambes ouvrent pour prendre une **Position grand écart**. Une *Sortie promenade avant* est exécutée. (DD 2.8)
5. D'une **Position carpé arrière submergée**, avec les jambes à la verticale, **301c– Barracuda Spire** est exécuté. (DD 2.4)
6. La routine doit contenir une portée pyramide ou éjectée qui peut être placée au choix dans la routine.
7. À l'exception des mouvements sur plage de départ, de l'entrée à l'eau et de la portée, tous les éléments – obligatoires et supplémentaires – doivent être exécutés simultanément et faisant face dans la même direction par les deux nageurs. Les mouvements à effet miroir ne sont pas permis.

#### **SQE-15.4 Éléments obligatoires pour l'équipe**

Les éléments 1 – 5 doivent être exécutés dans l'ordre demandé.

1. D'une **Position carpé arrière submergée**, avec les jambes à la verticale, **FINA 301 – Barracuda** est exécuté. (DD 1.8)
2. **FINA 435 – Nova** est exécuté jusqu'à la **Position jambe pliée cambrée de surface**. Une rotation de 360<sup>0</sup> est exécutée tandis que les jambes sont élevées simultanément pour prendre la **Position verticale**, suivi d'une *Vrille continue de 720<sup>0</sup>* (2 rotations). [DD 2.4]
3. À partir d'une **Position carpé avant**, les jambes sont levées jusqu'à une **Position verticale**. Un *Tour* est exécuté, les jambes ouvrent pour prendre une **Position grand écart**. Une *Sortie promenade avant* est exécutée. (DD 2.9)
4. D'une **Position carpé arrière submergée**, avec les jambes à la verticale, **FINA 308 – Barracuda aéroportée** est exécuté. (DD 2.5)
5. Séquence jambe de ballet en déplacement. À partir d'une **Position allongée dorsale** en déplacement tête première *Monter une jambe de ballet*. Une jambe est pliée pour prendre la **Position flamant**, ensuite est levée pour prendre une **Position jambe de ballet double**. (DD 1.7)
6. La routine doit contenir une portée éjectée tête première et une action cadence soit avec les bras ou les jambes. Celles-ci peuvent être placées au choix dans la routine.
7. À l'exception des mouvements sur la plage de départ, de l'entrée à l'eau, de la portée et de l'action en cadence, tous les éléments – obligatoires et supplémentaires – doivent être exécutés simultanément et faire face à la même direction par tous les membres de l'équipe. Les variations dans la propulsion et dans les directions ne sont permises que pendant les changements de formations et les actions sous-marines. Les mouvements à effet miroir ne sont pas permis.

## SECTION G : RÉSEAU MAÎTRES

### SQG-1. RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

#### SQG-1.1 Affiliation

##### SQG-1.1.1 Affiliation de clubs

- a) Le club doit être affilié auprès de Synchro Québec comme club compétitif et ce, au 1<sup>er</sup> octobre de l'année en cours.
- b) Un club compétitif peut avoir un ou tous les niveaux de compétition de Synchro Québec.
- c) Un club compétitif peut également avoir une composante récréative.
- d) Un club récréatif peut avoir seulement une composante récréative. Des athlètes compétitives ne peuvent pas se retrouver dans un club récréatif.
- e) L'affiliation du club est non remboursable.
- f) Le paiement des affiliations devra être reçu suite à la facturation et dans les délais requis.
- g) Toute infraction à ces règles entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).

##### SQG-1.1.2 Affiliation d'athlètes, d'entraîneurs et d'officiels

- a) Les athlètes, les entraîneurs et les officiels doivent être affiliés à Synchro Québec au **15 novembre** de l'année en cours.
- b) Tout athlète qui transfère d'un club devra remplir toutes les conditions de transfert de club avant de pouvoir être affilié, (voir *Annexe* et la *Politique tarifaire*).
- c) Afin d'être dûment affiliés les entraîneurs doivent payer les frais d'affiliation, s'inscrire sur le site web, fournir une photo et (au besoin) fournir la confirmation de la réussite des examens d'éthique et « Prendre une tête d'avance ».
- d) Afin d'être dûment affiliés, les officiels doivent payer les frais d'affiliation, s'inscrire sur le site web et fournir une photo.
- e) Le paiement des affiliations devra être reçu suite à la facturation et dans les délais requis.
- f) Toute infraction à ces règles entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).
- g) Les affiliations des athlètes, entraîneurs et officiels sont non remboursables et non transférables.

#### SQG-1.2 Hôtes de compétitions

##### SQG-1.2.1 Sanctions d'événements

Toutes les compétitions « invitation » ou événements tenus (exemple : Mes premiers jeux) par les clubs ou les associations régionales doivent être sanctionnés par Synchro Québec. Le formulaire doit être rempli et retourné à Synchro Québec avant le 1<sup>er</sup> décembre de l'année en cours. Toute infraction à ce règlement entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).

##### SQG-1.2.2 Compétitions provinciales

Les soumissions pour être hôte d'une compétition provinciale doivent être présentées par écrit à la Fédération. Synchro Québec sélectionne les soumissions présentées. Le formulaire : demande de sanction d'événement, doit être rempli et retourné à Synchro Québec avant le 1<sup>er</sup> décembre de l'année en cours. Toute infraction à ce règlement entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*). Un contrat sera signé entre Synchro Québec et le club hôte pour la tenue des compétitions de la Fédération.

##### SQG-1.2.3 Site des compétitions

Lors d'une compétition, le club hôte est responsable des coûts de location des locaux, de la piscine et de l'engagement des sauveteurs. Il doit fournir l'équipement nécessaire à la tenue de la compétition tel que mentionné dans le document, Gérant de compétition.

##### SQG-1.2.4 Sécurité

- a) Le club hôte doit s'assurer de respecter les normes de la Régie de la Sécurité dans les Sports tel que mentionné dans le document, Sécurité dans les Sports.

- b) Lors des compétitions, la sécurité des athlètes doit être assurée par le nombre de sauveteur requis selon le code S3-R3 de la Société de Sauvetage du Québec.
- c) Entrées à l'eau : en tout temps, il est interdit de plonger en partie peu profonde.

### **SQE-1.3 Exigences et procédures pour les compétitions**

#### **SQG-1.3.1 Gestion d'une compétition provinciale**

Le club hôte s'occupe de la logistique de la compétition en collaboration avec Synchro Québec. Le club hôte doit respecter les exigences du contrat afin de recevoir un remboursement (voir la *Politique tarifaire*).

#### **SQG-1.3.2 Informations sur les compétitions**

- a) Synchro Québec communique l'horaire au moins dix (10) jours avant la compétition.
- b) Les informations suivantes seront affichées sur le site web : Calendrier de compétitions, dates limites d'inscriptions, Manuel des règlements de compétitions, lieux des compétitions, etc.
- c) Une trousse d'informations pertinentes à la compétition sera produite par le comité organisateur deux mois avant la compétition et sera disponible sur le site web.

#### **SQG-1.3.3 Horaire de compétitions**

Une fois publiée, l'horaire final de compétition ne sera pas modifié.

### **SQG-1.4 Inscriptions**

#### **SQG-1.4.1 Inscriptions aux compétitions**

- a) Toutes inscriptions dûment remplies devront être complétées en ligne sur le site web de Synchro Canada à la date limite d'inscription. Ces dates sont inscrites au calendrier de compétitions de Synchro Québec.
- b) Le paiement des inscriptions devra être reçu suite à la facturation et dans les délais requis. Un retard de paiement entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).
- c) Toutes les inscriptions sont non remboursables et non transférables.
- d) Synchro Québec envoie aux clubs, au moins dix (10) jours avant la compétition, les inscriptions afin que celles-ci soient vérifiées par le club (partenaires de duo, catégories d'âge en routine, etc.). Au besoin, les clubs devront retourner leurs modifications ou ajouts à Synchro Québec avant la date limite de vérification d'inscriptions. Après cette date limite, des frais seront appliqués (voir la *Politique tarifaire*).
- e) Tout changement aux inscriptions dans un délai de moins de 5 jours ouvrables, entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).
- f) Afin de supporter les frais de compétition, tous les clubs participant à une compétition devront payer une cotisation pour le club hôte. Suite à la facturation, le chèque devra être libellé au nom de Synchro Québec et payé dans les délais requis (voir la *Politique tarifaire*).
- g) Afin de supporter les frais reliés aux officiels une surcharge sera appliquée pour chaque athlète participant (voir la *Politique tarifaire*).
- h) Tout club de l'extérieur du Québec doit faire la demande à la Fédération afin de participer aux compétitions provinciales.

#### **SQG-1.4.2 Admissibilité des entraîneurs**

Afin de pouvoir se retrouver sur le plan d'eau en compétition :

- a) L'entraîneur doit être affilié entraîneur compétitif à Synchro Québec.
- b) L'entraîneur doit avoir sa carte d'identification.
- c) L'entraîneur doit détenir la certification minimale « Moniteur ».
- d) Tout entraîneur ne possédant pas la certification requise se verra imposer une amende (voir la *Politique tarifaire*).
- e) Le 1<sup>er</sup> décembre fait foi de loi de la certification de l'entraîneur.
- f) La certification des entraîneurs est valide tant et aussi longtemps que l'entraîneur est actif. Si un entraîneur quitte ses fonctions pour plus de deux (2) ans, il devra se requalifier. La requalification peut être acquise au congrès annuel.

### **SQG-1.4.3 Admissibilité de l'athlète**

Afin d'être considéré comme un athlète dûment qualifié, l'athlète :

- a) Doit être affilié à Synchro Québec comme athlète compétitif;
- b) Doit respecter les règlements de compétitions et les catégories d'âge;
- c) Doit être membre actif d'un club ou comme athlète indépendant autorisé à participer à la compétition;

### **SQG-1.4.4 Admissibilité des officiels**

- a) Un officiel ne peut officier et entraîner (incluant les nageurs d'essai) dans une même journée de compétition. Un officiel ne peut officier et nager dans une même journée de compétition.
- b) Un officiel doit avoir sa carte d'identification.
- c) Afin d'officier durant la saison compétitive, les officiels doivent avoir participé au Congrès annuel ou avoir suivi une clinique de perfectionnement de Synchro Québec.

### **SQG-1.4.5 Championnat canadien**

Les athlètes ne sont pas soumis à un processus de sélection pour participer au Championnat canadien car il n'y a pas de quotas. Toutefois, la participation au Championnat de sélection ou au Championnat provincial des maîtres est obligatoire afin de pouvoir s'inscrire au Championnat canadien.

### **SQG-1.4.6 Compétitions hors province ou internationale**

Afin de pouvoir participer à une compétition hors province ou internationale autre que le Championnat canadien des maîtres, les athlètes doivent obtenir l'autorisation écrite de Synchro Québec.

## **SQG-1.5 Organisation de la compétition**

### **SQG-1.5.1 Format des compétitions**

Compétition en région, en division et/ou provinciale.

### **SQG-1.5.2 Carte d'identification**

- a) La carte d'identification des entraîneurs et des officiels devra être visible en tout temps et être présentée à la demande des membres de gestion de la compétition. Toute infraction à cette règle entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).
- b) Avant le 31 décembre, l'entraîneur en formation obtiendra une carte d'identification spécifique à leur formation. À partir du 1<sup>er</sup> janvier, l'entraîneur obtiendra une carte selon le niveau complété.

### **SQG-1.5.3 Officiel en conflit d'intérêt**

Dans tous les réseaux le règlement de conflit d'intérêt de Synchro Canada ne sera pas appliqué.

## **SQG-1.6 Déroulement de la compétition**

### **SQG-1.6.1 Gestion**

- a) Le gérant de la compétition doit s'assurer que le club hôte respecte les exigences du guide de Gérant de compétitions et ce pour la durée entière de la compétition.
- b) Le club hôte est responsable de fournir une trousse d'information pertinente à la compétition selon les délais requis inscrits aux contrats.
- c) Si un club veut offrir des nageurs d'essai, il doit communiquer directement avec le club hôte.
- d) La compétition sera sous la direction de l'équipe de gestion de compétitions.

### **SQG-1.6.2 Activités autour de la piscine**

- a) Les personnes suivantes peuvent circuler dans l'enceinte de la piscine : Athlètes, entraîneurs, officiels, bénévoles de la compétition, équipe de gestion de la compétition, médias et toute autre personne ayant reçu la permission de l'arbitre en chef et/ou du bureau de Synchro Québec.

- b) Durant la compétition, l'arbitre en chef indique sur la plage de la piscine les endroits désignés aux entraîneurs et aux athlètes en attente.
- c) Les parents seront admis sur la plage de la piscine, seulement pour la prise de photos lors de la remise des récompenses.

### **SQG-1.6.3 Réunion avant la compétition**

- a) La réunion de l'arbitre en chef et des entraîneurs (ou représentants) avant la compétition est obligatoire et ce, selon l'inscription du club aux épreuves de la journée.
- b) Cette réunion comprend : les directives de la compétition, toutes informations nécessaires pour le bon déroulement de la compétition, l'annonce par les entraîneurs des athlètes en retrait, etc.
- c) La réunion du juge en chef de la compétition et des officiels avant la compétition est obligatoire et ce, selon les assignations (incluant les juges suppléants) aux ateliers pour chacune des journées de compétition.
- d) Pour la première épreuve de la journée, les officiels assignés à cette épreuve doivent être présents à l'heure de l'ouverture des portes.
- e) Pour le reste des épreuves, les officiels doivent être présents trente (30) minutes avant le début de l'épreuve pour la réunion des officiels.
- f) Toute infraction à ces règles entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).

### **SQG-1.6.4 Protocole de compétition**

- a) Compte tenu de l'espace restreint sur la plage de la piscine, les sacs des athlètes doivent demeurer dans les vestiaires.
- b) Les athlètes doivent se préparer (gélatine et maquillage) dans les vestiaires.
- c) En tout temps, il est interdit de frapper sur le bord de la plage ou les échelles de la piscine.
- d) Lors des épreuves de routines, il est interdit aux athlètes et aux entraîneurs de circuler dans la zone délimitée par l'arbitre en chef.
- e) Lors des épreuves, les entraîneurs se doivent de communiquer avec leurs athlètes de façon discrète.
- f) Toute infraction aux règles ci-haut entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).
- g) Lors des épreuves de routines, sur la plage de la piscine, les encouragements seront permis. Les clubs devront s'assurer que ces encouragements sont convenables. L'arbitre se réserve le droit d'aviser les clubs dans le cas d'excès à cette règle.
- h) Un maximum de deux (2) entraîneurs possédant la certification requise sera permis dans la zone de préparation.
- i) Suite à sa prestation, l'athlète devra se diriger vers l'endroit désigné par l'arbitre pour l'annonce de ses notes.

### **SQG-1.6.5 Code de conduite**

Tous les bénévoles, les officiels, l'équipe de gestion de compétitions, les entraîneurs et les athlètes doivent signer et s'engager à respecter le code de conduite qui leur ait propre (voir *Annexes*).

### **SQG-1.6.6 Suivi de la compétition**

- a) Après chaque épreuve, le résultat sera affiché à l'endroit prédéterminé soit un site pour les entraîneurs et un site pour le public. Aucune copie papier ne sera remise aux clubs.
- b) Les résultats seront affichés sur le site web.

## **SQG-1.7 Solution en cas de conflit**

### **SQG-1.7.1 Protêts**

- a) Aucun protêt ne peut être fait au sujet des notes accordées par les juges.
- b) Toute personne intéressée par la compétition peut protester.
- c) Les protêts peuvent d'abord être faits de vive voix. Cependant, ils doivent ensuite être faits par écrit à l'arbitre, trente (30) minutes après la fin de l'épreuve visée. L'arbitre en chef agit à titre de

- médiateur dans le cas d'un protêt. Si la médiation se révèle impossible, le problème est confié au jury d'appel.
- d) Tout protêt confié au jury d'appel est annoncé par l'annonceur et toute personne intéressée, membre de Synchro Québec, peut contester le protêt par écrit.
  - e) Les protêts au sujet du programme technique doivent être faits par écrit à l'arbitre en chef, trente (30) minutes suivant l'annonce à l'entraîneur de la pénalité.
  - f) Quand un protêt est transmis au jury d'appel, le sujet doit être annoncé et d'autres parties intéressées qui sont membres de CASSA sont autorisées à présenter un contre protêt, par écrit. Ce contre protêt doit être soumis à l'arbitre en chef dans les 30 minutes suivant l'annonce.
  - g) Tout protêt doit être accompagné d'un dépôt (voir la *Politique tarifaire*).

### **SQG-1.7.2 Jury d'appel**

Groupe d'individus nommés par l'arbitre et dont le rôle est de régler les protêts et contre protêts faits sur le site de la compétition. Le jury se compose de trois membres présents à la compétition.

- a) Le jury d'appel règle les protêts et contre protêts qui lui sont confiés par l'arbitre en chef.
- b) Les décisions du jury peuvent être rendues verbalement, mais elles doivent être suivies d'une confirmation écrite qui sera distribuée à l'arbitre en chef, ainsi qu'aux parties impliquées dans le protêt. La décision du jury d'appel est finale.
- c) Le jury d'appel est composé de trois (3) personnes à l'exception de l'arbitre et de l'assistant arbitre présentes à la compétition (exemple : Personnel de Synchro Québec, juges de la compétition, etc.).

### **SQG-1.7.3 Procédure de plainte**

Toute personne, membre de Synchro Québec, peut déposer une plainte contre un membre ou une organisation membre de la Fédération. La plainte doit être déposée par écrit et signée par le plaignant. La plainte sera analysée par la direction générale et référer au comité de discipline, au Conseil d'Administration ou à toute autre entité légale selon le cas.

### **SQG-1.7.4 Comité de discipline**

- a) Les membres du comité de discipline sont nommés au besoin par le Conseil d'administration de Synchro Québec.
- b) Les buts du comité de discipline sont de faire respecter le code de conduite de la Fédération et d'entendre toutes plaintes adressées à Synchro Québec.

### **SQG-1.7.5 Relations non autorisées et inconduite**

- a) Aucun membre affilié ne doit avoir de relations (compétitions, séminaires, etc.), avec un organisme non affilié ou suspendu.
- b) Dans le cas d'un athlète non affilié et participant à une compétition, son club se verra banni des réseaux de compétitions pour l'année en cours.
- c) Toute personne ou tout groupe en infraction, s'expose à une suspension par Synchro Québec pour une durée minimum d'un (1) an, jusqu'à une durée maximum de deux (2) ans.
- d) En compétition, tout athlète, entraîneur ou officiel qui ne respecte pas le code de déontologie, se verra banni de la plage de la piscine pour la durée de la compétition et selon la gravité de l'action pourra être appelé à comparaître devant le comité de discipline.
- e) Tout athlète, entraîneur, officiel ou membre de la fédération ayant un comportement antisportif (en geste, en parole et/ou par écrit) pourra être appelé à comparaître devant le comité de discipline.
- f) Les musiques numérisées sont la propriété du club ayant fait le montage de la musique. Toute personne utilisant le montage d'un autre club recevra une amende et une sanction établie par le comité de discipline (voir la *Politique Tarifaire*).

## **SQG-1.8 Catégories d'âge**

### **SQG-1.8.1 Catégories d'âge – Maîtres**

- a) L'âge minimum requis pour participer aux compétitions provinciales des Maîtres est de 18 ans.
- b) En solo, l'âge est déterminé par l'âge de l'athlète au 31 décembre de l'année en cours.  
Les catégories d'âge sont :
  - Provincial : 18-24, 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+
  - National : 19-24, 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+
  - International : 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+
- c) En duo, l'âge est déterminé par la moyenne des âges des athlètes (excluant le suppléant) au 31 décembre de l'année en cours. Les catégories d'âge sont :
  - Provincial : 18-24, 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+
  - National : 19-24, 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+
  - International : 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+
- d) En trio, l'âge est déterminé par la moyenne des âges des athlètes (excluant le suppléant) au 31 décembre de l'année en cours. Les catégories d'âge sont :
  - Provincial : 18-24, 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+
  - National : 19-24, 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+
- e) En équipe, l'âge est déterminé par la moyenne des âges des athlètes (excluant les suppléants) au 31 décembre de l'année en cours. Les catégories d'âge sont :
  - Provincial : 18-34, 35-49, 50-64, 65+
  - National : 19-34, 35-49, 50-64, 65+
  - International : 25-34, 35-49, 50-64, 65+
- f) En combiné libre, l'âge est déterminé par la moyenne des âges des athlètes (excluant les suppléants) au 31 décembre de l'année en cours. Les catégories d'âge sont :
  - Provincial : 18-39, 40-64, 65+
  - National : 19-39, 40-64, 65+
  - International : 25-39, 40-64, 65+
- g) La moyenne d'âge pour une routine doit être déterminée en additionnant l'âge des athlètes (excluant les suppléants), en divisant par le nombre d'athlètes et en laissant tomber la fraction ou le nombre décimal qui en résulte. (Par exemple, si l'âge moyen d'une équipe est de 49,833, l'équipe devra être inscrite dans la catégorie d'âge 35-49).

## **SQG-1.9 Tenue vestimentaire**

### **SQG-1.9.1 Tenue vestimentaire des athlètes**

- a) Le pince-nez est permis en tout temps.
- b) Le port des lunettes est permis.
- c) Les athlètes ne doivent pas porter de bijoux (sauf un bracelet d'identification pour raison médicale) ou marque d'identification quelconque dans les épreuves de routines.
- d) Lors des programmes techniques, les athlètes doivent porter un maillot mono pièce noir uni et un bonnet blanc ou noir.
- e) Le bonnet et le maillot ne doivent porter aucune marque d'identification d'appartenance à un club.
- f) Pour les athlètes masculins, le port d'un maillot « style cuissard ou Speedo » est recommandé.
- g) Lors des routines, les maillots doivent être de bons goûts moraux et appropriés et ne doivent pas avoir de symbole qui pourrait être considéré offensif.
- h) Les maillots ne doivent pas être transparents.
- i) L'utilisation d'accessoires tels que jupe, tablier, frange, collet, gland, nœud papillon, etc. est interdite.
- j) Les maillots de routines sont vérifiés par l'arbitre. L'arbitre est habilité à exclure de la compétition tout athlète qui refuse de changer ou de modifier un maillot non réglementaire.
- k) La coiffe doit être discrète. La coiffe ne doit pas couvrir aucune partie du visage ou de la nuque. Le bonnet de bain est permis.
- l) Le maquillage théâtral n'est pas permis. Seul un maquillage discret, d'un teint naturel est acceptable.



- m) Lors de la remise des prix, les récipiendaires doivent être proprement vêtus avec leur survêtement de club ou maillot et espadrilles ou sandales. Si l'arbitre estime que la tenue vestimentaire d'un athlète pour la remise de prix n'est pas conforme, l'athlète ne sera pas autorisé à recevoir son prix avant d'avoir revêtu une tenue vestimentaire appropriée.

### **SQG-1.9.2 Tenue vestimentaire des officiels**

Les officiels doivent être vêtus d'un pantalon, Capri ou bermuda noir, du polo bleu de Synchro Québec ou du polo noir de Synchro Canada et de chaussures noires. Les foulards recouvrant la tête et les chapeaux sont interdits sauf lorsque permis par la Fédération. Toute infraction à ce règlement entraîne une amende (voir *Politique tarifaire*).

## **SQG-2. SESSION DE ROUTINES**

### **SQG-2.1 Épreuves**

#### **SQG-2.1.1 Définition des épreuves**

Au niveau international, les épreuves en nage synchronisée pour les maîtres sont solo, duo, équipe et combiné libre. Le programme technique et le programme libre de solo constituent ensemble une épreuve. De même, le programme technique et le programme libre de duo constituent ensemble une épreuve. De même, le programme technique et le programme libre d'équipe constituent ensemble une épreuve. Le combiné libre est en soi une épreuve.

#### **SQG-2.1.2 Programme technique**

Le programme technique doit être exécuté pour les épreuves de solo, duo/trio et équipe et inclut des éléments obligatoires sélectionnés par le comité FINA des maîtres. Les programmes techniques doivent comprendre tous les éléments obligatoires. La sélection de musique est facultative.

#### **SQG-2.1.3 Programme libre**

Le programme libre (solo, duo/trio et équipe) comprend n'importe quelle figure, en tout ou en partie, et d'autres mouvements en harmonie avec la musique, sans aucune restriction quant au choix de la musique, du contenu ou de la chorégraphie.

#### **SQG-2.1.4 Participation aux épreuves**

- a) Les athlètes ont le choix de participer aux sessions des programmes technique et/ou libre.
- b) Un athlète ne peut nager qu'une seule fois dans une même épreuve.
- c) Les athlètes du réseau Maîtres peuvent aller en compétition sans être accompagnés d'un entraîneur. Par contre, ils doivent être représentés lors de la réunion de l'arbitre en chef ou en cas d'urgence.
- d) Au niveau provincial, les athlètes peuvent s'inscrire à 4 épreuves : solo, duo/trio, équipe et combiné libre.
- e) Au niveau national, les athlètes peuvent s'inscrire à 5 épreuves : solo, duo, trio, équipe et combiné libre.
- f) Au niveau international, les athlètes peuvent s'inscrire à 4 épreuves : solo, duo, équipe et combiné libre.
- g) Les athlètes en duo/trio, équipe et combiné libre doivent représenter le même club lors d'une compétition.
- h) Un athlète qui n'est pas un concurrent canadien mais qui est inscrit avec un club canadien peut concourir comme membre d'une équipe ou d'un combiné libre.
- i) Au provincial, une équipe sera composée d'au minimum quatre athlètes et d'au maximum dix athlètes. Une formation de combiné libre sera formée d'au minimum quatre athlètes et d'au maximum dix athlètes.
- j) Au national et à l'international, une équipe sera composée d'au minimum quatre athlètes et d'au maximum huit athlètes. Une formation de combiné libre sera formée d'au minimum quatre athlètes et d'au maximum dix athlètes.

- k) Un duo/trio peut avoir 1 suppléant. Une équipe et un combiné libre peuvent avoir 1 ou 2 suppléant(s).
- l) Les noms des suppléants peuvent paraître plus d'une fois, mais un suppléant ne peut nager qu'une seule fois dans une même épreuve.

## **SQG-2.2 Organisation des juges**

### **SQG-2.2.1 Atelier de juges**

Trois ateliers composés chacun de trois à cinq juges évaluent une épreuve de routine. S'il est seulement possible d'avoir deux ateliers, l'atelier 1 assume le jugement des composantes des ateliers 1 et 3.

## **SQG-2.3 Organisation des athlètes**

### **SQG-2.3.1 Identification des athlètes**

- a) Les athlètes sont identifiés par leur nom et nagent dans l'ordre établi par le tirage au sort.
- b) L'annonceur communique le nom du prochain athlète comme suit, avant son entrée dans l'eau :
  - Solo et duo/trio : Le nom des athlètes, mais pas le nom du club.
  - Équipe et combiné libre : Le nom officiel du club ou de l'équipe.
- c) Lorsque chaque athlète a terminé, l'annonceur communique les noms : athlètes, entraîneur et club.

### **SQG-2.3.2 Tirage au sort de l'ordre des athlètes**

- a) Le bureau de Synchro Québec exécute à l'ordinateur le tirage au sort.
- b) Dans une même compétition, lors des préliminaires de solo et duo/trio si la catégorie compte plus de 6 concurrents, un athlète ne peut nager premier, deuxième ou troisième qu'une seule fois. L'entraîneur doit aviser la Fédération avant le début de la compétition. Après ce délai, la demande ne sera pas considérée.

## **SQG-2.4 Déroulement de l'épreuve**

### **SQG-2.4.1 L'épreuve**

- a) L'arbitre en chef contrôle l'épreuve.
- b) La routine en préparation doit se présenter à l'emplacement du départ de sa prestation au moment où son numéro d'ordre de passage est annoncé.

### **SQG-2.4.2 Début d'une routine**

- a) Afin de respecter les normes de la Régie sur la Sécurité dans les sports (disponible sur le site web), toutes les routines doivent débiter en partie profonde de la piscine.
- b) Les routines peuvent commencer sur le bord du bassin ou dans l'eau, mais doivent se terminer dans l'eau.
- c) L'accompagnement musical commence au signal de l'arbitre. À ce signal, les athlètes doivent nager l'épreuve libre sans interruption.
- d) Les officiels commencent à juger dès le début de l'accompagnement musical ou, dans des cas exceptionnels, au signal de l'arbitre lorsque spécifié par celui-ci.
- e) Dans les mouvements sur la plage de départ en équipe et combiné libre, les athlètes ne peuvent pas exécuter des portés, des tours ou des pyramides humaines (c'est-à-dire que chaque compétitrice doit avoir un membre qui touche le sol).

### **SQG-2.4.3 Nageur d'essai**

- a) Un maximum d'un (1) nageur d'essai, non inscrit à cette épreuve est évalué avant l'épreuve afin d'ajuster le pointage des juges.
- b) Le nageur d'essai doit être de calibre similaire de l'épreuve à laquelle il participera.
- c) Les notes des nageurs d'essai sont affichées à l'aide des cartes de pointage, à l'exception des notes des éléments lors des programmes techniques.

#### SQG-2.4.4 Chronométrage

- Le chronométrage de l'épreuve se fait en trois volets : du début de la marche de présentation de l'athlète jusqu'à sa position stationnaire, du début de la musique jusqu'à la fin de la routine, du début de la musique jusqu'au moment où le dernier nageur quitte la plage de départ pour entrer dans l'eau. Cette tâche est effectuée par un minimum de deux chronométreurs.
- Le temps total, le temps des mouvements sur la plage de départ et le temps de marche de présentation sont inscrits sur le billet prévu à cet effet, et arrondis à la seconde la plus proche.

#### SQG-2.4.5 Musique numérisée

- Dans toutes les compétitions de la Fédération, les musiques numérisées doivent être envoyées au club hôte 14 jours avant la compétition.
- Les musiques numérisées doivent respecter les exigences décrites à l'Annexe.
- Toutes infractions aux règlements ci-haut mentionnés entraînent une amende (voir la *Politique tarifaire*).
- En compétition, un audiomètre est utilisé afin d'assurer que les musiques jouées ne dépassent pas 90 Décibels.

#### SQG-2.4.6 Heure limite d'inscription à la finale

- Aucune routine ne peut être qualifiée pour la finale une fois la finale commencée. La finale commence dès que le nageur d'essai entre dans l'eau. Lorsqu'il n'y a pas de nageur d'essai, la finale commence dès que le premier concurrent entre dans l'eau.
- Lors des épreuves en duo/trio et en équipe, les concurrents inscrits, conformément à la règle peuvent être permutés avant le début de l'épreuve.
- Toute modification à l'engagement initial doit être remise par écrit à l'arbitre au moins une (1) heure avant le temps publié pour le départ de la routine numéro 1. Toute modification donnée après ce délai sera prise en compte uniquement en cas de maladie subite ou d'accident survenu à un athlète et si le suppléant est prêt à nager sans retarder la compétition.
- Si l'arbitre n'est pas avisé du remplacement et/ou du forfait conformément à la règle, une amende sera appliquée (voir la *Politique tarifaire*).

#### SQG-2.4.7 Période d'échauffement

- Si le temps le permet, il y aura un temps de pratique avec musique pour les équipes et les combinés libres.
- Les échauffements en équipe et combiné libre sont déterminés par l'arbitre en chef. À moins d'avis contraire, il est interdit d'exécuter des portées plate-forme, des portées pyramides ou des portées éjectées. L'équipe fautive sera expulsée immédiatement de l'échauffement.

### SQG-2.5 Notation

#### SQG-2.5.1 Notation des programmes libres

Pour les programmes libres et le combiné libre, chaque juge doit accorder une note, 0-10 points chacun.

- Les juges de l'atelier 1, Exécution, attribuent une note pour l'exécution et la synchronisation.
- Les juges de l'atelier 2, Impression artistique, attribuent une note pour la chorégraphie, l'interprétation de la musique et la présentation.
- Les juges de l'atelier 3, Difficulté, attribuent une note de difficulté.

Atelier 1 – Exécution – 30%	Solo	Duo Trio	Équipe Combiné libre
<b>Exécution</b> Le niveau d'excellence dans l'exécution de compétence hautement spécialisée. L'exécution de tous les mouvements.	90%	50%	50%
<b>Synchronisation</b> La précision de mouvements à l'unisson, l'un avec l'autre et l'accompagnement au-dessus, au niveau de l'eau et en-dessous de la surface.	10%	50%	50%

<b>Atelier 2 – Impression artistique – 40%</b>	<b>Solo</b>	<b>Duo Trio</b>	<b>Équipe Combiné libre</b>
<p><b>Chorégraphie</b> Le savoir-faire créatif de la composition d'une routine qui combine des éléments artistiques et techniques. La conception et le tissage ainsi que la variété et la créativité de tous les mouvements.</p> <p><b>Interprétation de la musique</b> L'expression de l'humeur de la musique; l'utilisation de la structure musicale.</p> <p><b>Présentation</b> La manière dont les concurrents présentent la routine pour les spectateurs. Maîtrise de l'ensemble de la routine.</p>	100%	100%	100%

<b>Atelier 3 – Difficulté – 30%</b>	<b>Solo</b>	<b>Duo Trio</b>	<b>Équipe Combiné libre</b>
<p><b>Difficulté</b> La qualité d'être difficile à réaliser; difficulté de tous les mouvements et de la synchronisation.</p>	100%	100%	100%

### SQG-2.5.2 Calcul de la note des programmes libres

Pour chaque atelier de routines libres (solo, duo/trio, équipe) et du combiné libre - exécution, impression artistique et difficulté - le score est calculé comme suit pour chaque catégorie :

- La note la plus haute et la note la plus basse de chaque atelier sont annulées.
- Le score d'exécution est la somme des 3 autres notes de la catégorie.
- Le score de l'impression artistique est la somme des 3 notes restantes dans la catégorie divisée par 3 et multipliée par 4.
- Le score de difficulté est la somme des 3 autres marques de la catégorie.
- Le score des routines libres et du combiné libre est la somme du score d'exécution, de l'impression artistique et de difficulté.

### SQG-2.5.3 Notation des programmes techniques

Pour les programmes techniques, chaque juge doit accorder une note, 0-10 points chacun.

- Les juges de l'atelier 1, Exécution, attribuent une note pour l'exécution de tous les mouvements qui n'ont pas un coefficient de difficulté assigné et pour la synchronisation.
- Les juges de l'atelier 2, Impression, attribuent une note pour la difficulté, la chorégraphie, l'interprétation de la musique et la présentation.
- Les juges de l'atelier 3, Éléments obligatoires, attribuent une note individuelle pour l'exécution de chaque élément obligatoire avec un coefficient de difficulté.
- Si, en raison de circonstances imprévues, un juge de l'atelier 3 – Éléments – n'a pas noté un élément en particulier (un zéro), l'arbitre examinera la vidéo officielle. Si l'élément a été exécuté, la moyenne des notes des autres juges sera calculée et sera considérée comme la note manquante. Cette note sera calculée à 0,1 point le plus proche.
- Le coefficient de difficulté des éléments obligatoires 1 à 5 en solo, duo/trio et équipe est établi à 1.

<b>Atelier 1 – Exécution – 30%</b>	<b>Solo</b>	<b>Duo Trio</b>	<b>Équipe</b>
<p><b>Exécution</b> Le niveau d'excellence dans l'exécution de compétence hautement spécialisée. L'exécution de tous les mouvements qui n'ont pas un coefficient de difficulté assigné.</p>	90%	50%	50%
<p><b>Synchronisation</b> La précision de mouvements à l'unisson, l'un avec l'autre et l'accompagnement au-dessus, au niveau de l'eau et en-dessous de la surface.</p>	10%	50%	50%

<b>Atelier 2 – Impression – 30%</b>	<b>Solo</b>	<b>Duo Trio</b>	<b>Équipe</b>
<b>Difficulté</b> La qualité d'être difficile à réaliser; difficulté de tous les mouvements qui n'ont pas un coefficient de difficulté assigné et de la synchronisation.	50%	50%	50%
<b>Chorégraphie</b> Le savoir-faire créatif de la composition d'une routine qui combine des éléments artistiques et techniques. La conception et le tissage ainsi que la variété et la créativité de tous les mouvements. <b>Interprétation de la musique</b> L'expression de l'humeur de la musique; l'utilisation de la structure musicale. <b>Présentation</b> La manière dont les concurrents présentent la routine pour les spectateurs. Maîtrise de l'ensemble de la routine.	50%	50%	50%

<b>Atelier 3 – Éléments – 40%</b>	<b>Solo</b>	<b>Duo Trio</b>	<b>Équipe</b>
<b>Exécution</b> Le niveau d'excellence dans l'exécution de compétence hautement spécialisée. L'exécution de tous les éléments obligatoires qui ont un coefficient de difficulté assigné.	Une note individuelle pour chaque élément avec un coefficient de difficulté assigné.		

#### **SQG-2.5.4 Calcul de la note des programmes techniques**

Pour chaque atelier de routines techniques (solo, duo/trio, équipe) - exécution, impression et éléments - le score est calculé comme suit pour chaque catégorie :

- La note la plus haute et la note la plus basse de chaque atelier sont annulées.
- Le score d'exécution est la somme des 3 autres notes de la catégorie.
- Le score d'impression est la somme des 3 autres notes de la catégorie.
- Le score des éléments : pour chacun des éléments obligatoires avec un coefficient de difficulté, les 3 notes restantes sont additionnées et la somme est divisée par 3 ; ce résultat est multiplié par le coefficient de difficulté propre à l'élément. La somme des scores des éléments doit être divisée par la somme des coefficients de difficulté des éléments obligatoires et multiplié par 10 ; ce résultat est multiplié par 4.
- Le score des routines techniques est la somme du score d'exécution, d'impression et des éléments.

#### **SQG-2.5.5 Enregistrement des notes**

Les juges doivent enregistrer leurs notes sur les feuillets des juges et les transmettre dûment rempli à l'estafette après chaque routine. La note qui est enregistrée sur le feuillet du juge devient définitive au moment où il atteint la table des marqueurs. À ce stade, le juge ne peut pas modifier la note écrite en aucune façon.

La note du juge est considérée comme complète que si elle se compose d'un chiffre, une virgule et un autre chiffre, par exemple 7,0. Si la note n'est pas complète, le marqueur doit demander à l'arbitre de renvoyer le feuillet au juge pour des éclaircissements.

#### **SQG-2.5.6 Annonce des notes**

- La note de routine est annoncée suite à la prestation de l'athlète suivant.
- Les notes demeurent officieuses, jusqu'à ce qu'elles soient certifiées par l'arbitre en chef.

### **SQG-2.5.7 Classement des routines**

Les athlètes sont classées pour les récompenses :

- a) Le classement des athlètes pour toutes les épreuves, est déterminé par les résultats reçus en finale.
- b) Égalité lors de compétitions, en finales : Dans tous les cas, la meilleure note en exécution obtient la meilleure place.

## **SQG-2.6 Exceptions**

### **SQG-2.6.1 Tenue de la conférence des juges**

Tout juge ou arbitre qui se rend compte qu'une situation peut entraîner une pénalité, doit demander une conférence de l'atelier de juges. Les juges qui participent à cette conférence, décident ce qu'il convient de faire. Le leader d'atelier en informe l'arbitre.

### **SQG-2.6.2 Enregistrement d'une pénalité**

S'il y a lieu d'imposer une pénalité, l'arbitre en chef demande aux marqueurs de déduire la pénalité appropriée de la note. L'arbitre en chef parafait chaque billet après que la pénalité a été enregistrée. La pénalité est annoncée publiquement à la fin de l'épreuve.

### **SQG-2.6.3 Arrêt d'une prestation**

Si un (ou des) athlète(s) cesse(nt) de nager avant la fin de la routine dans des circonstances qui ne sont pas sous leur contrôle, l'arbitre en chef peut autoriser la reprise de l'épreuve au cours de la session. Après le début de l'épreuve, l'arbitre peut imposer une pénalité si un concurrent n'exécute pas toute la routine d'équipe. Le cas échéant, la pénalité est de cinq points, qui sont soustraits de la note de la routine.

## **SQG-2.7 Absence d'une athlète lors de routines**

### **SQG-2.7.1 Circonstances extraordinaires**

Pour les besoins de cette section, les circonstances extraordinaires sont des circonstances indépendantes de la volonté du concurrent et seront prises en considération.

### **SQG-2.7.2 Absence complète d'une routine**

Un athlète est appelé trois fois lors d'une routine. Si l'athlète ne répond pas à l'appel, la routine reçoit une note de zéro.

## **SQG-2.8 Absence d'un juge de routine**

### **SQG-2.8.1 Ne marque pas une routine**

Si un juge est incapable d'accorder une note, les marqueurs font une moyenne des notes restantes de cet atelier. La note ainsi calculée, arrondies au dixième de point le plus près, remplacent la note du juge absent. La notation se poursuit alors comme avant.

### **SQG-2.8.2 Absence pour le reste de l'épreuve**

- a) Si un juge est incapable de continuer à juger l'épreuve, il sera remplacé par le juge suppléant. Les notes du juge suppléant sont utilisées pour toute l'épreuve.
- b) Le juge en chef nomme de nouveaux juges membres de l'atelier, au besoin, et en informe l'arbitre en chef le plus tôt possible. L'arbitre en chef en informe immédiatement le marqueur en chef.

## **SQG-2.9 Défaillance de la musique**

### **SQG-2.9.1 Interruption de la musique**

Si la musique est interrompue pour une raison quelconque pendant la performance, l'arbitre ne prend aucune mesure pour corriger la situation, à moins que l'entraîneur ne le lui demande. L'entraîneur doit informer l'arbitre avant que le pointage soit annoncé.

## **SQG-2.9.2 Essais de la musique**

Les essais de musique ne sont permis que lorsque des difficultés techniques les rendent nécessaires. L'arbitre exige un essai de la musique, s'il croit qu'il y a une difficulté technique.

## **SQG-2.10 Interruption d'une routine**

### **SQG-2.10.1 Discrétion de l'arbitre**

Une routine peut être interrompue à la discrétion de l'arbitre.

### **SQG-2.10.2 Reprise**

À la discrétion de l'arbitre, si l'interruption est indépendante de la volonté de l'athlète, l'arbitre fait reprendre la routine au cours de l'épreuve.

### **SQG-2.10.3 Routine temporairement incapable de s'exécuter**

- À la discrétion de l'arbitre et à la demande de l'entraîneur de la routine, une routine temporairement incapable de s'exécuter en raison de circonstances indépendantes de la volonté de l'athlète(s) peut être reprise au cours de l'épreuve.
- L'arbitre doit déterminer quand la routine retirée temporairement doit nager.
- La routine prévue de nager immédiatement après la routine retirée temporairement aura jusqu'à 3 minutes pour se préparer et puis doit concourir.
- Ne pas suivre les instructions de l'arbitre entraîne la disqualification de ladite routine.

## **SQG-2.11 Durée des routines**

### **SQG-2.11.1 Durée des routines**

- La durée des routines inclut dix secondes pour les mouvements sur la plage de départ de la piscine.
- Il n'y a pas de minimum de temps pour la durée des routines.
- Toutes les routines ont droit à une tolérance de plus quinze secondes. Toute déviation entraîne une pénalité.

	<b>Solo</b>	<b>Duo / Trio</b>	<b>Équipe</b>	<b>Combiné libre</b>
Maîtres – programme technique	1:30	1:40	1:50	n/a
Maîtres – programme libre	2:30	3:00	4:00	4:30

### **SQG-2.11.2 Durée des mouvements sur la plage de départ**

La durée des mouvements sur la plage de départ ne doit pas dépasser dix (10) secondes. Toute déviation entraîne une pénalité.

### **SQG-2.11.3 Début d'une routine**

- Afin de respecter les normes de la Régie sur la Sécurité dans les sports, toutes les routines doivent débiter en partie profonde de la piscine.
- La marche de présentation des athlètes du point de départ désigné à la position stationnaire ne peut excéder 30 secondes. Le chronométrage doit commencer au moment où le premier concurrent quitte le point de départ et prend fin au moment où le dernier concurrent s'immobilise.
- Les routines peuvent commencer sur le bassin ou dans l'eau, mais doivent se terminer dans l'eau.
- L'accompagnement musical commence au signal de l'arbitre. À ce signal, les athlètes doivent nager l'épreuve libre sans interruption.
- Dans les épreuves de routines, lorsque celles-ci débutent dans l'eau, le temps alloué pour la marche de présentation des athlètes du point de départ désigné au moment de la position de départ dans l'eau ne peut excéder 30 secondes. Le chronométrage doit commencer au moment où le premier concurrent quitte le point de départ et prend fin au moment où le dernier concurrent prend une position de départ.
- Les officiels commencent à juger dès le début de l'accompagnement musical ou, dans des cas exceptionnels, au signal de l'arbitre lorsque spécifié par celui-ci.

- g) Dans les mouvements sur la plage de départ en équipe et combiné libre, les athlètes ne peuvent pas exécuter des portés, des tours ou des pyramides humaines.

## **SQG-2.12 Pénalités**

### **SQG-2.12.1 Infractions de temps**

- a) Durée totale de la routine: toute routine qui ne respecte pas le temps prescrit (trop long) se voit pénaliser d'un point.
- b) Durée des mouvements sur la plage de départ:
1. Un (1) point de pénalité doit être déduit du pointage de la routine si le temps de la marche de présentation est dépassé.
  2. Un (1) point de pénalité doit être déduit du pointage de la routine si le temps des mouvements sur la plage de départ est dépassé.
- c) Enregistrement de la pénalité: les chronométreurs informent l'arbitre de la pénalité immédiatement après que l'athlète a terminé sa prestation. Si l'infraction est confirmée, l'arbitre en informe immédiatement l'entraîneur et les concurrents et demande au responsable de la compilation de déduire la pénalité appropriée de la note de la routine. La pénalité est annoncée publiquement à la fin de l'épreuve.

Note: une routine peut se voir pénaliser de trois points pour infractions de temps.

### **SQG-2.12.2 Infractions à la position d'entrée**

Toute routine qui ne commence pas à l'endroit désigné par l'arbitre de la compétition est pénalisée d'un point.

### **SQG-2.12.3 Infraction aux mouvements sur la plage de la piscine**

Une pénalité de deux points est imposée si, dans les mouvements sur la plage de la piscine, les concurrents en duo, équipe ou en combiné libre exécutent des portées pyramides, des tours ou des pyramides humaines.

### **SQG-2.12.4 Pénalité pour les programmes techniques**

#### **SQG-2.12.4.1 Un demi-point (0,5)**

Un demi-point (0,5) de pénalité sera déduit de la note d'exécution en cas de violation de l'élément obligatoire 6 du solo, des éléments obligatoires 6 et 7 du duo/trio et des éléments obligatoires 6-7-8-9 de l'équipe.

### **SQG-2.12.5 Pénalité pour le combiné libre**

#### **SQG-2.12.5.1 Exigences du combiné libre**

- a) Il doit y avoir un minimum de 4 et un maximum de 10 athlètes.
- b) Le début de la routine peut être sur le pont de la piscine ou dans l'eau.
- c) Toutes les parties subséquentes doivent commencer dans l'eau.
- d) Une nouvelle partie commence là où se termine la partie précédente.
- e) Au moins 2 parties doit avoir moins de 3 athlètes et au moins 2 parties doivent utiliser le nombre d'athlètes exécutant le combiné libre (exemple : une équipe de 7 athlètes doit avoir au moins 2 parties dans la routine où toutes les 7 athlètes participent).

#### **SQG-2.12.5.2 Pénalités du combiné libre**

Une pénalité d'un point par infraction s'applique à toutes les parties de SQG-2.12.5.1 (b - e).

### **SQG-2.12.6 Infraction dans la routine**

#### **SQG-2.12.6.1 Deux (2) points**

Une pénalité de 2 points est imposée si un athlète a utilisé de façon délibérée le fond de la piscine pendant l'exécution d'une routine.

### **SQG-2.12.7 Disqualification**

Si un (ou des) athlète(s) cesse(nt) de nager avant la fin de la routine, cette routine doit être disqualifiée.



## SQG-3. ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES DES PROGRAMMES TECHNIQUES

Des éléments supplémentaires peuvent être ajoutés.

Sauf indication contraire dans la description d'un élément :

- Toutes les figures ou les composantes de celles-ci doivent être exécutées selon les exigences décrites.
- Tous les mouvements doivent être exécutés d'une manière haute et contrôlée, dans un mouvement uniforme avec chaque section clairement définie.

Il est fortement recommandé, pour la clarté de jugement, que les éléments obligatoires 1 à 5 soient séparés par d'autres contenus.

### SQG-3.1 Éléments obligatoires pour le solo

Les éléments 1 à 5 doivent être exécutés dans l'ordre.

L'élément 6 peut être exécuté à tout moment dans la routine.

1. **Queue de poisson** – d'une Position allongée ventrale, *Prendre une Position carpe avant*; une jambe est levée à la **Position queue de poisson**, la deuxième jambe est levée à la **Position verticale** (la fin est au choix). (1,0 DD)
2. **Poussée rétro-pédalage** – une rapide levée tête première, avec le maximum du corps au-dessus de la surface (mouvement de bras au choix). Une descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement submergée. (1,0 DD)
3. **Barracuda jambe pliée** – d'une **Position carpe arrière** avec les jambes perpendiculaires et les orteils juste sous la surface, une *Poussée* est exécutée pendant qu'une jambe est glissée le long de l'intérieur de l'autre jambe afin de prendre une **Position verticale jambe pliée**. Une *Descente verticale* est exécutée en **Position verticale jambe pliée** au même rythme que la *Poussée*. (1,0 DD)
4. **Combinaison de jambe de ballet en déplacement** – Débutant en **Position allongée dorsale** inclure au moins 2 des positions suivantes : jambe de ballet droite, jambe de ballet gauche, flamant droit, flamant gauche, jambe de ballet double. (1,0 DD)
5. **Grand écart** – suivi par une *Sortie promenade avant* ou par une *Sortie promenade arrière*. (1,0 DD)
6. **Deux styles de propulsion** – Doit inclure un déplacement en rétro-pédalage de côté et/ou de face (mouvement de bras au choix).

### SQG-3.2 Éléments obligatoires pour le duo/trio

Les éléments 1- 5 doivent être exécutés dans l'ordre.

Les éléments 6- 7 peuvent être exécutés à n'importe quel moment dans la routine.

1. **Queue de poisson** – d'une Position allongée ventrale, *Prendre une Position carpe avant*; une jambe est levée à la **Position queue de poisson**, la deuxième jambe est levée à la **Position verticale** (la fin est au choix). (1,0 DD)
2. **Poussée rétro-pédalage** – une rapide levée tête première, avec le maximum du corps au-dessus de la surface (mouvement de bras au choix). Une descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement submergée. (1,0 DD)
3. **Barracuda jambe pliée** – d'une **Position carpe arrière** avec les jambes perpendiculaires et les orteils juste sous la surface, une *Poussée* est exécutée pendant qu'une jambe est glissée le long de l'intérieur de l'autre jambe afin de prendre une **Position verticale jambe pliée**. Une *Descente verticale* est exécutée en **Position verticale jambe pliée** au même rythme que la *Poussée*. (1,0 DD)
4. **Combinaison de jambe de ballet en déplacement** – Débutant en **Position allongée dorsale** inclure au moins 2 des positions suivantes : jambe de ballet droite, jambe de ballet gauche, flamant droit, flamant gauche, jambe de ballet double. (1,0 DD)
5. **Grand écart** – suivi par une *Sortie promenade avant* ou par une *Sortie promenade arrière*. (1,0 DD)
6. **Deux styles de propulsion** – Doit inclure un déplacement en rétro-pédalage de côté et/ou de face (mouvement de bras au choix).
7. **Action jointe** – les nageuses sont connectées (en contact l'une avec l'autre) d'une certaine manière afin d'exécuter une des actions suivantes:

- Une figure connectée ou un mouvement de surface connecté ou un style connecté.
- L'action doit être exécutée simultanément. L'action miroir est permise.
- Les portées pyramides, éjectées et plateformes ne sont pas permises.

À l'exception des mouvements sur la plage de départ, de l'entrée à l'eau, et tel que noté dans l'action jointe, tous les éléments obligatoires et supplémentaires DOIVENT être exécutés simultanément et faire face à la même direction par tous les membres de l'équipe. Les variations dans la propulsion et dans les directions ne sont permises que pendant les changements de formations.

### SQG-3.3 Éléments obligatoires pour l'équipe

Les éléments 1-5 doivent être exécutés dans l'ordre.

Les éléments 6-9 peuvent être exécutés à n'importe quel moment dans la routine.

1. **Queue de poisson** – d'une Position allongée ventrale, *Prendre une Position carpe avant*; une jambe est levée à la **Position queue de poisson**, la deuxième jambe est levée à la **Position verticale** (la fin est au choix). (1,0 DD)
2. **Poussée rétropédalage** – une rapide levée tête première, avec le maximum du corps au-dessus de la surface (mouvement de bras au choix). Une descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement submergée. (1,0 DD)
3. **Barracuda jambe pliée** – d'une **Position carpe arrière** avec les jambes perpendiculaires et les orteils juste sous la surface, une *Poussée* est exécutée pendant qu'une jambe est glissée le long de l'intérieur de l'autre jambe afin de prendre une **Position verticale jambe pliée**. Une *Descente verticale* est exécutée en **Position verticale jambe pliée** au même rythme que la *Poussée*. (1,0 DD)
4. **Combinaison de jambe de ballet en déplacement** – Débutant en **Position allongée dorsale** inclure au moins 2 des positions suivantes : jambe de ballet droite, jambe de ballet gauche, flamant droit, flamant gauche, jambe de ballet double. (1,0 DD)
5. **Grand écart** – suivi par une *Sortie promenade avant* ou par une *Sortie promenade arrière*. (1,0 DD)
6. **Deux styles de propulsion** – Doit inclure un déplacement en rétropédalage de côté et/ou de face (mouvement de bras au choix).
7. **Action jointe** – les nageuses sont connectées (en contact l'une avec l'autre) d'une certaine manière afin d'exécuter une des actions suivantes :
  - Une figure connectée ou un mouvement de surface connecté ou un style connecté.
  - L'action doit être exécutée simultanément. L'action miroir est permise.
  - Les portées pyramides, éjectées et plateformes ne sont pas permises.
8. **Action en cadence** – Mouvements identiques (s) effectués séquentiellement, un par un, par tous les membres de l'équipe. Quand plus d'une action de cadence est effectuée, ils doivent être consécutifs et non séparés par d'autres éléments facultatifs ou obligatoires. Une deuxième action de cadence peut débiter avant la première action de la cadence est complétée par tous les membres de l'équipe, mais chaque membre de l'équipe doit faire l'action de chaque cadence.
9. **Formations** – doit démontrer un cercle et une ligne. Les éléments peuvent être exécutés dans les formations de cercle et de ligne droite.

À l'exception des mouvements sur la plage de départ, de l'entrée à l'eau, l'action en cadence et tel que noté dans l'action jointe, tous les éléments obligatoires et supplémentaires DOIVENT être exécutés simultanément et faire face à la même direction par tous les membres de l'équipe. Les nageuses ne doivent pas faire face dans la même direction dans le cercle. Les variations dans la propulsion et dans les directions ne sont permises que pendant les changements de formations. Les actions miroirs ne sont pas permises sauf tel que spécifiés dans la description des éléments.

# ANNEXE 1: RÉCOMPENSES

## A1-1 Prix

- a) Pour chaque compétition, par catégorie d'âge, par épreuve (solo, duo, trio, équipe et combiné libre) des médailles sont remises pour la note de championnat aux trois premières positions et des rubans aux quatrième, cinquième et sixième positions.
- b) Pour chaque compétition, par catégorie d'âge, pour les figures imposées des médailles sont remises aux trois premières positions et des rubans aux quatrième, cinquième et sixième positions.

## A1-2 Récipiendaires

- a) Seuls les athlètes récipiendaires présents, lors de la remise des récompenses, recevront leur prix.
- b) Un athlète hors-concours qui participe à une compétition, n'a pas droit aux récompenses.
- c) Un athlète hors province qui participe à une compétition au Québec, aura droit le cas échéant à la même récompense que l'athlète québécois.
- d) Si une disqualification intervient après la remise des récompenses, les récompenses doivent être restituées et remises aux athlètes appropriés en appliquant les dispositions suivantes : Lorsqu'un athlète qui a participé à une finale est disqualifié pour une raison quelconque, y compris le contrôle médical, la place qu'il se serait vue attribuer doit être donnée à l'athlète qui a terminé immédiatement derrière lui, et tous les athlètes classés dans la finale doivent monter d'un rang.
- e) Suite au bris d'égalité, si l'égalité est maintenue, on décerne une deuxième récompense pour la même position. Les récompenses seront remises selon l'exemple suivant ;
  - Athlète 1 = 59,9999 = Or
  - Athlète 2 = 59,9999 = Or
  - Athlète 3 = 58,3333 = Bronze
  - Athlète 4 = 58,3333 = Bronze
  - Athlète 5 = 57,0000 = 5e
  - Athlète 6 = 56,0000 = 6e, etc.

## A1-3 Récompenses pour les suppléants

Tout suppléant dans un duo ou une équipe, est éligible aux récompenses à condition qu'il ait été inscrit à l'épreuve et qu'il n'ait pas nagé dans une autre routine au cours de la même épreuve.

## A1-4 Bannière des Championnats

Une bannière sera remise, dans chacun des réseaux, au club ayant obtenu le plus grand nombre de point lors du Championnat de Sélection, de la Coupe du Président, du Championnat Québécois et du Championnat des Maîtres.

Calcul : L'addition des points correspondants à chacune des positions de la note de championnat des épreuves de solo, de duo, d'équipe et de combiné libre (dans les réseaux U12 (apprenti et aspirant), Défi, Intermédiaire, Performance et Maîtres). Seules les six (6) premières positions de la note du championnat donnent des points de la manière suivante :

1re position = 6 points	4e position = 3 points
2e position = 5 points	5e position = 2 points
3e position = 4 points	6e position = 1 point

Dans le cas d'une égalité, le club qui aura le meilleur résultat d'équipe sera le vainqueur.

## A1-5 Récompenses spéciales

Dans le réseau Participatif, dans certaines compétitions, des récompenses spéciales pourraient être remises sous une autre forme que médailles et rubans.

## **ANNEXE 2 : FLEXIBILITÉ**

### **A2-1 Organisation des évaluateurs**

#### **A2-1.1 Nombre d'ateliers**

Lors de la session de flexibilité, le nombre d'ateliers peut varier.

#### **A2-1.2 Réunion d'atelier**

L'évaluateur réunit les bénévoles de son atelier avant la session pour organiser la logistique de l'épreuve.

### **A2-2 Organisation des athlètes**

#### **A2-2.1 Identification des athlètes**

Des numéros identifient les athlètes qui participent à la session de flexibilité.

#### **A2-2.2 Ordre de passage**

L'ordre de passage des athlètes sera par club tel que prévu à l'horaire.

### **A2-3 Déroulement de la session de flexibilité**

#### **A2-3.1 La session**

- a) Contenu : la session de flexibilité comporte le grand écart droit et le grand écart gauche.
- b) Durant la session de flexibilité, l'athlète en préparation doit se présenter immédiatement devant l'atelier de l'évaluateur au moment où son numéro est annoncé.

### **A2-4 Éléments de flexibilité**

#### **A2-4.1 Grand écart droit et gauche**

- a) Le grand écart droit et le grand écart gauche doivent être exécutés;
- b) Le départ pour prendre la position du grand écart est au choix du nageur et orienté selon les directives de l'évaluateur;
- c) À la demande de l'évaluateur, les deux bras sont levés; la position est tenue selon l'exigence de l'évaluateur.

### **A2-5 Pénalité lors de la session de flexibilité**

#### **A2-5.1 Mode d'évaluation**

- a) L'évaluation est effectuée sur une base de réussite ou non, c'est-à-dire si l'athlète touche au sol ou non. Une pénalité de 0.1 point au total de la note de figures imposées est inscrite pour chaque grand écart non réussi.
- b) Une athlète blessée obtiendra une pénalité de 0.1 point au total de la note de figures imposées pour chaque grand écart non exécuté.

### **A2-6 Notation**

#### **A2-6.1 Participation à la session de flexibilité**

Selon les réseaux et les groupes d'âge, une athlète devra participer à la session de flexibilité.

### **A2-7 Absence d'un athlète lors de la session de flexibilité**

#### **A2-7.1 Athlète manquant**

Le nom de l'athlète est annoncé trois (3) fois. Si l'athlète ne répond pas à l'appel, il reçoit la pénalité de 0.1, pour chaque grand-écart non exécuté au total de la note de figures imposées.

## ANNEXE 3: COMPÉTITION D'ÉQUIPE

### A3-1 Règlements

#### A3-1.1 Réseaux invités et catégories d'âge

Les réseaux Défi, Intermédiaire et Performance selon les catégories d'âge reconnues.

### A3-2 Épreuves de la compétition

#### 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 sera utilisé pour l'exécution des éléments obligatoires. Le tempo du métronome utilisé est celui de la piste 2 qui se retrouve sur le disque compact « métronome de Synchro Québec », ou sur le site web de Synchro Québec.

**A3-2.2.3** Les 3 éléments obligatoires du réseau **DÉFI** sont :

1. Poussée rétro pédalage sans bras, suivi d'une poussée rétro pédalage avec 1 bras. Ce mouvement est exécuté sur place.
2. Kick pull kick « airplane » 4 fois suivi d'un battement latéral. Le bras sur la cuisse, passe en « airplane » pour terminer en haut de la tête, le corps est alors allongé sur le ventre, la tête dans l'eau. Prendre la position du carpe avant. Ce mouvement est exécuté en déplacement.
3. Jambe de ballet alternée (sec), suivi d'une position cuve, suivi d'une position flamant jambe droite, suivi d'une position flamant jambe gauche, suivi d'une position cuve, suivi d'une position allongée sur le dos. Ce mouvement est exécuté en déplacement.

Un document explicatif et des vidéos sont disponibles sur le site de Synchro Québec.

Seule l'exécution identique à la vidéo sera permise lors de l'épreuve.

**A3-2.2.4** Les 3 éléments obligatoires des réseaux **INTERMÉDIAIRE** et **PERFORMANCE** sont :

1. Poussée rétro pédalage sans bras, suivi d'une poussée rétro pédalage avec 1 bras, suivi d'une poussée rétro pédalage avec 2 bras. Ce mouvement est exécuté sur place.
2. Jambe de ballet alternée (sec) répété 2 fois, suivi d'une position cuve, suivi d'une position flamant, suivi d'une position cuve, suivi d'une position allongée sur le dos. Ce mouvement est exécuté en déplacement.
3. Kick pull kick « airplane » 4 fois suivi d'un battement latéral. Le bras sur la cuisse, passe en « airplane » pour terminer en haut de la tête, le corps est alors allongé sur le ventre, la tête dans l'eau, suivi de la figure Pylône. Cet élément est exécuté en déplacement jusqu'à la figure Pylône.

Un document explicatif et des vidéos sont disponibles sur le site de Synchro Québec.

Seule l'exécution identique à la vidéo sera permise lors de l'épreuve.

#### 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 Relais d'habiletés de nage synchronisée**

**A3-2.5.1** Il s'agit d'un relais d'habiletés de nage synchronisée sur une distance de 100m (4 x 25m).

- a) Première longueur (25m) – Mouvement giratoire de côté avec un bras hors de l'eau
- b) Deuxième longueur (25m) – Godille tête première
- c) Troisième longueur (25m) – Kick pull kick
- d) Quatrième longueur (25m) – Hélice

Un document explicatif et des vidéos sont disponibles sur le site web de Synchro Québec.

**A3-2.5.2** Tous les athlètes prennent leur départ dans l'eau.

**A3-2.5.3** Au moment de l'inscription, chaque équipe doit identifier les 4 athlètes différents qui composeront le relais selon leur ordre de passage. Une équipe pourra modifier la composition de son équipe de relais jusqu'à 24 heures avant le début de l'épreuve.

### **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** Au moment de l'inscription, chaque équipe doit identifier les 4 athlètes différents qui composeront le relais selon leur ordre de passage. Une équipe pourra modifier la composition de son équipe de relais jusqu'à 24 heures avant le début de l'épreuve.

## **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 la procédure identifiée à la *section E*.

### **A3-3.2 Éléments obligatoires**

**A3-3.2.1** L'épreuve d'éléments obligatoires sera évaluée selon la procédure identifiée à la *section D*.

**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 cumulé des éléments obligatoires.

### **A3-3.3 Landrill**

**A3-3.3.1** Le landrill est évalué par des juges qui donnent une seule note globale entre 0-10 points.

PRÉSENTATION	20 %	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manière de se présenter</li><li>• Confiance</li><li>• Charisme</li></ul>
DYNAMISME	30 %	<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>
SYNCHRONISATION	30 %	<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	20 %	<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 Relais d'habiletés de nage synchronisée et de natation au crawl**

**A3-3.5.1** Le résultat sera déterminé selon le temps nécessaire pour parcourir la distance de 100m.

**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.

## **A3-4 Pénalités**

### **A3-4.1 Routine d'équipe**

**A3-4.1.1** Les pénalités applicables lors de l'épreuve de routine d'équipe sont celles présentées à la *section E*.

### **A3-4.2 Éléments obligatoires**

**A3-4.2.1** Les pénalités applicables lors de l'épreuve d'éléments obligatoires sont celles présentées à la *section D*.

### **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 Relais d'habiletés de nage synchronisée**

**A3-4.4.1** 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.

**A3-4.4.2** 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 % relais d'habiletés de nage synchronisée

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 nage synchronisée
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 réseaux admissibles.

## ANNEXE 4: CODE DE CONDUITE DES ATHLÈTES

Un code de conduite est un ensemble de règles rigoureuses qui dictent notre comportement. Cet ensemble de règles vise à développer l'honneur, le respect de soi et des autres, la dignité, la maîtrise de soi, l'honnêteté, l'intégrité, le sens des responsabilités et l'esprit sportif.

Les règles du code de conduite se situent au-delà de votre club et de votre équipe. Elles en sont à la fois l'inspiration et le fondement. Elles s'appliquent à toutes les activités (entraînement, compétition et autres) auxquelles vous participez.

### A4-1. L'athlète doit :

- Se rappeler que l'athlète représente en tout temps son club, son équipe et la Fédération;
- Respecter tous les règlements applicables à la pratique de la nage synchronisée;
- Respecter les autres athlètes, les entraîneurs, les organisateurs et les officiels;
- Conserver en tout temps son sang-froid et la maîtrise de ses gestes;
- Utiliser un langage courtois et sans injure;
- Accepter la victoire avec modestie, sans ridiculiser l'adversaire;
- Faire preuve de courtoisie, de franchise et de respect envers tous;
- Reconnaître que les membres de l'équipe forment une seule équipe, collaborent entre eux, démontrent un respect mutuel et s'abstiennent de se critiquer publiquement, que ce soit devant les médias ou autrement;
- Avoir une attitude et des comportements sécuritaires envers soi-même et envers les autres;
- Considérer la victoire et la défaite comme une conséquence du sport;
- Respecter toutes les décisions de l'autorité sans jamais mettre en doute son intégrité;
- Considérer les personnes avec respect et équité, sans égard au sexe, à la race, au pays d'origine, au potentiel physique, au statut socio-économique ou à toutes autres conditions;
- S'abstenir de toute forme de harcèlement (verbal, écrit (ex. sur les médias sociaux), physique, psychologique et sexuel) et refuser de le tolérer chez d'autres personnes;
- Se comporter en personne responsable, intègre et honnête;
- Démontrer un esprit de franche collaboration avec tous les intervenants;
- Faire la promotion du sport de manière positive sur les médias sociaux.



# ANNEXE 5: CODE DE CONDUITE DES ENTRAÎNEURS

## A5-1. Respect

### A5-1.1 Respect

- Traiter en tout temps avec respect et en faisant preuve de discrétion tous les participants du sport.
- Donner des rétroactions aux athlètes en faisant preuve de bienveillance et en étant sensibles à leurs besoins, par exemple, en concentrant les critiques sur la performance plutôt que sur l'athlète.
- Ne pas donner en public (déclarations, conversations, plaisanteries, présentations, communiqués aux médias) de descriptions qui abaissent d'autres personnes engagées dans le sport.

### A5-1.2 Équité

- Traiter équitablement toutes les participants dans le contexte des activités sportives, indépendamment de leur sexe, de leur race, de leur lieu d'origine, de leur potentiel sportif, de la couleur de leur peau, de leur orientation sexuelle, de leur religion, de leurs idées politiques, de leur situation socio-économique, de leur situation matrimoniale, de leur âge ou de toute autre condition.
- Employer un langage qui témoigne du respect de la dignité des autres dans les communications verbales et écrites.
- Ne pas se prêter, fermer les yeux, ignorer, contribuer ou collaborer à une forme quelconque de discrimination injuste dans le sport.

### A5-1.3 Renseignements confidentiels

Traiter en confiance tout renseignement qu'ils ont obtenu sur les athlètes ou sur d'autres personnes dans les activités d'entraînement et que ces personnes considèrent comme étant confidentiel.

## A5-2. Entraînement responsable

### A5-2.1 Formation professionnelle

Se tenir à jour, en ce qui a trait aux informations pertinentes (connaissances), aux habiletés d'entraînement et d'enseignement et à la recherche, par l'entremise de projets d'apprentissage personnel, de discussions avec des collègues, d'ateliers, de cours, de conférences, etc., pour s'assurer que leurs services d'entraînement profitent aux autres et ne leur font pas de tort.

### A5-2.2 Connaissance de soi

- Évaluer à quel point les expériences personnelles, les attitudes, les croyances, les valeurs, la situation socio-économique, l'orientation sexuelle, les différences individuelles et le stress influencent leurs actes, et intégrer cette prise de conscience à tous les efforts qu'elles font pour agir dans l'intérêt des autres et ne pas leur causer de tort.
- S'engager dans des activités pour leur propre bien, qui les aident à éviter de se trouver dans des situations (surmenage, dépendance) qui pourraient affecter leur jugement ainsi que leur capacité d'agir dans l'intérêt des autres et de ne pas causer de tort.

### A5-2.3 Limite des entraîneurs

- Tenir compte des limites de leurs connaissances et de leurs capacités dans l'exercice de leurs fonctions; en particulier, ne pas assumer des responsabilités pour lesquelles ils/elles n'ont pas reçu de formation suffisante.
- Reconnaître et accepter quand il convient de référer des athlètes à d'autres entraîneurs/spécialistes du sport.
- S'abstenir de travailler dans des contextes inadéquats et présentant des risques, qui compromettent beaucoup la qualité de services d'entraînement ainsi que la santé et la sécurité des athlètes.

### A5-2.4 Bien de l'athlète

- S'assurer que les activités conviennent à l'âge, à l'expérience, à la capacité et à la condition physique et psychologique des athlètes.
- Former les athlètes de façon systématique et progressive, en répartissant l'entraînement sur des périodes de temps convenables et en surveillant les modifications physiques et psychologiques.
- S'abstenir de recourir à des méthodes ou à des techniques d'entraînement qui peuvent faire du tort aux athlètes, surveiller de près les approches innovatrices.
- Considérer avant tout la santé et le bien-être futurs des athlètes au moment de prendre une décision sur la capacité d'une athlète blessée de poursuivre ses activités sportives.

#### **A5-2.5 Relations sexuelles**

- Être profondément conscients du pouvoir que leur donne l'exercice des fonctions d'entraîneurs et, par conséquent, éviter tout rapport sexuel avec les athlètes, que ce soit pendant l'entraînement ou au cours de la période qui suit l'entraînement, pendant laquelle le déséquilibre de ce pouvoir pourrait compromettre la prise de décision efficace.
- S'abstenir de toute forme de harcèlement et refuser de le tolérer chez d'autres personnes.

### **A5-3. Rapports intègres**

#### **A5-3.1 Honneur**

- Se conformer aux règlements, aux règles et aux normes du sport.
- Ne s'attribuer que le travail et les idées qu'ils ont faites ou eues et attribuer aux autres la contribution qu'ils ont apportée.

#### **A5-3.2 Conflit d'intérêts**

- Ne pas exploiter des relations qu'ils établissent en tant qu'entraîneurs au profit de leurs intérêts personnels, politiques ou d'affaires, et aux dépens de ce qui convient le mieux aux athlètes.
- Parler ouvertement de conflits d'intérêts lorsqu'ils surviennent et tenter de les régler en respectant le plus possible les intérêts des personnes impliquées.

### **A5-4. Honneur du sport**

#### **A5-4.1 Esprit du sport**

- Se faire les porte-parole et donner l'exemple des aspects fondamentalement positifs du sport, soient l'excellence dans le sport et dans la vie, l'esprit sportif, la compétition et l'effort honnêtes, l'autodiscipline, l'intégrité, la croissance et l'épanouissement personnels, le respect du corps, le défi et la réussite, la joie du mouvement et les autres aspects positifs indiqués par les participants.
- Tenter activement de trouver le moyen de réduire les aspects potentiellement négatifs du sport : gagner à tout prix, jouer en suivant les règlements au pied de la lettre au lieu d'en comprendre l'esprit, exploiter injustement les points faibles des compétitrices, se concentrer sur le sport en excluant les autres aspects de la vie des athlètes, entreprendre et appuyer des régimes d'entraînement qui peuvent être nuisibles, et les autres aspects négatifs indiqués par les participants.

#### **A5-4.2 Esprit du sport**

- Accepter la lettre et l'esprit des règlements qui définissent et qui dirigent le sport.
- Encourager les athlètes à respecter les règlements du sport ainsi que l'esprit de ces règlements.

#### **A5-4.3 Respect des officiels et des autres entraîneurs**

- Accepter qu'il incombe aux officiels de s'assurer que les compétitions se déroulent équitablement et conformément aux règlements en vigueur.
- S'abstenir de s'en prendre personnellement aux officiels et aux autres entraîneurs, en particulier en s'adressant aux représentants des médias.

#### **A5-4.4 Sport sans dopage**

Décourager activement le dopage pour améliorer la performance, et appuyer les efforts des athlètes en vue de l'éviter.

#### **A5-4.5 Montrer l'exemple**

Se conformer personnellement aux plus hautes normes et projeter une image favorable du sport et de l'entraînement devant les athlètes, les entraîneurs, les officiels, les spectateurs, les familles, les médias et la population en général.

#### **A5-4.6 Responsabilité à l'égard de l'entraînement**

- Promouvoir et maintenir les plus hautes normes de la discipline de l'entraînement.
- Assumer leurs responsabilités vis-à-vis de l'entraînement en rapportant conformément aux principes déontologiques du présent code, les comportements témoignant d'incompétences et d'un manque d'éthique à l'attention des comités de réglementation appropriés, s'il est impossible ou inopportun de régler ou de corriger la situation de façon informelle.

#### **A5-4.7 Extension des responsabilités**

Encourager les athlètes et les autres participants à honorer le sport toute leur vie.

*Adapté : Association canadienne des entraîneurs*

## ANNEXE 6: CODE DE CONDUITE DES OFFICIELS

### A6-1. Attitude positive

Le rôle premier des juges est d'aider les athlètes à progresser et à leur fournir des conseils visant à les seconder dans l'atteinte de leurs objectifs. Une attitude calme et aimable ainsi que des commentaires constructifs réalistes et positifs auront un effet bénéfique sur tous les membres de la famille de la nage synchronisée.

### A6-2. Tact et discrétion

- En tant qu'officiels, nous sommes à l'affût de bien des gens. Nos paroles, nos faits et gestes sont observés. Les commentaires, quels qu'ils soient, doivent être réservés pour l'athlète et son entraîneur et non émis à qui veut bien l'entendre. Dites-vous bien que dans la salle des juges, il y a toujours un bénévole qui connaît l'athlète dont vous êtes en train de commenter la performance.
- Nos collègues officiels méritent la même considération. Les commentaires à l'endroit d'un collègue, qu'ils concernent sa personnalité ou son jugement, auront tôt fait de détruire l'image professionnelle à laquelle nous aspirons en tant que groupe.
- Notre comportement et notre attitude font l'objet d'une surveillance attentive lorsque nous sommes sur l'estrade des juges lors d'une compétition. Ici, le silence est de rigueur, à la fois pour le respect des athlètes et pour notre propre concentration. Nous devons également porter une attention particulière à notre langage non verbal, qui trahit souvent nos pensées et l'opinion que l'on a des athlètes ou de leur performance.

### A6-3. Ponctualité

Essentielle au bon déroulement d'une journée de compétition, la ponctualité démontre également notre savoir vivre et notre respect des autres.

### A6-4. Tenue vestimentaire

Refléter une attitude professionnelle : une bonne apparence sur le bord de la piscine inspire confiance chez les athlètes, les entraîneurs et l'audience. En tout temps votre tenue respectera la tenue vestimentaire des officiels requise.

### A6-5. Désir d'apprendre

Notre sport évolue à toute vitesse. Si nous voulons évoluer en même temps que lui et donc, être en mesure d'évaluer les athlètes de façon juste et objective, nous avons l'obligation de constamment garder nos connaissances à jour.

### A6-6. Ouverture d'esprit

Nous possédons tous un bagage individuel de connaissances. Nos fonctions nous amènent à côtoyer des gens ayant leur propre bagage. Nous sommes donc particulièrement vulnérables aux critiques de toutes sortes. La critique est facile et l'accepter avec sérénité est une grande preuve de maturité. Soyons ouverts aux commentaires en demeurant professionnels et en gardant en tête notre objectif premier : celui d'aider les athlètes.

### A6-7. Relations positives

- Il est fort agréable de se trouver ensemble lors d'une compétition. N'oublions pas que certains d'entre nous sont plus timides ou moins expérimentés et veulent aussi faire partie du groupe. Il est important d'établir des liens positifs avec tous nos collègues, de s'entraider et de se supporter mutuellement.
- Un autre groupe de personne est en contact continu avec les juges : il s'agit des entraîneurs. Ici, les règles élémentaires de la communication interpersonnelle s'imposent : politesse, écoute active, respect du point de vue de l'interlocuteur, réaction honnête et positive. Certes, des conflits peuvent surgir, mais ils doivent se régler en face-à-face, et sans la présence des athlètes.

### A6-8. Confiance en soi

En tant que groupe, nous sommes l'un des piliers de notre sport. Nous avons reçu une formation initiale et poursuivons sans cesse notre formation continue. Notre rôle de conseiller prend de plus en plus d'importance. Ayons confiance en notre capacité d'évaluer avec justesse et objectivité et d'appuyer nos décisions par des commentaires pertinents et constructifs.

## **ANNEXE 7: CODE DE CONDUITE DES BÉNÉVOLES**

### **A7-1. Attitude positive**

Le rôle premier des bénévoles est d'aider à l'organisation des compétitions. Une attitude calme et aimable avec les athlètes, entraîneurs et les équipes de compétition est souhaitable.

### **A7-2. Tact et discrétion**

- En tant qu'officiels mineurs, nous sommes à l'affût de bien des gens. Nos paroles, nos faits et gestes sont observés. Il est recommandé d'utiliser tact et discrétion.
- Notre comportement et notre attitude font l'objet d'une surveillance attentive lorsque nous sommes en action sur la plage de la piscine lors d'une compétition. Ici, le silence est de rigueur, à la fois pour le respect des athlètes et pour notre propre concentration.

### **A7-3. Ponctualité**

Essentielle au bon déroulement d'une journée de compétition, la ponctualité démontre également notre savoir vivre et notre respect des autres.

### **A7-4. Tenue vestimentaire**

Refléter une attitude professionnelle : une bonne apparence sur le bord de la piscine inspire confiance chez les athlètes, les entraîneurs et l'audience. En tout temps votre tenue respectera la tenue vestimentaire requise.

### **A7-5. Ouverture d'esprit**

Nous possédons tous un bagage individuel de connaissances. Nos fonctions nous amènent à côtoyer des gens ayant leur propre bagage. Nous sommes donc particulièrement vulnérables aux critiques de toutes sortes. La critique est facile et l'accepter avec sérénité est une grande preuve de maturité. Soyons ouverts aux commentaires en demeurant professionnels.

### **A7-6. Relations positives**

Il est fort agréable de se trouver ensemble lors d'une compétition. N'oublions pas que certains d'entre nous sont plus timides ou moins expérimentés et veulent aussi faire partie du groupe. Il est important d'établir des liens positifs avec tous nos collègues, de s'entraider et de se supporter mutuellement.

## ANNEXE 8: CALENDRIER PERPÉTUEL DES ÂGES

<b>SAISONS DE NAGE SYNCHRONISÉE</b>						
A N N É E  D E  N A I S S A N C E		<b>2016-2017</b>	<b>2017-2018</b>	<b>2018-2019</b>	<b>2019-2020</b>	<b>2020-2021</b>
	<b>1967</b>	50	51	52	53	54
	<b>1968</b>	49	50	51	52	53
	<b>1969</b>	48	49	50	51	52
	<b>1970</b>	47	48	49	50	51
	<b>1971</b>	46	47	48	49	50
	<b>1972</b>	45	46	47	48	49
	<b>1973</b>	44	45	46	47	48
	<b>1974</b>	43	44	45	46	47
	<b>1975</b>	42	43	44	45	46
	<b>1976</b>	41	42	43	44	45
	<b>1977</b>	40	41	42	43	44
	<b>1978</b>	39	40	41	42	43
	<b>1979</b>	38	39	40	41	42
	<b>1980</b>	37	38	39	40	41
	<b>1981</b>	36	37	38	39	40
	<b>1982</b>	35	36	37	38	39
	<b>1983</b>	34	35	36	37	38
	<b>1984</b>	33	34	35	36	37
	<b>1985</b>	32	33	34	35	36
	<b>1986</b>	31	32	33	34	35
	<b>1987</b>	30	31	32	33	34
	<b>1988</b>	29	30	31	32	33
	<b>1989</b>	28	29	30	31	32
	<b>1990</b>	27	28	29	30	31
	<b>1991</b>	26	27	28	29	30
	<b>1992</b>	25	26	27	28	29
	<b>1993</b>	24	25	26	27	28
	<b>1994</b>	23	24	25	26	27
	<b>1995</b>	22	23	24	25	26
	<b>1996</b>	21	22	23	24	25
	<b>1997</b>	20	21	22	23	24
	<b>1998</b>	19	20	21	22	23
<b>1999</b>	18	19	20	21	22	
<b>2000</b>	17	18	19	20	21	
<b>2001</b>	16	17	18	19	20	
<b>2002</b>	15	16	17	18	19	
<b>2003</b>	14	15	16	17	18	
<b>2004</b>	13	14	15	16	17	
<b>2005</b>	12	13	14	15	16	
<b>2006</b>	11	12	13	14	15	
<b>2007</b>	10	11	12	13	14	
<b>2008</b>	9	10	11	12	13	
<b>2009</b>	8	9	10	11	12	
<b>2010</b>	7	8	9	10	11	

## ANNEXE 9: DEMANDE DE SANCTION D'ÉVÈNEMENT

### Section à remplir par le club ou l'association régionale

Par la présente, nous vous avisons que nous désirons tenir une compétition fédérée, une compétition invitation (incluant les compétitions régionales organisées par une association régionale) ou un événement (exemple : Mes Premiers Jeux) :

Nom de la compétition ou événement : \_\_\_\_\_

Date de la compétition ou événement : \_\_\_\_\_

Lieu de la compétition (nom de la piscine) : \_\_\_\_\_

Club/ Association régionale: \_\_\_\_\_

Arbitre de compétition : \_\_\_\_\_

Gérant de compétition : \_\_\_\_\_

Courriel du gérant de compétition: \_\_\_\_\_

Signature et titre : \_\_\_\_\_

### Section à remplir par la direction générale de Synchro Québec

Par la présente, Synchro Québec approuve votre demande pour l'événement ci-haut mentionné.

Signature : \_\_\_\_\_



## ANNEXE 11 : FORMULAIRE DE LAISSEZ-PASSER

### Section à remplir par le club

Par la présente, nous aimerions obtenir un laissez-passer pour :

Nom(s) athlète(s): \_\_\_\_\_

Réseau : \_\_\_\_\_ Épreuve : \_\_\_\_\_

Catégorie d'âge : \_\_\_\_\_ Club : \_\_\_\_\_

Nom et date de la compétition concernée par le laissez-passer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Raison de la demande :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Personne responsable : \_\_\_\_\_

Titre : \_\_\_\_\_

Tél. (bureau): \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

### Section à remplir par la direction générale de Synchro Québec

Votre demande de laissez-passer a été :

Acceptée       Refusée

Commentaires: \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_



# ANNEXE 12 : DEMANDE DE TRANSFERT DE CLUB

(Voir la politique de recrutement sur le site web de Synchro Québec)

## SECTION ATHLÈTE

Date: \_\_\_\_\_

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Réseau de compétition : \_\_\_\_\_

Catégorie d'âge: \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Club que vous quittez : \_\_\_\_\_

Club que vous joignez : \_\_\_\_\_

Motifs de la demande :

---

---

---

Signature de l'athlète

Signature d'un parent si l'athlète est âgé de moins de 18 ans

## SECTION CLUB

**RÉPONSE DU CLUB :**

La présente atteste que : \_\_\_\_\_

Est libéré de notre club : \_\_\_\_\_ en date de ce document.

Conformément à l'esprit sportif, pour le plus grand bien de notre discipline et du développement intégral dudit athlète, nous soussignés, confirmons et acceptons ledit transfert.

Motifs du refus de la demande :

---

---

---

---

Date de la réponse : \_\_\_\_\_

Signataire du club : \_\_\_\_\_

La réponse devra être retournée à l'athlète et à la Fédération.

## ANNEXE 13 : NUMÉRISATION DE LA MUSIQUE

### Format de fichier

Le fichier doit obligatoirement être en format mp3 avec une qualité audio de 128 kbps.

### Nomenclature

Les fichiers de musique numérisée doivent être identifiés de la façon suivante :

- Réseau de compétition
- Nom de l'épreuve
- Catégorie d'âge
- Nom du club
- Nom de l'athlète (ou 1<sup>er</sup> nom de famille en ordre alphabétique du duo, de l'équipe ou du combo)

Chaque type d'information doit être séparée d'un **tiret bas** seulement (aucun espace).

Par exemple :      Perf\_Solo\_13-15\_DollardSynchro\_IsabelleMcCann  
                          U12\_Apprenti\_Duo\_U10\_SynchroLaval\_StephanieAllard  
                          Defi\_Equipe\_16-19\_Vivelo\_MelanieBouchard

Voici un tableau présentant les possibilités pour chacun des trois premiers segments du nom de vos fichiers.

Réseau	Épreuve	Catégorie
U12_Apprenti	Solo	U8
	Duo	U10
	Equipe	U12
U12_Aspirant	Solo	11ans
	Duo	12ans
	Equipe	U12
Defi	Solo	13-15
	Duo	16-19
	Equipe	
Inter	Solo	13-15
	Duo	16-19
	Combo	13-19
Perf	Solo	13-15 Junior Senior
	SoloTech	
	Duo	
	DuoTech	
	Equipe	
	EquipeTech	
Combo		

Réseau	Épreuve	Catégorie
Maitres		18-24
	Solo	25-29
	SoloTech	30-39
	Duo	40-49
	DuoTech	50-59
	Trio	60-69
	TrioTech	70-79
		80+
		18-34
	Equipe	35-49
	EquipeTech	50-64
		65+
	18-39	
Combo	40-64	
	65+	