



A l'attention :

- **des présidentes et présidents des Comités Régionaux,**
- **des cadres techniques**
- **des responsables régionaux des officiels**
- **des responsables régionaux des Maîtres**
- **des dirigeants et entraîneurs des clubs**

Le 20 février 2012

**Précision sur la réglementation spécifique pour la Natation
Course des Maîtres relative à la Nage Papillon**

INTRODUCTION

A l'occasion de son dernier congrès en juillet 2009, la FINA a décidé de modifications pour les règlements techniques des différentes disciplines, et de leurs adaptations pour les épreuves des Maîtres.

LE REGLEMENT « NATATION COURSE DES MAITRES »

Concernant la natation course, aucune adaptation par rapport au règlement en vigueur n'avait été annoncée. **Toutefois lors de la publication par la FINA, il est apparu qu'une précision avait été apportée concernant la nage Papillon (MS 3.10)**

MSW 3.10 : Un mouvement de jambes de brasse est autorisé en papillon. Seulement un mouvement de jambes de brasse est autorisé par mouvement de bras à l'exception du virage et de l'arrivée où l'unique mouvement de jambes de brasse est autorisé sans le mouvement de bras. Après le départ et après chaque virage, l'unique mouvement de jambes de brasse est autorisé avant le premier mouvement de bras.

Cette précision est applicable pour les compétitions des Maîtres organisées par la FFN à compter du 1 mars 2012.

Guy DUPONT

Denis CADON

Président de la
Commission des Maîtres

Président de la
Commission Juges et Arbitres



MSW 3 Règlement technique de natation

Le Règlement de la Natation dans la IIIème Partie de ce Manuel s'appliquera aux Maîtres, sauf dans les cas suivants:

MSW 3.1 Les groupes d'âge et les sexes peuvent être combinés pour qu'aucun nageur n'ait à nager seul et que les couloirs puissent être remplis.

MSW 3.2 Au moment du départ, le coup de sifflet de l'arbitre doit indiquer que les nageurs sont invités à prendre leur position sur au moins un pied à l'avant du plot de départ, au bord du bassin, ou dans l'eau avec une main au contact du mur de départ.

MSW 3.3 Tout nageur partant avant que le signal du départ n'ait été donné par le Starter doit être disqualifié (Remplace SW 4.1)

MSW 3.4 Toutes les épreuves des Maîtres doivent se dérouler sur la base de finales au temps.

MSW 3.5 Les nageurs peuvent être autorisés à rester dans leur couloir pendant que d'autres nageurs concourent, jusqu'à ce que l'arbitre leur demande de quitter la piscine.

MSW 3.6 L'ordre des nageurs par sexe est optionnel pour les relais mixtes.

MSW 3.7 La répartition des séries doit se faire à l'avance, avec en premier lieu, les groupes d'âge les plus élevés, les séries les plus lentes nagées les premières au sein de chaque groupe d'âge. La répartition pour les épreuves de 400 mètres et plus, peut être effectuée sur la plage de départ, du plus lent au plus rapide, indépendamment de l'âge.

MSW 3.8 Le comité d'organisation peut mettre en place des épreuves de 400 mètres, 800 mètres et 1500 mètres nage libre où deux (2) nageurs du même sexe nagent dans un même couloir. Un chronométrage individuel pour chaque nageur doit être assuré.

MSW 3.9 L'échauffement doit être supervisé.

MSW 3.10 Un mouvement de jambes de brasse est autorisé en papillon.

Seulement un mouvement de jambes de brasse est autorisé par mouvement de bras à l'exception du virage et de l'arrivée où l'unique mouvement de jambes de brasse est autorisé sans le mouvement de bras. Après le départ et après chaque virage, l'unique mouvement de jambes de brasse est autorisé avant le premier mouvement de bras.

MSW 4 Epreuves

Les épreuves suivantes peuvent être organisées pour chaque groupe d'âge.

MSW 4.1 Petit Bassin (25 m)

50, 100, 200, 400, 800, 1.500 m Nage Libre

50, 100, 200 m Dos

50, 100, 200 m Brasse

50, 100, 200 m Papillon

100, 200, 400 m Quatre Nages Individuelles



Relais 4 x 50 m Nage Libre
Relais 4 x 50 m 4 Nages
Relais Mixte 4 x 50 m Nage Libre (2 femmes et 2 hommes)
Relais Mixte 4 x 50 m 4 Nages (2 femmes et 2 hommes)
MSW 4.2 Grand Bassin (50 m)
50, 100, 200, 400, 800, 1.500 m Nage Libre
50, 100, 200 m Dos
50, 100, 200 m Brasse
50, 100, 200 m Papillon
200, 400 m Quatre Nages Individuelles
Relais 4 x 50 m Nage Libre
Relais 4 x 50 m 4 Nages
Relais Mixte 4 x 50 m Nage Libre (2 femmes et 2 hommes)
Relais Mixte 4 x 50 m 4 Nages (2 femmes et 2 hommes)

MSW 4.3 Il n'est pas nécessaire d'organiser toutes les épreuves ci-dessus mentionnées dans une même rencontre. Cependant, chaque groupe d'âge se doit d'inclure les épreuves les plus courtes de Nage Libre, Dos, Brasse et Papillon sans oublier le Quatre Nages Individuelles et les Relais.

MSW 5 Relais

Les relais doivent être composés de quatre (4) nageurs affiliés au même club. Aucun nageur n'est autorisé à représenter plus d'un club.

MSW 6 Records

Les Records du Monde des Maîtres pour toutes les épreuves citées à la Règle MSW 4 pour les deux sexes dans chaque groupe d'âge doivent être reconnus et conservés au 1/100 de seconde (2 décimales) et selon les dispositions citées sur le formulaire de demande d'homologation. Les records du monde peuvent aussi être enregistrés à la suite d'un chronométrage manuel au 1/100 de seconde (2 décimales selon la Règle SW 11.3).

MSW 6.1 Les demandes d'homologation pour les Records du Monde des Maîtres doivent être soumises sur le formulaire officiel de la FINA (voir page suivante) par la personne concernée pendant une période de 60 jours après la fin de l'épreuve.

MSW 6.2 Les Records du Monde ne peuvent être établis que lors d'une compétition des Maîtres reconnue par un Membre.

MSW 7 Les nageurs qui ont été disqualifiés doivent être mentionnés avec le motif codé de la disqualification dans la liste des résultats

MSW 8 Un nageur ne peut concourir qu'une seule fois par épreuve de relais.

MSW 9 Des normes de qualification pour les Championnats du Monde seront prises en considération par la FINA et le Comité d'Organisation si cela est jugé nécessaire.

FEDERATION FRANCAISE DE NATATION
148 AVENUE GAMBETTA
75980 PARIS

COMMISSION FEDERALE DES JUGES ET
ARBITRES



REGLEMENT DES MAITRES

D'après le manuel FINA 2005-2009

MGR – Généralités

MSW – Règlement de la Natation des Maîtres

MOSW – Règlement de la Natation en eau Libre des Maîtres

MD – Règlement du Plongeon de Maîtres

MWP – Règlement du Water-Polo des Maîtres

MSS - Règlement de la Natation Synchronisée des Maîtres

Le programme des Maîtres doit promouvoir la bonne forme, l'amitié et la compétition par la Natation, le Plongeon, la Natation Synchronisée, le Water-Polo et la Natation en Eau Libre, entre les concurrents ayant 25 ans au moins (Note: à l'exception de MSS 5).

MGR 1 Les Membres doivent enregistrer les concurrents Maîtres dans une catégorie spéciale pour chacune des cinq disciplines reconnues. Un concurrent qui s'inscrit en Maîtres dans une discipline donnée conserve son droit, sans restriction, de participer dans d'autres compétitions.

MGR 2 Outre les exceptions spécifiques aux dispositions des Règlements et Règles de la FINA, l'ensemble des Règlements et Règles de la FINA s'appliqueront aux compétitions des Maîtres.

MGR 3 Les engagements individuels de personnes affiliées à un club sont acceptés. Un nageur ou une équipe ne peut représenter une nation ou une Fédération.

MGR 4 L'âge requis est celui atteint au 31 décembre de l'année de la compétition.

MGR 5 La Fédération organisatrice des Championnats du Monde des Maîtres de la FINA doit payer les frais de transport et de séjour d'un membre du Bureau de la FINA.

MGR 6 Les droits d'engagement seront fixés par le pays qui organise la compétition, mais ils doivent être soumis à la FINA pur approbation.

MGR 7 Pour les Championnats du Monde des Maîtres, le Comité de Direction sera constitué de l'Agent de Liaison du Bureau., du Président et du Secrétaire Honoraire du Comité des Maîtres et des autres Membres du Bureau et du Comité des Maîtres présents.

MGR 8 Les concurrents des Maîtres doivent être conscients la nécessité d'être bien préparés et médicalement en bonne santé avant de s'engager dans les compétitions des Maîtres. Ils assumeront la pleine responsabilité des risques inhérents à la participation à de telles compétitions. Du fait de leur engagement, ils doivent accepter de dégager la FINA, la Fédération Nationale Organisatrice et le Comité d'Organisation de toute forme de responsabilité pour des accidents qui peuvent entraîner la mort, une blessure ou une perte de bien. Les formules d'engagement contenant un avertissement sur ces risques, un dégagement de responsabilité pour accident, doivent être signées par chaque concurrent des Maîtres.

REGLEMENT DE LA NATATION DES MAITRES

MSW 1 Groupes d'Age

MSW 1.1 Epreuves individuelles: 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, 85-89, 90-94 ... (cinq groupes d'âge dans ces tranches d'âge sont imposés);

MSW 1.2 Relais: A organiser en fonction de l'âge total des membres de l'équipe en années entières. Les groupes d'âge des épreuves de relais sont les suivants: 100-119, 120-159, 160-199, 200-239, 240-279, 280-319, 320-359, et ... (des tranches de 40 ans sont imposées).

MSW 2 Date déterminant l'âge

Pour tout ce qui concerne les Records du Monde des Maîtres et les compétitions des Championnats du Monde des Maîtres, l'âge du concurrent doit être celui atteint au 31 décembre de l'année de la compétition.

MSW 3 Règlement technique de natation

Le Règlement de la Natation dans la IIIème Partie de ce Manuel s'appliquera aux Maîtres, sauf dans les cas suivants:

MSW 3.1 Les groupes d'âge et les sexes peuvent être combinés pour qu'aucun nageur n'ait à nager seul et que les couloirs puissent être remplis.

MSW 3.2 Au moment du départ, le coup de sifflet de l'arbitre doit indiquer que les nageurs sont invités à prendre leur position sur au moins un pied à l'avant du plot de départ, au bord du bassin, ou dans l'eau avec une main au contact du mur de départ.

MSW 3.3 Tout nageur partant avant que le signal du départ n'ait été donné par le Starter doit être disqualifié (Remplace SW 4.1)

MSW 3.4 Toutes les épreuves des Maîtres doivent se dérouler sur la base de finales au temps.

MSW 3.5 Les nageurs peuvent être autorisés à rester dans leur couloir pendant que d'autres nageurs concourent, jusqu'à ce que l'arbitre leur demande de quitter la piscine.

MSW 3.6 L'ordre des nageurs par sexe est optionnel pour les relais mixtes.

MSW 3.7 La répartition des séries doit se faire à l'avance, avec en premier lieu, les groupes d'âge les plus élevés, les séries les plus lentes nagées les premières au sein de chaque groupe d'âge. La répartition pour les épreuves de 400 mètres et plus, peut être effectuée sur la plage de départ, du plus lent au plus rapide, indépendamment de l'âge.

MSW 3.8 Le comité d'organisation peut mettre en place des épreuves de 400 mètres, 800 mètres et 1500 mètres nage libre où deux (2) nageurs du même sexe nagent dans un même couloir. Un chronométrage individuel pour chaque nageur doit être assuré.

MSW 3.9 L'échauffement doit être supervisé.

MSW 3.10 Un mouvement de pied de brasse est autorisé en papillon

MSW 4 Epreuves

Les épreuves suivantes peuvent être organisées pour chaque groupe d'âge.

MSW 4.1 Petit Bassin (25 m)

50, 100, 200, 400, 800, 1.500 m Nage Libre

50, 100, 200 m Dos

50, 100, 200 m Brasse

50, 100, 200 m Papillon

100, 200, 400 m Quatre Nages Individuelles

Relais 4 x 50 m Nage Libre

Relais 4 x 50 m 4 Nages

Relais Mixte 4 x 50 m Nage Libre (2 femmes et 2 hommes)

Relais Mixte 4 x 50 m 4 Nages (2 femmes et 2 hommes)

MSW 4.2 Grand Bassin (50 m)

50, 100, 200, 400, 800, 1.500 m Nage Libre

50, 100, 200 m Dos

50, 100, 200 m Brasse

50, 100, 200 m Papillon

200, 400 m Quatre Nages Individuelles

Relais 4 x 50 m Nage Libre

Relais 4 x 50 m 4 Nages

Relais Mixte 4 x 50 m Nage Libre (2 femmes et 2 hommes)

Relais Mixte 4 x 50 m 4 Nages (2 femmes et 2 hommes)

MSW 4.3 Il n'est pas nécessaire d'organiser toutes les épreuves ci-dessus mentionnées dans une même rencontre. Cependant, chaque groupe d'âge se doit d'inclure les épreuves les plus courtes de Nage Libre, Dos, Brasse et Papillon sans oublier le Quatre Nages Individuelles et les Relais.

MSW 5 Relais

Les relais doivent être composés de quatre (4) nageurs affiliés au même club. Aucun nageur n'est autorisé à représenter plus d'un club.

MSW 6 Records

Les Records du Monde des Maîtres pour toutes les épreuves citées à la Règle MSW 4 pour les deux sexes dans chaque groupe d'âge doivent être reconnus et conservés au 1/100 de seconde (2 décimales) et selon les dispositions citées sur le formulaire de demande d'homologation. Les records du monde peuvent aussi être enregistrés à la suite d'un chronométrage manuel au 1/100 de seconde (2 décimales selon la Règle SW 11.3).

MSW 6.1 Les demandes d'homologation pour les Records du Monde des Maîtres doivent être soumises sur le formulaire officiel de la FINA (voir page suivante) par la personne concernée pendant une période de 60 jours après la fin de l'épreuve.

MSW 6.2 Les Records du Monde ne peuvent être établis que lors d'une compétition des Maîtres reconnue par un Membre.

MSW 7 Les nageurs qui ont été disqualifiés doivent être mentionnés avec le motif codé de la disqualification dans la liste des résultats

MSW 8 Un nageur ne peut concourir qu'une seule fois par épreuve de relais.

MSW 9 Des normes de qualification pour les Championnats du Monde seront prises en considération par la FINA et le Comité d'Organisation si cela est jugé nécessaire.

REGLEMENT DE LA NATATION EN EAU LIBRE DES MAITRES

La Natation en Eau Libre des Maîtres doit être définie comme une épreuve dont la distance est supérieure à 1500 mètres et pour laquelle l'inscription est limitée aux Maîtres. Les groupes d'âge normaux des Maîtres s'appliquent.

Le Règlement de la Natation en Eau Libre figurant dans la IVème Partie du Manuel de la FINA s'applique à la Natation en Eau Libre des Maîtres, tenu compte des exceptions ci-après.

MOWS 1 Les épreuves de Natation en Eau Libre des Maîtres peuvent aller jusqu'à 5 km Aucune épreuve des Maîtres de Natation en Eau Libre ne peut avoir lieu dans une eau dont la température est en moyenne inférieure à 18° C.

MOWS 2 Une épreuve des Maîtres de Natation en Eau Libre peut figurer aux Championnats du Monde.

MOWS 4 Les nageurs seront répartis selon les groupes d'âge du plus jeune au plus âgé. Les nageurs peuvent être choisis sans considération de sexe. Les nageurs engagés les plus lents de chaque groupe d'âge peuvent être inclus et répartis dans une (des) série(s) spéciale(s).

MOWS 5 Les organisateurs de la course, en consultation avec l'arbitre, et sur les conseils du Comité Technique de Natation en Eau Libre de la FINA, doivent désigner d'avance le temps limite pour chaque course de Maîtres. A titre d'orientation, un temps de 30 minutes par kilomètre peut s'appliquer.

MOWS 6 Il est obligatoire que tous les nageurs portent des bonnets de natation colorés et numérotés très visiblement.

MOWS 7 Des combinaisons de plongée peuvent être portées, mais dans ce cas, le nageur ne pourra recevoir aucun trophée ni aucune décoration dans les Championnats.

REGLEMENT DU PLONGEON DES MAITRES

MD 1 Le Règlement de Plongeon figurant en Vème Partie de ce manuel s'applique au plongeon des Maîtres, sauf dans les cas ci-après.

MD 1.1 Le plongeur peut choisir librement les plongeurs à partir du tableau des plongeurs figurant dans le Manuel FINA. La seule exigence est que, dans les groupes d'âge 25-69 ans, chaque plongeon exécuté ait un numéro de plongeon différent (selon le Manuel FINA).

Dans les groupes d'âge 70-80 +, des plongeurs ayant le même numéro de plongeon peuvent être répétés s'ils sont exécutés dans une position différente (position droite, carpée, groupée ou libre).

MD 2 Plongeon du tremplin - Hommes et Dames (1 mètre et 3 mètres)

MD 2.1 Groupes d'Age:

Groupe d'âge (années)	Nombre Total de plongeurs requis	
	Messieurs	Dames
25-29	7	6
30-34	7	6
35-39	7	6
40-44	7	6
45-49	7	6
50-54	6	5
55-59	6	5
60-64	6	5
65-69	6	5
70-74	5	4
75-79	5	4
80 +	4	3

(groupes d'âge de cinq ans aussi élevés que nécessaire)

MD 3 Haut-Vol - Dames et Hommes (5 mètres, 7,5 mètres, ou 10 mètres)

MD 3.1 Groupes d'âge pour Messieurs et Dames :

Groupe d'âge (années)	Nombre Total de plongeurs requis	
	Messieurs	Dames
25-29	6	6
30-34	6	6
35-39	6	6
40-44	6	6
45-49	6	6
50-54	5 *	5 *
55-59	5 *	5 *
60-64	5 *	5 *
65-69	5 *	5 *
70-74	4 *	4 *
75-79	4 *	4 *
80 +	3 *	3 *

(groupes d'âge de cinq ans aussi élevés que nécessaire)

*10 m limité : seules les entrées les pieds les premiers sont autorisées de la plate-forme de 10 m et tout plongeon exécuté de la plate-forme de 10 m ne doit pas avoir un coefficient de difficulté dépassant 2.0.

MD 4 Règles générales

MD 4.1 Compétitions internationales à organiser en groupes, selon les Règles MD 4.2, MD 4.3, MD 4.4, MD 4.5 et MD 4.7.

MD 4.2 Il ne doit y avoir aucune limite du nombre de plongeurs participant à la compétition.

MD 4.3 Les prix doivent être attribués aux plongeurs classés premier, second, troisième, quatrième, cinquième et sixième. S'il y a moins de six plongeurs dans un groupe d'âge, seules les trois premières médailles doivent être accordées.

MD 4.4 Tous les plongeurs doivent effectuer une série complète de plongeurs dans ce groupe d'âge, et il ne devra y avoir ni éliminatoires ni finales.

MD 4.5 Les compétitions internationales doivent se dérouler, conformément aux Règlements de la FINA, et 5 ou 7 juges doivent être nommés.

MD 4.6 Aucune note et aucun prix ne seront attribués à une Fédération ou à un club.

MD 4.7 Chaque plongeur prend en charge ses frais de transport et de séjour.

MD 5 Le programme des compétitions internationales doit se dérouler sur une période maximum de cinq jours, selon le programme suivant :

Compétition No.	Tremplin	Sexe	Groupe d'âge
1	3 mètre	Homme	25-34
2	1 mètre	Femme	25-34
3	3 mètre	Homme	35-49
4	1 mètre	Femme	35-49
5	3 mètre	Homme	50-64
6	1 mètre	Femme	50-64
7	3 mètre	Homme	65-80+
8	1 mètre	Femme	65-80+
9	3 mètre	Homme	65-80+
10	1 mètre	Femme	65-80+
11	3 mètre	Homme	50-64
12	1 mètre	Femme	50-64
13	3 mètre	Homme	35-49
14	1 mètre	Femme	35-49
15	3 mètre	Homme	25-34
16	1 mètre	Femme	25-34
Haut-Vol			
17	5, 7.5, 10 mètre	Femme/Homme	25-49
18	5, 7.5, 10 mètre	Femme/Homme	50+

MD 5.1 Le directeur de la rencontre peut choisir d'organiser les épreuves parallèlement, selon le nombre d'inscriptions.

MD 5.2 Le formulaire d'inscription devra être remis au secrétaire du plongeur, 24 heures avant la manifestation. Les formulaires en retard et les changements intervenant sur les formulaires établis donneront lieu à une amende de 10 \$US par formulaire, pour un délai compris entre 24 heures et 3 heures avant la manifestation, 3 heures étant le

délai limite. Aucun changement ni aucune inscription ne seront acceptés passé ce délai limite de 3 heures.

REGLEMENT DU WATER-POLO DES MAÎTRES

MWP 1 Les groupes d'âge pour le Water-Polo des Maîtres s'appliquent aux équipes messieurs, dames et mixtes.

MWP 2 L'âge du membre le plus jeune de l'équipe détermine le groupe d'âge de l'équipe. Il n'y a pas de restrictions concernant l'âge des joueurs plus âgés que le plus jeune joueur de l'équipe.

MWP 3 Les groupes d'âge pour les équipes sont établis à cinq ans d'intervalle à partir de 30 ans, c'est-à-dire 30+, 35+, 40+...

MWP 4 Les dames peuvent appartenir à des équipes messieurs.

MWP 5 Le Règlement du Water-Polo figurant dans la VIème Partie de ce Manuel s'applique au Water-Polo des Maîtres, avec les exceptions suivantes:

MWP 5.1 La distance uniforme entre les lignes respectives de but doit être au minimum de 23,5 mètres, et la largeur uniforme du champ de jeu doit être au minimum de 17 mètres.

MWP 5.2 Les normes de temps de la Règle WP 11 seront appliquées, sauf pour les durée des matches des Maîtres, qui comporteront quatre périodes de cinq minutes de jeu réel.

RÈGLEMENT DE LA NATATION SYNCHRONISÉE DES MAÎTRES

MSS 1 Le règlement de la natation synchronisée figurant dans la VIIème partie de ce manuel doit s'appliquer à toute la natation synchronisée des maîtres sauf pour ce qui suit:

MSS 2 Les concurrentes doivent être inscrites auprès de leur Fédération. Les concurrentes en duo, en trio et en équipe doivent représenter le même club.

MSS 3 Compétitions

MSS 3.1 Programme Technique

Le Programme Technique doit être réalisé en solos, duos, trios et ballets d'équipes avec musique, tel que décrit à l'Appendice 1 du Règlement MSS, avec les éléments requis choisis par le Comité Technique des Maîtres tous les quatre (4) ans, sous réserve de l'approbation du Bureau de la FINA. Les Programmes Techniques doivent inclure tous les éléments requis. Le choix de la musique est libre et elle peut être identique à celle utilisée pour le Programme Libre.

MSS 3.2 Programme Libre

Le Programme Libre doit comprendre des solos, des duos, des trios et des ballets d'équipe. Il n'y a pas de restrictions quant au choix de la musique, du contenu ou de la chorégraphie. Les éléments requis pour les Programmes Techniques doivent être changés tous les quatre (4) ans.

MSS 3.3 Les ballets d'équipe doivent se composer de quatre (4) membres au minimum et de huit (8) membres au maximum.

MSS 3.4 Chaque concurrente ne peut participer à plus de trois (3) épreuves de ballets.

MSS 3.5 Un maximum de cinq (5) inscriptions de ballets par groupe d'âge par épreuve peut être accepté de la part de n'importe quel club.

MSS 3.6 Il est possible de porter des lunettes.

MSS 4 Le résultat doit être calculé selon les termes de l'article SS 19.1. Pour les duos, trios et ballets d'équipe, les résultats du Programme Technique des concurrentes doivent être additionnés et le total divisé par le nombre de concurrentes pour obtenir le résultat final du Programme Technique.

MSS 5 Catégories d'âge

MSS 5.1 Solo: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80 et plus.

MSS 5.2 Duo: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80 et plus, l'âge étant déterminé par la moyenne des concurrentes.

MSS 5.3 Trio/ Équipe: 20-34, 35-49, 50-64, 65 et plus, l'âge étant déterminé par la moyenne d'âge des concurrentes.

MSS 6 Limites de temps

MSS 6.1 Programmes Techniques en solo, duo, trio et équipe- 1 minute 30 secondes

MSS 6.2 Programme Libre Solo - 3 minutes

MSS 6.3 Programme Libre Duo/Trio - 3 minutes 30 secondes

MSS 6.4 Programme Libre Equipe - 4 minutes

MSS 6.5 Il ne doit pas y avoir de limite de temps minimum.

MSS 6.6 Limites de temps maxima:

Programme Technique: tolérance de 10 secondes de plus que le temps accordé.

Programme Libre: tolérance de 15 secondes de plus que le temps accordé.

Appendice 1 ELEMENTS EXIGES PAR LA FINA POUR LES PROGRAMMES TECHNIQUES DES MAITRES

EXIGENCES GENERALES

1. Des éléments supplémentaires peuvent être ajoutés.
2. A moins qu'il en soit spécifié autrement dans la description d'un élément
 - Tous les éléments de ces figures doivent être exécutés selon les exigences décrites par l'annexe 2.
 - Tous les éléments doivent être exécutés en hauteur et sous contrôle dans un mouvement uniforme, chaque section étant clairement définie.
3. Temps limite conformes aux règles MSS 6.5 et MSS 6.6.
4. Le maillot de bain peut être portés.

SOLO

1. POSITION GRAND ECART suivie par une promenade avant ou une promenade arrière
2. MARSOUIN à effectuer complètement
3. COMBINAISON EN DEPLACEMENT DE JAMBE DE BALLET – incluant au moins deux des positions suivantes: JAMBE DE BALLET avec la jambe droite, JAMBE DE BALLET avec la jambe gauche, JAMBE DE BALLET DOUBLE, FLAMENT.
4. HERON POUSSE et début de descente à partir de la position d'un double ballet sous-marin.
5. Deux formes de technique de propulsion, incluant au moins une séquence avec un bras au-dessus de la surface de l'eau.

Les éléments 1 à 4 DOIVENT être exécutés dans l'ordre.

L'élément 5 peut être exécuté à tout moment.

DUO / TRIO

Eléments 1 à 5 comme ci-dessus.

6. UNE ACTION JOINTE doit comporter UN des éléments connectés suivants (une figure, flottante ou « stroking »)

Les éléments 5 -6 doivent être exécutés à tout moment lors du programme technique. A l'exception du travail sur le ponton et l'entrée – tous les éléments, requis et supplémentaires, DOIVENT être exécutés par les nageuses simultanément et face à la même direction. Les actions « mirror » ne sont pas permises.

EPREUVE PAR EQUIPES

Eléments 1 à 5 comme ci-dessus

UNE ACTION EN CADENCE – mouvement(s) identiques exécuté(s) en séquence une par une, par tous les membres de l'équipe.

Lorsque plus d'une action en cadence est exécutée, elles doivent être consécutives et non séparées par un autre élément optionnel ou requis.

Eléments 1-4 DOIVENT être exécutés dans l'ordre.

Elément 5-6- peuvent être exécuté à un moment choisi.

A l'exception de l'action en cadence, le travail sur le ponton et l'entrée, tous les éléments, requis et additionnels, doivent être exécuté par les nageuses simultanément et face à la même direction. La variation en propulsion et en direction de présentation ne sont permises que lors des changements de figures. Les actions face à face ne sont pas permises.