

WEBINAIRE NATIONAL - NATATION ARTISTIQUE



MODIFICATIONS REGLEMENTAIRES FFN



Logique de la France

Mise en place des changements de règlement

- Prendre le temps nécessaire, ne pas aller trop vite,
- Rassurer les différents acteurs de la discipline et les accompagner au mieux,
- Progresser et apprendre par étape,
- Prendre une saison entière et observer l'évolution au niveau international

EPREUVES TECHNIQUES EN CORRELATION AVEC LES MODIFICATIONS FINA

➤ **Modifications** des Epreuves Techniques Synchro Découverte, Synchro Argent et Synchro Or

A paraître : janvier 2023 (après validation par le CCNA)

Applicable : soit janvier 2023
soit en septembre 2023
Suivant décision de chaque Ligue

**Obligation de réaliser les nouvelles Epreuves Techniques du Synchronat
à partir de Septembre 2023.**

JOURNEES D'AUTOMNE et CHAMPIONNATS DE France HIVER CATEGORIE JEUNE

Quatre épreuves :

- Epreuve 1 : Solo Libre Jeune: 2'00 (+ ou - 05 sec)
- Epreuve 2 : Duo Libre Mixte Jeune : 2'30 (+ ou - 05 sec)
- Epreuve 3 : Equipe Libre Jeune : 3'00 (+ ou - 05 sec)
- **Epreuve 4 : Nouvelles Figures imposées FINA**

Journées d'Automne : 4 figures : groupe 1 et groupe 2 (section A)

SECTION A

Groupe 1	1.	140 g	Flamenco jambe plié, tour vrillé	2.9
	2.	437	Cyclone, ouvert 180°	2.6
Groupe 2	1.	308 h	Barracuda grand écart aérien, vrille ascendante 180°	2.9
	2.	407	Espadon jambes tendues rotation ariane	2.6

Championnat de France d'hiver Jeune : 2 groupes tirés au sort parmi les groupes 1 et 2 (section A) et le groupe 5 (section C)

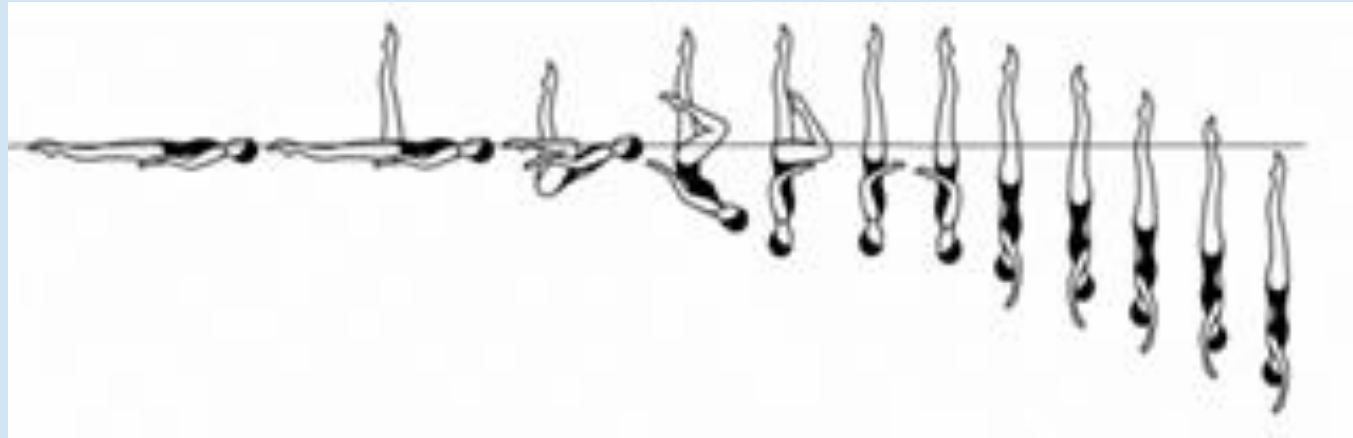
SECTION C

Groupe 5	1.	144	Rio ballet leg tendu	3.1
	2.	421	Promenade arrière fermée à 360°	2.4

SECTION A - Groupe 1

1 - Fig. 140 g : FLAMENCO JAMBE PLIÉE, TOUR VRILLÉ

Coefficient : 2.9

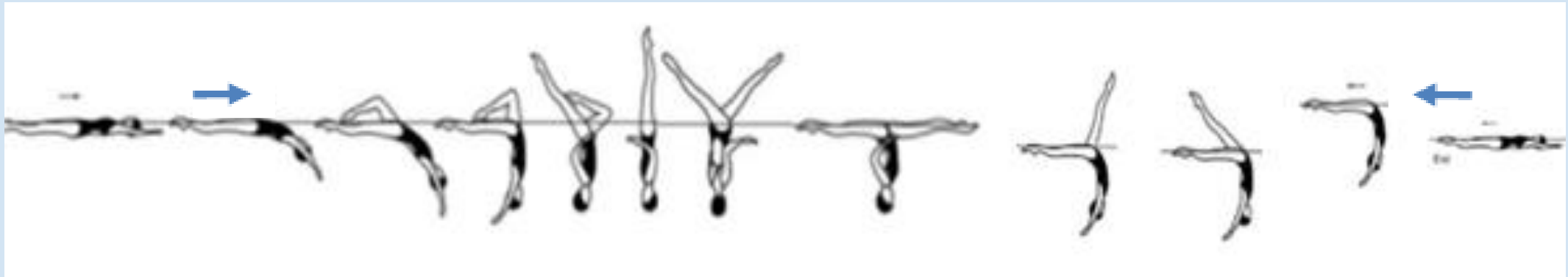


Une *montée de ballet-leg* est exécutée. Le tibia de la jambe horizontale est ramené le long de la surface de l'eau pour prendre une **position flamenco de surface**. En maintenant la jambe ballet leg à la verticale, les hanches sont levées tandis que le tronc se déroule et que la jambe pliée glisse le long de la surface jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. La jambe pliée est tendue jusqu'à la **position verticale**. Un *tour vrillé* est exécuté.

SECTION A - Groupe 1

2 - Fig. 437 : CYCLONE, OUVERT À 180°

Coefficient : 2.6

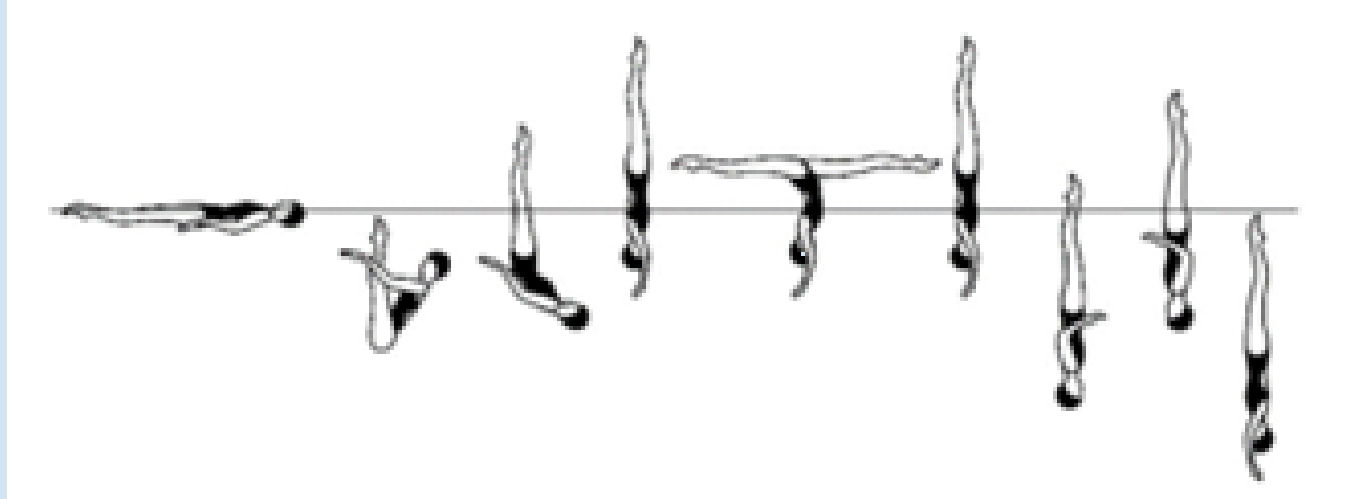


D'une **position allongée sur le dos**, une **position cambrée de surface jambe pliée** est exécutée. Les jambes sont levées simultanément en **position verticale** tandis qu'une *spire* est exécutée. En continuant dans la même direction, les jambes sont ouvertes symétriquement jusqu'à la **position grand-écart** tandis qu'une rotation de 180° est exécutée. Exécuter une *sortie promenade avant*.

SECTION A - Groupe 2

1 - Fig. 308 h : BARRACUDA GRAND ÉCART AÉRIEN, VRILLE ASCENDANTE 180°

Coefficient : 2.9

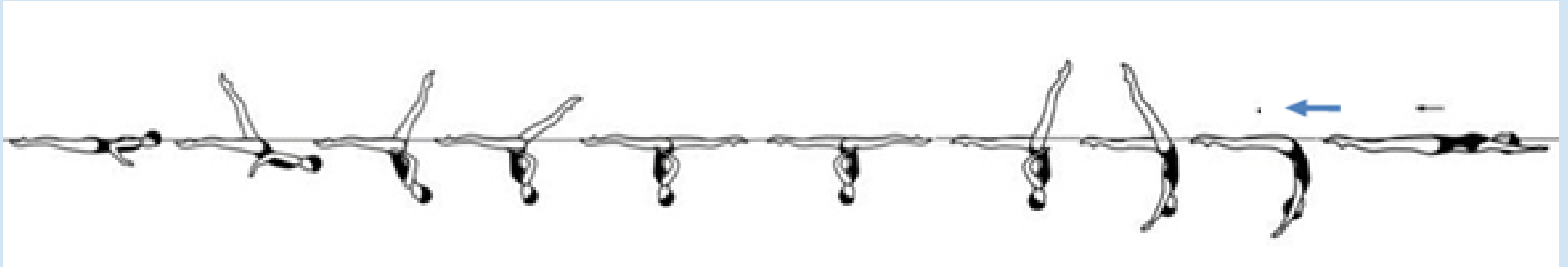


De la **position allongée sur le dos**, les jambes sont élevées à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre la **position du carpé arrière** avec les orteils juste sous la surface de l'eau. Tous les mouvements restants sont effectués rapidement. Une *poussée grand écart* est exécutée. Une *descente verticale* est exécutée jusqu'à ce que les chevilles atteignent la surface. Une *vrille ascendante de 180°* est exécutée suivie d'une *descente verticale*.

SECTION A - Groupe 2

2 - Fig. 407 : ESPADON JAMBES TENDUES, ROTATION ARIANE

Coefficient : 2.6

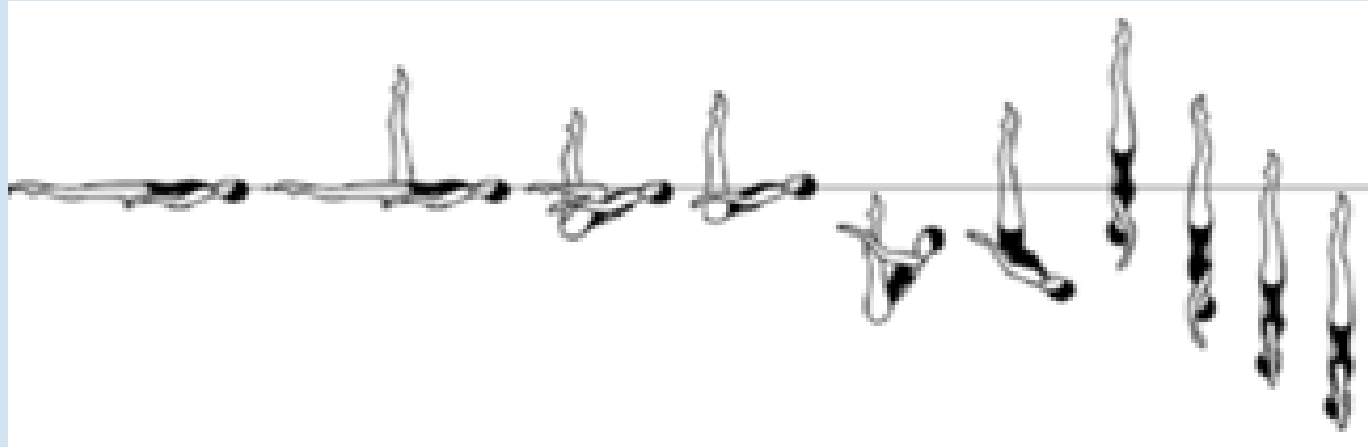


De la **position allongée sur le ventre**, le dos se cambre tandis qu'une jambe tendue est levée pour décrire un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à la **position grand écart**. En maintenant les jambes à la surface de l'eau, une *rotation ariane* est exécutée. Une *sortie promenade avant* est exécutée.

SECTION C - Groupe 5

1 - Fig. 144 : RIO BALLET LEG DIRECT

Coefficient : 3.1

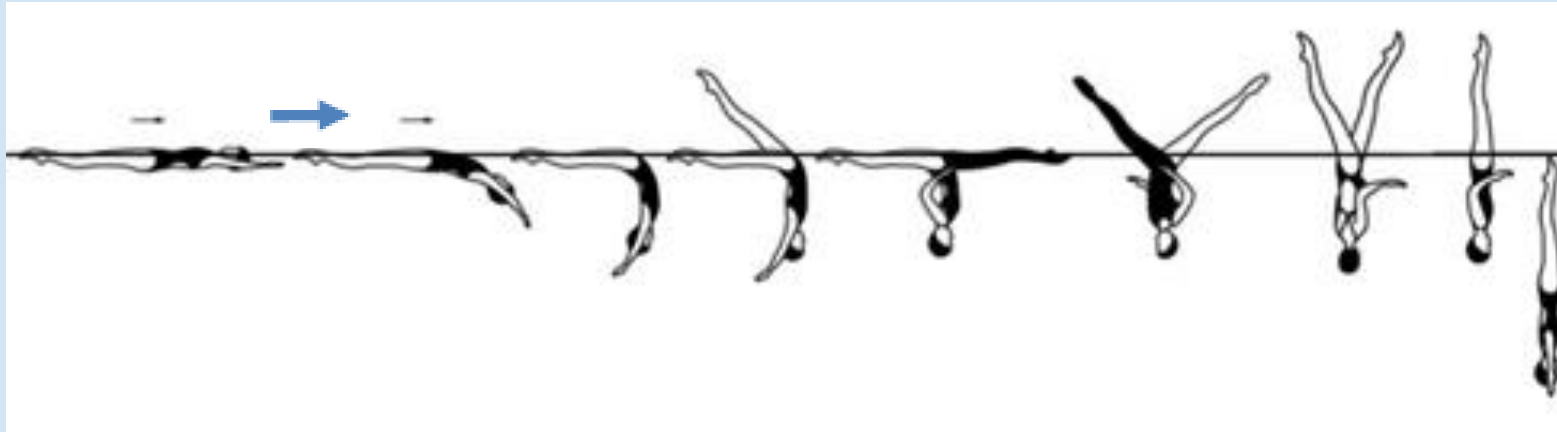


D'une **position allongée sur le dos**, *une jambe est levée tendue en ballet-leg*. Le genou, tibia et orteils de la jambe horizontale glissent le long de la surface de l'eau pour prendre la **position flamenco de surface**. La jambe horizontale est tendue jusqu'à la **position double ballet-leg de surface**. Le corps s'immerge verticalement jusqu'à la **position carpée arrière**. Une *poussée* jusqu'à la **position verticale** est exécutée. Une *vrille de 360°* est exécutée au même rythme que la *poussée*.

SECTION C - Groupe 5

2 - Fig. 421 : PROMENADE ARRIÈRE FERMÉE À 360°

Coefficient : 2.4



De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface* est exécutée. Une jambe est levée en arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **position grand écart**. Dans un mouvement continu, une rotation de 360° est exécutée tandis que les jambes sont levées symétriquement jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée.

ANNEXE III - Définition du nombre d'éléments recommandés pour les ballets CHAMPIONNATS D'HIVER - CATEGORIE JEUNE

	<i>Temps (+/- 5 sec)</i>	<i>Nombre d'éléments obligatoires</i>	<i>Sommaire</i>
Solo libre jeune	2'00	6	➤ 6 hybrides libres
Duo mixte libre jeune	2'30	7	➤ 6 hybrides libres (dont 1 en connexion) ➤ 1 acrobatie à deux ➤ MOUV. SUPP : 2 mouvements de surface connectés en déplacement
Equipe libre jeune	3'00	9	➤ 6 hybrides libres (dont 1 poussée « barracuda » et 1 rotation de 720° (R3) qui doivent être réalisées synchronisées par toute l'équipe) ➤ 3 acrobaties en équipe (limite de sécurité à déterminer)

ANNEXE III - Définition du nombre d'éléments recommandés pour les autres ballets CHAMPIONNATS DE FRANCE - CATEGORIE JEUNE

	Temps (+/- 5 sec)	Nombre d'éléments obligatoires	Sommaire
Duo libre jeune	2'30	7	➤ 6 hybrides libres (dont 1 en connexion) ➤ 1 acrobatie à deux
Ballet Combiné jeune	3'00	9	➤ 4 acrobaties (limités pour la sécurité des athlètes) <i>les acrobaties ne peuvent pas avoir un degré de difficulté (DD) supérieur aux suivants : pour le groupe A : 2.65 ; pour le groupe B : 2.6 ; pour le groupe C : 2.45 et pour le groupe P : 2.5 (cf catalogue des acrobaties de la FINA).</i> ➤ les transitions sont libres ➤ SEULEMENT 1 hybride en solo, 1 hybride en duo et 3 hybrides en équipe
Ballet acrobatique jeune	3'00	7	➤ 5 acrobaties (1 de chaque groupe = 4 + 1 au choix) <i>les acrobaties ne peuvent pas avoir un degré de difficulté (DD) supérieur aux suivants : pour le groupe A : 2.65 ; pour le groupe B : 2.6 ; pour le groupe C : 2.45 et pour le groupe P : 2.5 (cf catalogue des acrobaties de la FINA).</i> ➤ les transitions sont libres, mais aucune difficulté n'est attribuée ➤ les hybrides sont libres, mais aucune difficulté n'est attribuée

FIGURES IMPOSEES LORS DES DIFFERENTS CHAMPIONNATS D'ÉTÉ 2023- CATEGORIE JEUNE

Championnat Régional : 2 groupes tirés au sort parmi les groupes 1 et 2 (section A) et le groupe 5 (section C)

Groupe 1 (SECTION A)	1.	140 g	Flamenco jambe plié, tour vrillé	2.9
	2.	437	Cyclone, ouvert 180°	2.6

Groupe 2 (SECTION A)	1.	308 h	Barracuda grand écart aérien, vrille ascendante 180°	2.9
	2.	407	Espadon jambes tendues rotation ariane	2.6

Groupe 5 (SECTION C)	1.	144	Rio ballet leg tendu	3.1
	2.	421	Promenade arrière fermée à 360°	2.4

Championnat Nationale II : 2 groupes tirés au sort parmi les groupes 1 et 2 (section A) et les groupes 5 et 6 (section C)

Groupe 6 (SECTION C)	1.	440 d	Ipanéma, vrille 180°	3.1
	2.	311 j	Coup de pied à la lune, vrille combinée (360°+360°)	2.4

Championnat Nationale I : 2 groupes tirés au sort parmi les groupes 1 et 2 (section A), les groupes 5 et 6 (section C) et le

Groupe 3 (SECTION B)	1.	356 f	Marsouin fouetté, vrille continue 720°	3.0
	2.	441	Saturne	2.5

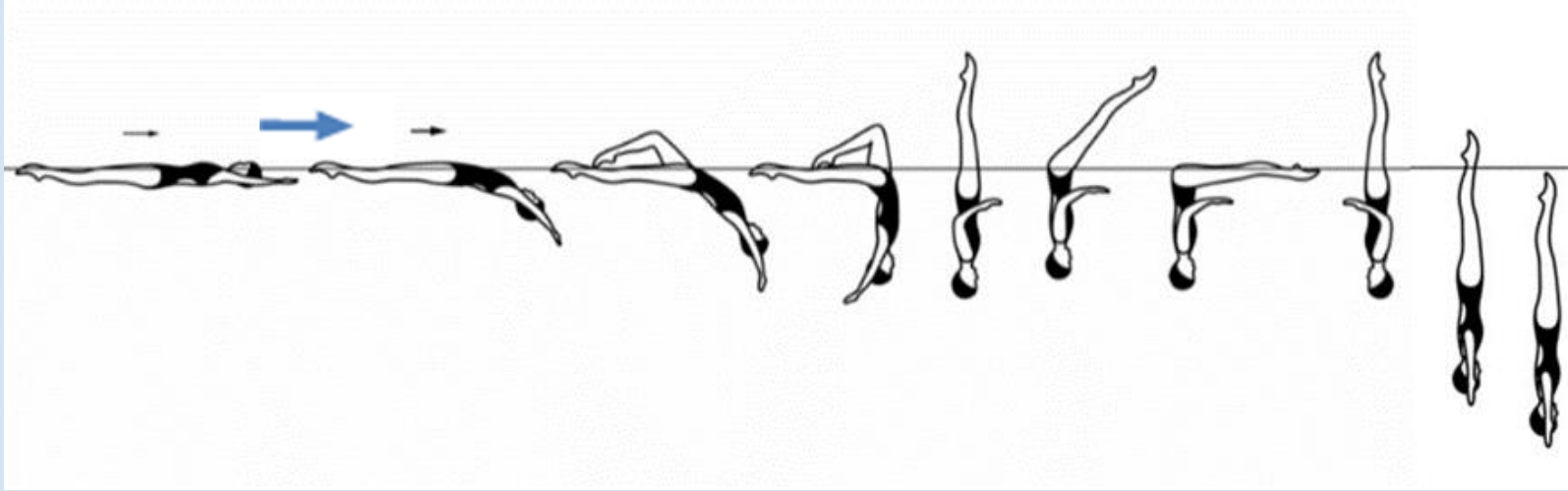
Championnat Elite : 2 groupes tirés au sort parmi les 6 groupes (sections A, B et C).

Groupe 4 (SECTION B)	1.	352	Vénus	3.0
	2.	240 i	Albatros, vrille ascendante 360°	2.5

SECTION C - Groupe 6

1 - Fig. 440 d : IPANÉMA, VRILLE 180°

Coefficient : 3.1

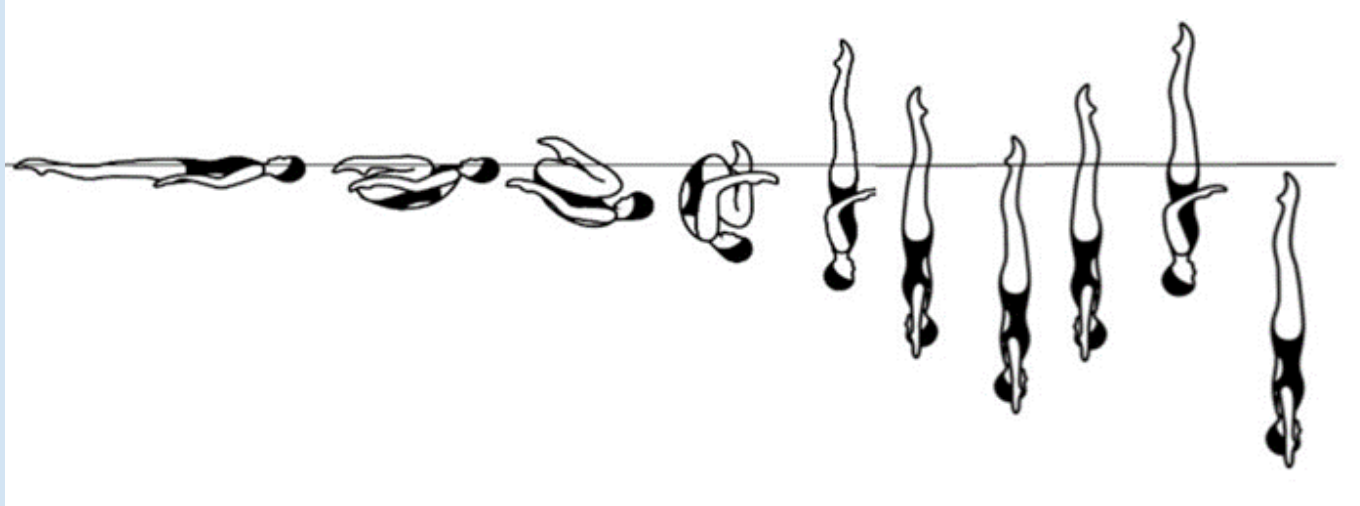


D'une **position allongée sur le dos**, une **position cambrée de surface jambe pliée** est exécutée. La jambe horizontale est levée tandis que la jambe fléchie est tendue en **position verticale**. Les jambes sont abaissées en position carpée avant. Une rotation rapide de 180° est exécutée tandis que les jambes sont levées en **position verticale**. Une *vrille rapide de 180°* est exécutée.

SECTION C - Groupe 6

2 - Fig. 311 j : COUP DE PIED À LA LUNE, VRILLE COMBINÉE 360°

Coefficient : 2.4

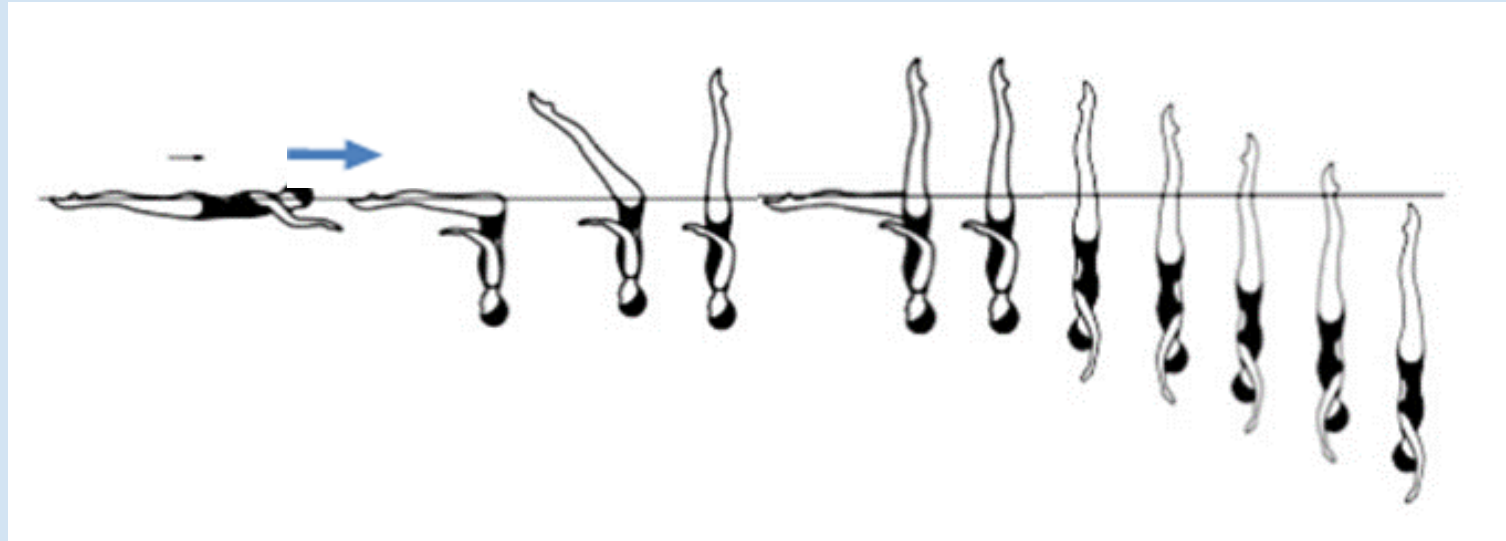


De la **position allongée sur le dos**, exécuter un *saut périlleux arrière groupé partiel* jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface. Le tronc se déroule tandis que les jambes se dressent pour prendre la **position verticale** à mi-chemin entre la verticale qui passait par les hanches et celle qui passait par la tête et les tibias. Une *vrille combinée rapide de 360°* ($360^\circ + 360^\circ$) est exécutée suivie par une descente verticale rapide.

SECTION B - Groupe 3

1 - Fig. 356 f : MARSOUIN FOUETTÉ, VRILLE CONTINUE 720°

Coefficient : 3.0

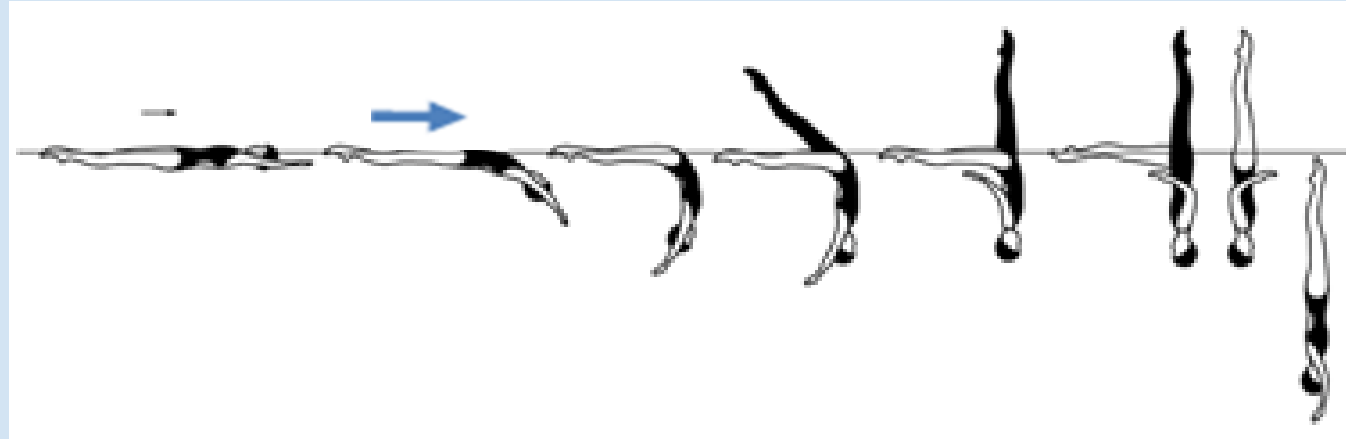


De la **position allongée sur le ventre**, une *prise de carpé* avant est exécutée. Les jambes sont levées en **position verticale**. Tous les mouvements restants sont effectués rapidement. Une jambe est abaissée en position **queue de poisson** et sans pause est relevée en **position verticale**. Sans pause, une *vrille continue de 720°* est exécutée.

SECTION B - Groupe 3

2 - Fig. 441 : SATURNE

Coefficient : 2.5

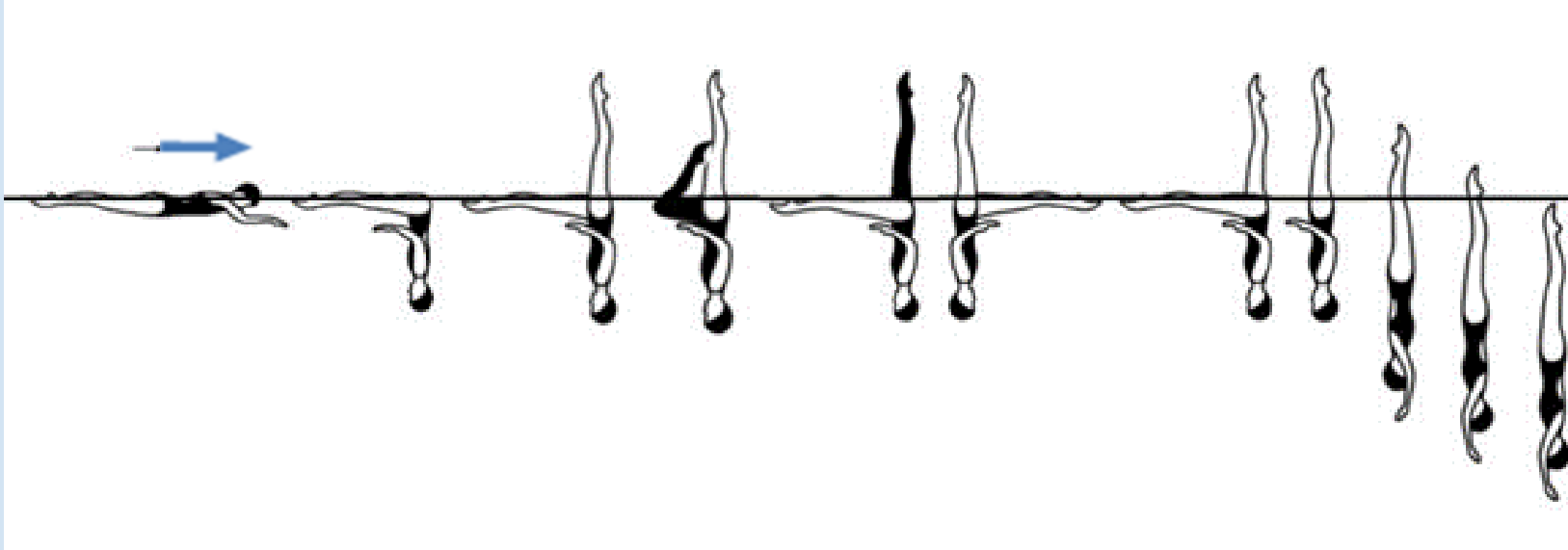


De la **position allongée sur le dos**, une *prise de position cambrée de surface* est exécutée. Une jambe est levée jusqu'à la **position château**. En maintenant l'alignement vertical, le corps fait une rotation de 180° pour prendre la **position queue de poisson**. Continuant dans la même direction, *une spire* est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée jusqu'à la **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée.

SECTION B - Groupe 4

1 - Fig. 352 : VÉNUS

Coefficient : 3.0

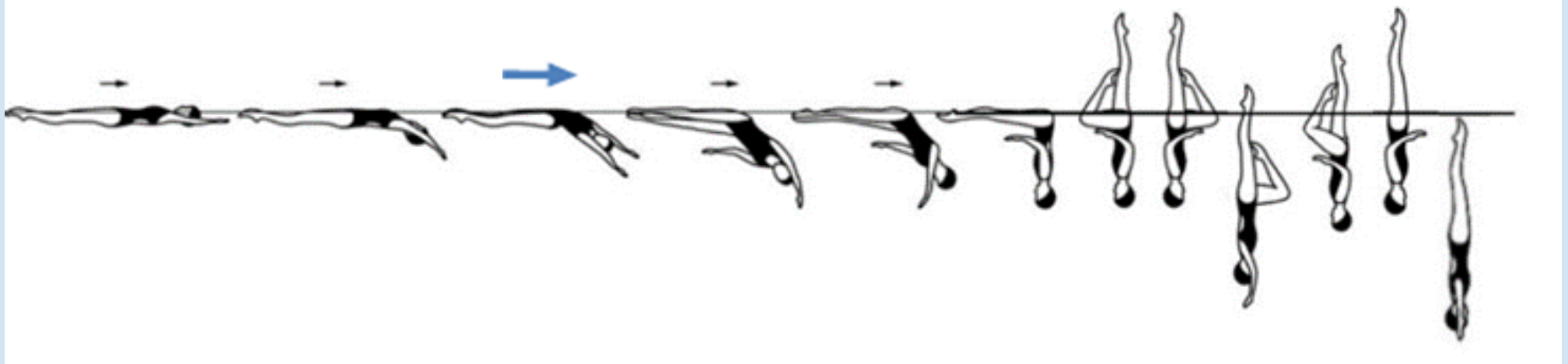


De la **position allongée sur le ventre**, une *prise de carpé* avant est exécutée. Tous les mouvements restants sont réalisés rapidement. Une jambe est levée jusqu'à la **position queue de poisson**. La jambe horizontale est pliée pour prendre la **position verticale jambe pliée**. La jambe pliée est tendue à la verticale tandis que la jambe verticale est abaissée en **position queue de poisson**. Une rotation de 360° en **position queue de poisson** est exécutée. La jambe horizontale est levée en **position verticale**. Une *vrille de 360°* est exécutée.

SECTION B - Groupe 4

2 - 240 i : ALBATROS, VRILLE ASCENDANTE 360°

Coefficient : 2.5



De la position **allongée sur le dos**, en déplacement par la tête, la tête, les hanches et les pieds glissent le long de la surface jusqu'à ce que les hanches soient sur le point d'être immergées. Les hanches, les jambes et les pieds continuent de glisser le long de la surface alors que le corps pivote pour prendre la **position carpée avant**. Les jambes sont levées simultanément jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Un *demi-tour* est exécuté. En maintenant la position verticale jambe pliée, le corps descend jusqu'au niveau de la cheville de la jambe tendue. Une *vrille ascendante de 360°* est exécutée tandis que la jambe pliée est allongée pour rejoindre la jambe tendue et prendre une **position verticale**. Exécuter une *descente verticale*.

JOURNEES D'AUTOMNE et CHAMPIONNATS DE France HIVER CATEGORIE JUNIOR

Trois épreuves :

- Epreuve 1 : Solo Libre Junior: 2'15 (+ ou - 05 sec)
- Epreuve 2 : Duo Libre Mixte Junior : 2'45 (+ ou - 05 sec)
- Epreuve 3 : Equipe Libre Junior : 3'30 (+ ou - 05 sec)

ANNEXE III - Définition du nombre d'éléments recommandés pour les ballets CHAMPIONNATS D'HIVER - CATEGORIE JUNIOR

<i>Senior/Junior</i>	<i>Temps (+/- 5 sec)</i>	<i>Nombre d'éléments obligatoires</i>	<i>Sommaire</i>
Solo libre	2'15	7	➤ 7 hybrides libres
Duo mixte libre	2'45	9	➤ 6 hybrides libres (dont 1 en connexion) ➤ 3 acrobaties à deux : 1 poussée au-dessus de la tête et 1 éjecté obligatoires ➤ MOUV. SUPP : 2 mouvements de surface connectés en déplacement
Equipe libre	3'30	11	➤ 7 hybrides libres ➤ 4 acrobaties en équipe

ANNEXE III - Définition du nombre d'éléments recommandés pour les autres ballets CHAMPIONNATS DE FRANCE - CATEGORIE JUNIOR

<i>Senior/Junior</i>	<i>Temps (+/- 5 sec)</i>	<i>Nombre d'éléments obligatoires</i>	<i>Sommaire</i>
Solo technique	2'00	7	➤ 5 éléments obligatoires ➤ 2 hybrides libres
Duo technique	2'20	8	➤ 5 éléments obligatoires ➤ 2 hybrides libres ➤ 1 acrobatie à deux
Duo libre	2'45	9	➤ 7 hybrides libres ➤ 2 acrobaties à deux
Duo mixte libre	2'45	9	➤ 7 hybrides libres (dont 1 en connexion) ➤ 3 acrobaties à deux : 1 poussée au-dessus de la tête et 1 éjecté obligatoires ➤ MOUV. SUPP. : 2 mouvements de surface connectés en déplacement
Equipe technique	2'50	9	➤ 5 éléments obligatoires ➤ 3 hybrides libres (dont 1 cascade) ➤ 1 acrobatie en équipe obligatoire
Ballet acrobatique	3'00	7	➤ 7 acrobaties (1 de chaque groupe = 4 + 3 au choix) ➤ les transitions sont libres, mais aucune difficulté n'est attribuée ➤ les hybrides sont libres, mais aucune difficulté n'est attribuée

FIGURES IMPOSEES LORS DES DIFFERENTS CHAMPIONNATS D'ÉTÉ 2023- CATEGORIE AVENIR

Championnat Régional : 4 figures obligatoires (groupe obligatoire et groupe optionnel 1)

FIGURES OBLIGATOIRES	1.	106	Ballet leg tendu direct	1.6
	2.	301	Barracuda	1.8
Groupe 1	3.	359	Ariane carpé avant	2.2
	4.	348	Tour	1.9

Championnat Nationale II : 4 figures (groupe obligatoire et 1 groupe optionnel tiré au sort parmi le groupe 1 et 2).

Groupe 2	3.	363	Goutte d'eau vrille 180°	1.8
	4.	401	Espadon	2.1

Championnat de France: 4 figures (groupe obligatoire et 1 groupe optionnel tiré au sort parmi les 3 groupes).

Groupe 3	3.	311	Coup de pied à la lune	1.6
	4.	277 d	Cygne vrille 180°	1.9

FIGURES OBLIGATOIRES

1 - Fig. 106 : BALLET LEG TENDU DIRECT

Coefficient : 1.6

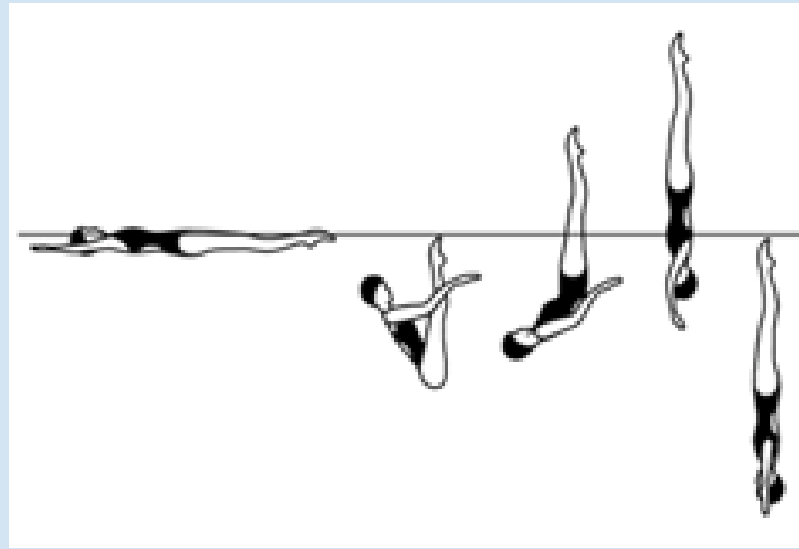


D'une **position allongée sur le dos**, une jambe est levée tendue jusqu'à la **position ballet-leg**. De la **position ballet-leg**, la jambe verticale est fléchie, sans mouvement de la cuisse jusqu'à la **position dorsale jambe pliée**. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position allongée sur le dos**.

FIGURES OBLIGATOIRES

2 - Fig. 301 : BARRACUDA

Coefficient : 1.8



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

GROUPE 1

3 - Fig. 359 : ARIANE CARPÉ AVANT

Coefficient : 2.2

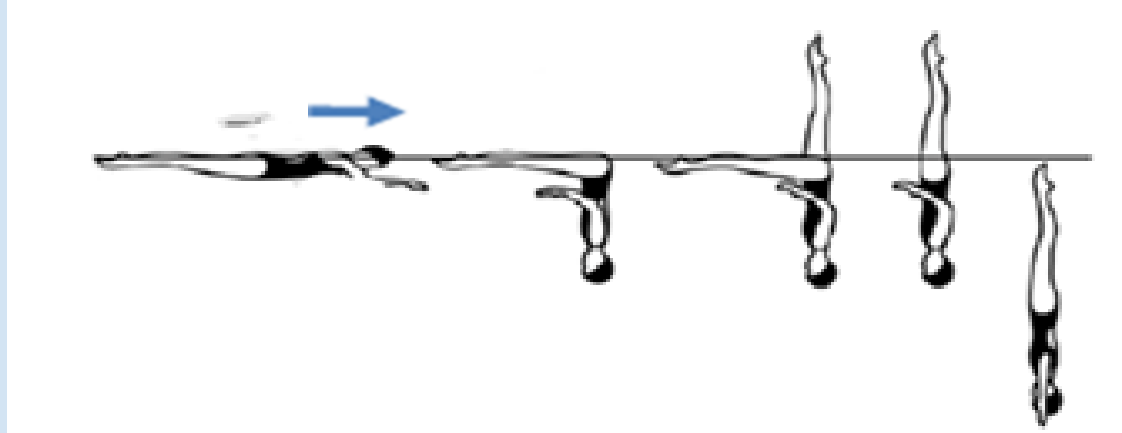


D'une **position allongée sur le ventre**, une *prise de carpe* avant est exécutée. Une jambe est élevée en un arc de 180° au-dessus de la surface jusqu'à la **position grand écart**. En maintenant une relative position des jambes à la surface, une *rotation ariane* est exécutée. Une *sortie promenade* est exécutée.

GROUPE 1

4 - Fig. 348 : TOUR

Coefficient : 1.9

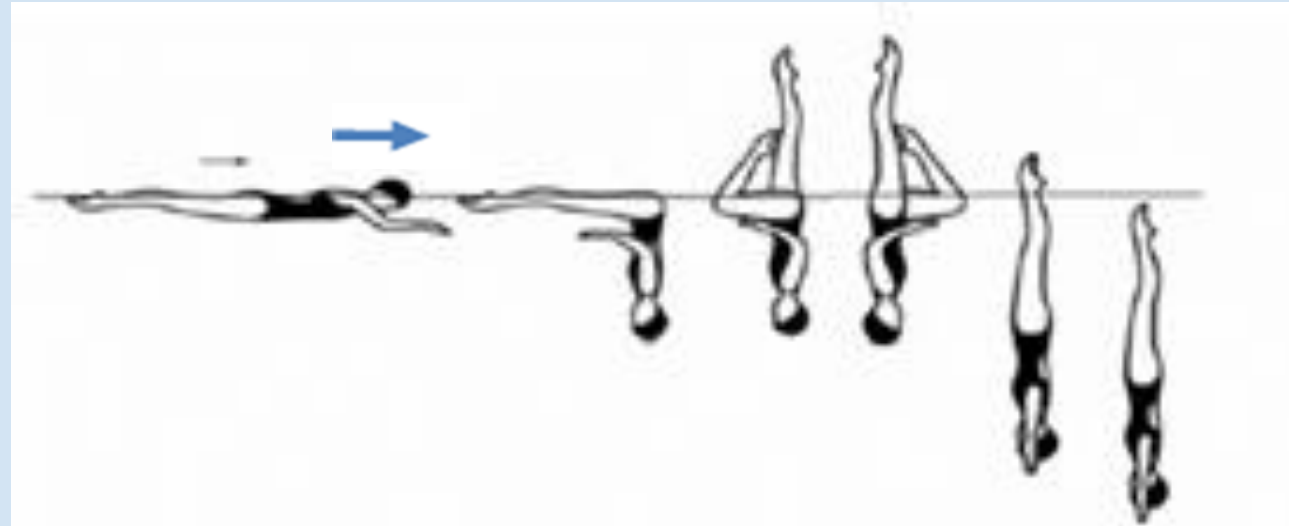


D'une **position allongée sur le ventre**, une *prise de carpé* avant est exécutée. Une jambe est levée en **position queue de poisson**. La jambe horizontale est levée en **position verticale**. Une *descente verticale* est exécutée.

GROUPE 2

3 - Fig. 363 : GOUTTE D'EAU VRILLE 180°

Coefficient : 1.8

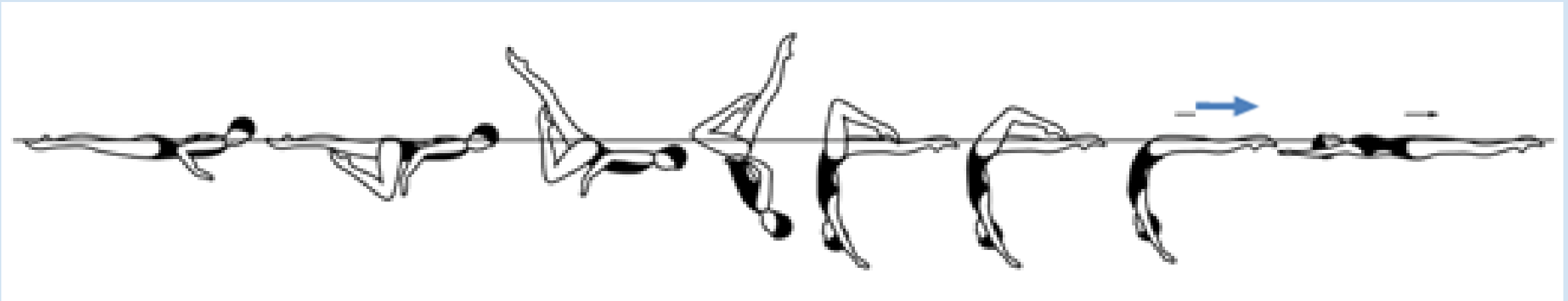


D'une **position allongée sur le ventre** , une *prise de carpé* avant est exécutée. Les jambes sont levées simultanément jusqu'à la **position verticale jambe pliée**. Un *demi-tour* est exécuté. Dans la même direction, une vrille de 180° est exécutée tandis que la jambe pliée se tend jusqu'à la **position verticale** avant que les chevilles n'atteignent la surface de l'eau. Une *descente verticale* est exécutée.

GROUPE 2

4 - 401 : ESPADON

Coefficient : 2.1

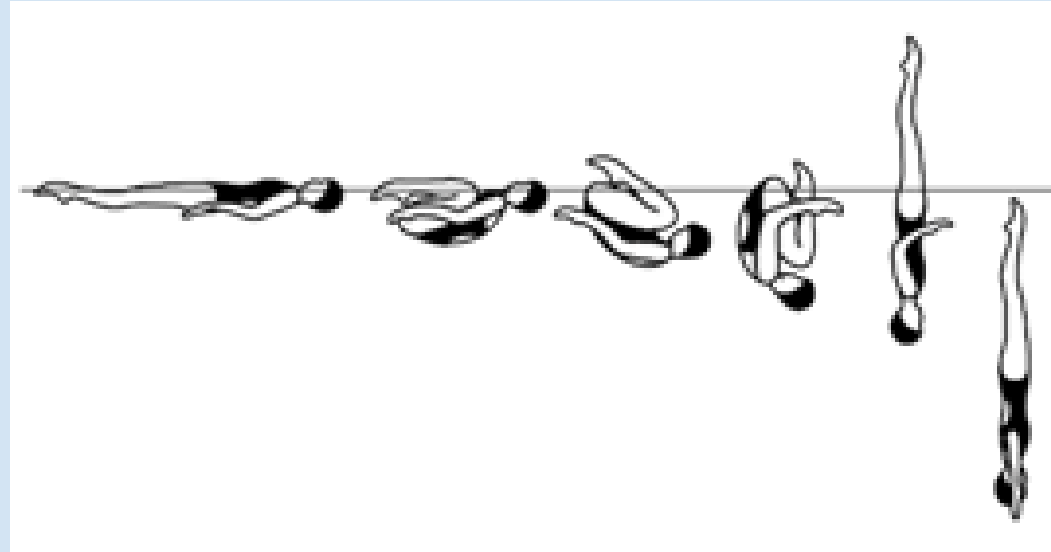


De la **position allongée sur le ventre**, une **position ventrale jambe pliée** est exécutée. Le bas du dos s'arque davantage tandis que la jambe tendue est levée en un arc de 180° au-dessus de la surface de l'eau, pour arriver en **position cambrée de surface jambe pliée**. La jambe fléchie est tendue en **position cambrée de surface**. Dans un mouvement continu, une *sortie dorsale cambrée* est exécutée.

GROUPE 3

3 - 311 : COUP DE PIED À LA LUNE

Coefficient : 1.6

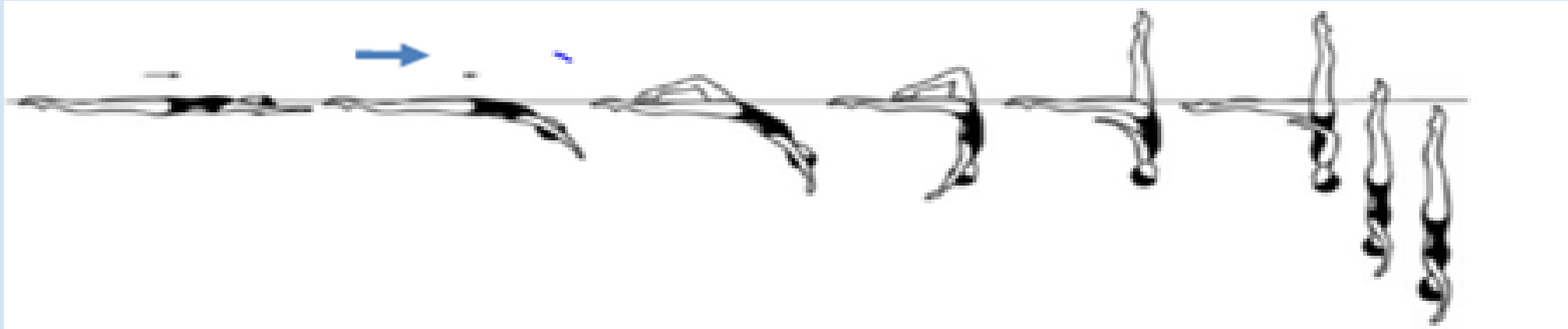


De la **position allongée sur le dos**, les genoux, les tibias et les orteils longent la surface de l'eau pour prendre une **position groupée**. Dans un mouvement continu, le groupé se ferme davantage tandis qu'un *saut périlleux arrière groupé partiel* est exécuté jusqu'à ce que les tibias soient perpendiculaires à la surface de l'eau. Le tronc se déroule tandis que les jambes se tendent pour prendre une **position verticale** à mi-chemin entre la ligne verticale passant par les hanches et celle passant par la tête et les tibias. Une *descente verticale* est exécutée.

GROUPE 3

4 - 227 d : CYGNE VRILLE 180°

Coefficient : 1.9



De la **position allongée** sur le dos, une **position cambrée de surface jambe pliée** est exécutée. La jambe pliée est tendue jusqu'à la **position château**. Le corps pivote à 180° pour arriver en **position queue de poisson**. En continuant dans la même direction, *une vrille descendante de 180°* est exécutée tandis que la jambe horizontale est levée jusqu'à la **position verticale** et se termine lorsque que les chevilles atteignent la surface de l'eau. Une *descente verticale* est exécutée.

ANNEXE III - Définition du nombre d'éléments recommandés pour les ballets CHAMPIONNATS DE FRANCE - CATEGORIE AVENIR

<i>Avenir (12 ans et moins)</i>	<i>Temps (+/- 5 sec)</i>	<i>Nombre d'éléments obligatoires</i>	<i>Sommaire</i>
Solo libre	2'00	5	➤ 5 hybrides libres
Duo libre	2'30	6	➤ 5 hybrides libres ➤ 1 acrobatie à deux
Duo mixte libre	2'30	6	➤ 5 hybrides libres (dont 1 en connexion) ➤ 1 acrobatie à deux ➤ MOUV. SUPP. : 2 mouvements de surface connectés en déplacement
Equipe libre	3'00	9	➤ 6 hybrides libres ➤ 3 acrobaties en équipe (limite de sécurité à déterminer)
Ballet Combiné	3'00	8	➤ 3 acrobaties (limités pour la sécurité des athlètes) <i>Les acrobaties ne peuvent pas avoir un degré de difficulté (DD) supérieur aux suivants : pour le groupe A : 2.65 ; pour le groupe B : 2.6 ; pour le groupe C : 2.45 et pour le groupe P : 2.5 (cf catalogue des acrobaties de la FINA).</i> ➤ les transitions sont libres ➤ SEULEMENT 1 hybride en solo, 1 hybride en duo et 3 hybrides en équipe



MERCI DE VOTRE ATTENTION