

REGLES FINA DES MAITRES DE NATATION SYNCHRONISEE
2013/2017

NB : Seule la version anglaise de ces règlements fait foi, elle est consultable sur le site de la FINA.

Les Règles de Natation Synchronisée de la Partie VII de ce livre doivent être appliquées à tous les Maîtres de Natation Synchronisée, à l'exception de ce qui suit :

MSS 1 : LES GROUPES D'AGE

MSS 1 1 : Solos : 25/29; 30/39; 40/49; 50/59; 60/69; 70/79; 80 et plus.

MSS 1 2 : Duos : 25/29; 30/39; 40/49; 50/59; 60/69; 70/79; 80 et plus avec l'âge déterminé par la moyenne d'âge des compétitrices.

MSS 1 3 : Equipes : 25/34; 35/49 ; 50/64 et 65 avec l'âge déterminé par la moyenne des compétitrices.

MSS 1 4 : Ballet libre Combiné : 25/39; 40/64; 65 et plus, avec l'âge déterminé par la moyenne d'âge des compétitrices.

MSS 1 5 : Dans un ballet, la moyenne d'âge des compétitrices doit être définie en additionnant les âges des compétitrices présentes, divisée par le nombre de nageuses (n'englobant pas les remplaçantes) et en enlevant toute fraction ou décimale finales.

(exemple : si la moyenne d'âge d'une équipe est 49,833, elles nageront dans la catégorie d'âge 35/49)

MSS 2 : COMPETITIONS

MSS 2 1 : Les compétitions des Maîtres de Natation Synchronisée sont Solo, Duo, Equipe, Libre Combiné; Solo Technique et Libre ensemble constitue une compétition.

De même les Duos Technique et Libre ensemble, Equipe Technique et Libre ensemble.

Le Ballet Combiné à lui seul est une compétition.

MSS 2 2 : Pour une compétition Maîtres, le programme sera constitué de Ballets Techniques, Ballets Libres et Ballets Combinés.

MSS 2 2 1 : Ballet TECHNIQUE

Les Ballets Techniques seront Solos, Duos, Equipes avec les éléments imposés sélectionnés par le Comité FINA MAÎTRES, tous les 4 ans et soumis à l'approbation du Bureau FINA.

Les Ballets Techniques doivent inclure tous les éléments exigés.

Le choix de la musique est optionnel et c'est la même chose pour la musique utilisée dans les Ballets Libres.

MSS 2 2 2 : Ballet LIBRE

Les Ballets Libres sont les Solos, Duos, Equipes et Ballets Libres Combinés.
Pas de restriction dans le choix de la musique, du contenu ou de la chorégraphie.

MSS 3 : COMPETITRICES

MSS 3 1 : Les compétitrices en Duo, Equipe et Ballet Combiné représentent le même club.

MSS 3 2 : Les Equipes sont constituées d'au moins 4 nageuses et de 8 nageuses au maximum. Le Ballet Combiné comprend au moins 4 nageuses et 10 nageuses au maximum.

MSS 4 : REGLES TECHNIQUES DES MAÎTRES DE NATATION SYNCHRONISEE

MSS 4 1 : Durée limite des Ballets

Les durées limites pour les Ballets Techniques et Libres incluent 10 secondes pour les mouvements de la plage.

MSS 4 1 1: SOLOS

Programme Technique 1 mn 30 secondes

Programme Libre 2 mn 30 secondes

MSS 4 1 2 : DUOS

Programme technique 1 mn 40 secondes

Programme Libre 3 minutes

MSS 4 1 3 : EQUIPES

Programme Technique 1 mn 50 secondes

Programme Libre 4 minutes

MSS 4 1 4 : BALLETS COMBINES 4 mn 30 secondes

MSS 4 1 5 : il n y a pas de temps limite minimum.

MSS 4 1 6 : Durées limites Maximum

Il y aura une tolérance de 15 secondes en plus pour la durée prévue des Ballets Techniques, Libres et Combinés.

MSS 4 2 : Les dimensions de la piscine de compétition doivent être de **25 m x 20 m** avec 2 m 50 minimum de profondeur.

MSS 4 3 : Les lunettes peuvent être utilisées.

MSS 4 4 : JUGEMENT et SCORES

MSS 4 4 1 : Pour juger les Ballets Libres chaque juge donne 3 scores de 0 à 10 chacun.

- a) les juges du Mérite Technique donnent un score pour l'Exécution, la Synchronisation et la Difficulté.
- b) Les juges de l'Impression Artistique donnent un score pour la chorégraphie, l'Interprétation Musicale et la Manière de se Présenter.

MSS 4 4 2 : Jugement des Ballets Libres

Chaque juge donne 3 scores.

- a) Pour chacun des 6 critères des Ballets Libres, le releveur des notes enlève la note la plus haute et la note la plus basse des notes données pour chaque groupe de notes.
- b) Les notes restantes sont additionnées et la somme divisée par le nombre de juges moins 2.
- c) Pour le Mérite Technique :
 - Le score d'Exécution est multiplié par 40 %
 - Le score de Synchronisation est multiplié par 30 %
 - Le score de Difficulté est multiplié par 30 %.Le score du Mérite Technique sera la somme de ces 3 résultats.
- d) Pour l'Impression Artistique :
 - Le score de Chorégraphie sera multiplié par 50 %
 - Le score d'Interprétation Musicale par 30 %
 - Le score de Manière de se Présenter par 20 %.Le score d'Impression Artistique sera la somme de ces 3 résultats.
- e) Le score du Mérite Technique sera la somme des scores de l'Exécution, de la Synchronisation et de la Difficulté.
Le score de l'Impression Artistique est la somme des scores de Chorégraphie, d'Interprétation Musicale et la Manière de se Présenter.
- f) Le score du Ballet Libre sera de 50% pour le Mérite Technique et de 50% pour l'Impression Artistique, après déductions des pénalités.

MSS 4 4 3 : Pour les Ballets Techniques

Chaque juge donne une seule note pour l'Exécution ou l'Impression Générale de 9 à 10 chacune.

Les scores de chaque atelier égalent 50 % du score du ballet.

MSS 4 4 4 : Pour donner le score des Ballets Techniques :

- a) Le releveur de notes enlève la note la plus haute et la plus basse des notes relevées en Exécution et en Impression Générale (une seule pour chaque groupe de notes).
- b) Les notes restantes sont totalisées; la somme est divisée par le nombre de juges moins 2 et le résultat multiplié par 5 pour avoir un maximum de 50 points.

- c) Le total du Ballet Technique sera la somme du score d'Exécution et le score d'Impression Générale, moins une possible déduction de pénalités.

MMS 4 4 5 : Le résultat final est déterminé par l'addition des résultats du Ballet Libre et du Ballet Technique pour un maximum de 200 points.

MSS 4 4 6 : Exemple de calcul

Mérite Technique

Juge		1	2	3	4	5	6	AVG		SCORE
Cat .	%								COMP	50%
E	40	8,4	8,3	8,3	8,4	8,5	8,3	8,350	33,400	
S	30	8,5	8,2	8,2	8,4	8,2	8,5	8,325	24,975	
D	30	8,4	8,4	8,4	8,5	8,4	8,5	8,425	25,275	
									83,650	41,8250

Impression Artistique

Juge		1	2	3	4	5	6	AVG		SCORE
Cat .	%								COMP	
E	50	7,9	7,9	7,9	8,3	8,4	8,4	8,250	41,250	
S	30	8,5	8,3	8,0	8,4	8,5	8,3	8,375	25,125	
D	20	8,4	8,3	8,2	8,3	8,5	8,2	8,300	16,600	
									82,975	41,4875

TOTAL 83,3125

APPENDIX 1 - ELEMENTS IMPOSES DES BALLETS TECHNIQUES

OBLIGATIONS GENERALES :

1. Des éléments supplémentaires peuvent être ajoutés
2. Sauf description contraire spécifié dans l'élément :
 - Toutes les figures et parties de figures doivent être exécutées selon les exigences décrites dans l'annexe II.
 - Tous les éléments doivent être exécutés de manière haute et contrôlée, dans un mouvement uniforme avec chaque partie clairement définie.
3. Les temps limites tels que dans les règles MSS 4 1.
4. Le maillot de bain doit être noir et le compétiteur doit porter un bonnet blanc. Les lunettes de piscine peuvent être portées.

SOLO

Les éléments de 1 à 5 doivent être nagés dans l'ordre listé.

L'élément 6 peut être nagé à n'importe quel moment du programme.

1. Queue de poisson - D'une Position Horizontale Ventrale, une Position Carpée Avant est réalisée; une jambe est levée en Position Queue de Poisson, la seconde jambe est montée en Position Verticale. (la fin est optionnelle).

2. Poussée rétro pédalage (Sortie de Corps) – Une rapide sortie tête la première, avec un maximum du corps au-dessus de la surface (les bras sont optionnels). Une descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement immergée.
3. Barracuda jambe pliée - D'une Position Carpée Arrière avec les jambes perpendiculaires et les orteils juste au-dessous de la surface, une Poussée est exécutée tandis qu'une jambe glisse le long de l'autre jambe tendue pour prendre une Position Verticale Jambe Pliée. Une descente verticale est exécutée en Position Verticale Jambe Pliée dans le même rythme que la Poussée.
4. Combinaison de ballet leg en déplacement - Commencant en Position Horizontale Dorsale pour inclure au moins 2 des positions suivantes : Ballet leg Droit, Ballet leg Gauche, Flamenco Droit, Flamenco Gauche, Double Ballet leg.
5. Position grand Ecart suivie par une sortie Promenade avant ou promenade arrière.
6. Deux (2) formes de propulsion - doivent être incluses du rétro pédalage de côté et, ou avant (les bras sont optionnels).

DUO et TRIO

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

Les éléments 6 et 7 peuvent être incorporés à n'importe quel moment du programme.

1. Queue de poisson - D'une Position Horizontale Ventrale, une Position Carpée Avant est réalisée; une jambe est levée en Position Queue de Poisson, la seconde jambe est montée en Position Verticale. (la fin est optionnelle).
2. Poussée rétro pédalage (Sortie de Corps) – Une rapide sortie tête la première, avec un maximum du corps au-dessus de la surface (les bras sont optionnels). Une descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement immergée.
3. Barracuda jambe pliée - D'une Position Carpée Arrière avec les jambes perpendiculaires et les orteils juste au-dessous de la surface, une Poussée est exécutée tandis qu'une jambe glisse le long de l'autre jambe tendue pour prendre une Position Verticale Jambe Pliée. Une descente verticale est exécutée en Position Verticale Jambe Pliée dans le même rythme que la Poussée.
4. Combinaison de ballet leg en déplacement - Commencant en Position Horizontale Dorsale pour inclure au moins 2 des positions suivantes : Ballet leg Droit, Ballet leg Gauche, Flamenco Droit, Flamenco Gauche, Double Ballet leg.
5. Position grand Ecart suivie par une sortie Promenade avant ou promenade arrière.

6. Deux (2) formes de propulsion - doivent être incluses du rétro-pédalage de côté et, ou avant (les bras sont optionnels).
7. Action en connexion - Les nageuses sont connectées (contact) de manière à exécuter ce qui suit.
 - une figure connectée ou une flottaison connectée ou un mouvement de bras connecté.
 - les actions doivent être exécutées de manière simultanée. Une action en miroir est permise.
 - les empilés, portés, plateformes ou éjectés ne sont pas permis.

A l'exception de la partie sur la plage de l'entrée dans l'eau et dans l'action en connexion, tous les éléments, exigés et supplémentaires, doivent être exécutés simultanément et orientés dans la même direction par toutes les nageuses. Des variations dans les propulsions et les orientations sont permises durant les changements de formations.

EQUIPE

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

Les éléments 6 à 9 peuvent être exécutés à n'importe quel moment du programme.

1. Queue de poisson - D'une Position Horizontale Ventrale, une Position Carpée Avant est réalisée; une jambe est levée en Position Queue de Poisson, la seconde jambe est montée en Position Verticale (la fin est optionnelle).
2. Poussée rétro-pédalage (Sortie de Corps) – Une rapide sortie tête la première, avec un maximum du corps au-dessus de la surface (les bras sont optionnels). Une descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement immergée.
3. Barracuda jambe pliée - D'une Position Carpée Arrière avec les jambes perpendiculaires et les orteils juste au-dessus de la surface, une Poussée est exécutée tandis qu'une jambe glisse le long de l'autre jambe tendue pour prendre une Position Verticale Jambe Pliée. Une descente verticale est exécutée en Position Verticale Jambe Pliée dans le même rythme que la Poussée.
4. Combinaison de ballet leg en déplacement - Commencant en Position Horizontale Dorsale pour inclure au moins 2 des positions suivantes : Ballet leg Droit, Ballet leg Gauche, Flamenco Droit, Flamenco Gauche, Double Ballet leg.
5. Position grand Ecart suivie par une sortie Promenade avant ou promenade arrière.
6. Deux (2) formes de propulsion - doivent être incluses du rétro-pédalage de côté et, ou avant (les bras sont optionnels).

7. Action en connexion - Les nageuses sont connectées (contact) de manière à exécuter ce qui suit.
 - une figure connectée ou une flottaison connectée ou un mouvement de bras connecté.
 - les actions doivent être exécutées de manière simultanée. Une action en miroir est permise.
 - les empilés, portés, plateformes ou éjectés ne sont pas permis.
8. Action en cascade - Mouvement(s) identiques(s) exécutés de manière séquentielle, un par un, par tous les membres de l'équipe. Lorsque plus d'une action en cascade est réalisée, elles doivent être réalisées de manière consécutive et non séparées par des éléments optionnels ou exigés. Une seconde action en cascade peut commencer avant que la première cascade soit terminée par tous les membres de l'équipe mais chaque membre doit faire l'action dans chaque cascade.
9. Formations - doivent montrer un cercle et une ligne. Les éléments peuvent être exécutés durant la formation en cercle ou la formation en ligne.

A l'exception de la partie sur la plage de, l'entrée dans l'eau, de la cascade et dans l'action en connexion, tous les éléments, exigés et supplémentaires, doivent être exécutés simultanément et orientés dans la même direction par toutes les nageuses. Les nageuses n'ont pas besoin d'être orientées dans la même direction dans la formation du cercle. Des variations dans les propulsions et les orientations sont permises durant les changements de formations. Les actions en miroir ne sont pas permises excepté comme dans la description des éléments.

AMENDEMENT FAIT PAR LA F.F.N.

Suite aux Comités Directeurs :

- La participation masculine est admise.
- La moyenne d'âge de 23 ans pour les collectifs (équipes et ballets combinés) est acceptée et l'âge minimum requis pour y participer est de 22 ans.