

**FÉDÉRATION
DE
NAGE SYNCHRONISÉE
DU
QUÉBEC**

**MANUEL DES RÈGLEMENTS
DE COMPÉTITIONS**

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

1-866-537-3164 (tel)

514-252-3087 (tel)

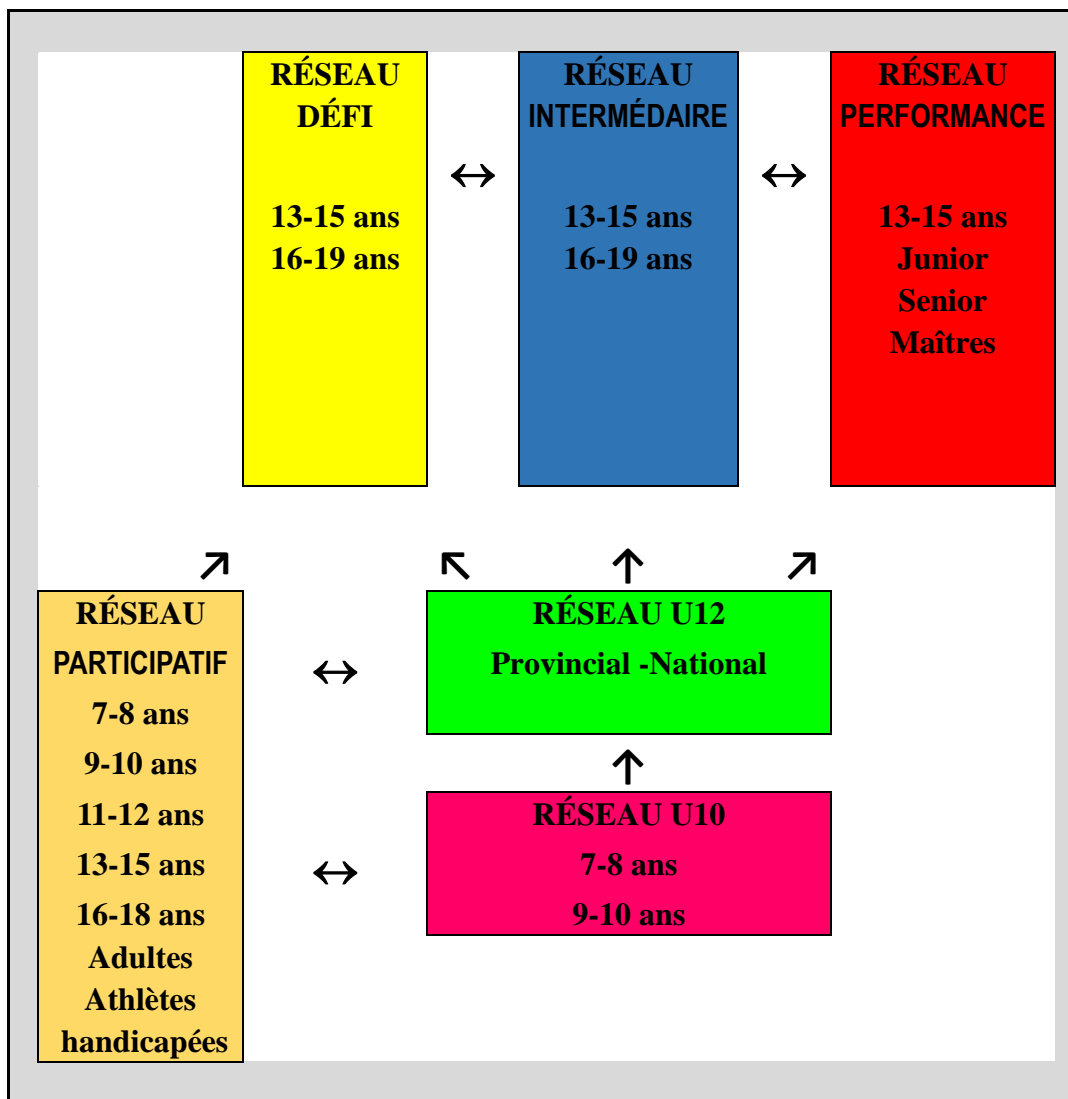
www.synchroquebec.com

**Provisoire
Juillet 2015**

SECTION A : INFORMATIONS GÉNÉRALES

SQA-1. STRUCTURE DE COMPÉTITIONS

SQA-1.1 Organigramme



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 juin de l'année en cours.

SQA-2.5 Énoncé de principes

Les mots utilisés en nage synchronisée doivent 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 (3) 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 (2) balises sont utilisées par atelier de figures, une (1) 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 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 et équipe

Championnat Canadien de qualification

Le Championnat canadien de qualification est une compétition qui qualifie les athlètes au Championnat canadien Ouvert et Espoir. 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
- Groupe d'âge 13-15 ans : Figures, solo, duo, équipe

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.

Chronométreur

Le chronométreur 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 (2) 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. Des éléments obligatoires, déterminés par Synchro Québec, sont requis dans les épreuves de solo, duo et équipe du réseau U10.

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 (réseau Participatif). Réseau U12 national et Performance un maximum de huit (8) athlètes ou dans le réseau U10, U12 provincial, Défi et Intermédiaire un maximum de dix (10) athlètes qui exécutent une routine. Maximum de deux (2) suppléants dans tous les réseaux sauf le réseau Participatif.

Équipe de gestion de compétitions

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 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, U10, U12, 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 : RÉSEAU PARTICIPATIF

SQB-1. RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

SQB-1.1 Affiliation

SQB-1.1.1 Affiliation de club

- a) Le club doit être affilié auprès de Synchro Québec comme club compétitif et ce, au 1^{er} 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*).

SQB-1.1.2 Affiliation d'athlètes, d'entraîneurs et d'officiels

- a) Les athlètes et les entraîneurs du réseau Participatif doivent être affiliés à Synchro Québec au 15 novembre de l'année en cours ou un (1) mois avant la date limite d'inscription à la compétition.
- b) Les officiels doivent être affiliés à Synchro Québec **au 15 novembre** de l'année en cours.
- c) Afin d'être dûment affiliés les entraîneurs doivent s'inscrire sur le site web, fournir une photo et payer les frais d'affiliation.
- d) Afin d'être dûment affiliés, les officiels doivent s'inscrire sur le site web, fournir une photo et payer les frais d'affiliation.
- e) Suite à la facturation, le paiement des affiliations doit être reçu et ce en respectant la date limite d'affiliation.
- f) Toute infraction à ces règles entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).
- g) Les affiliations des athlètes, des entraîneurs et des officiels sont non remboursables et non transférables.

SQB-1.1.3 Mutation d'athlètes

Un athlète ne peut représenter plus d'un club au cours d'une année d'affiliation. Dans le réseau Participatif, une année d'affiliation est du 15 novembre au 14 novembre de l'année suivante.

SQB-1.2 Clubs hôtes de compétitions

SQB-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. L'annexe 10 : demande de sanction d'évènement, doit être rempli et retourné à Synchro Québec avant le 1^{er} décembre de l'année en cours. Toute infraction à ce règlement entraîne une amende (voir *Politique tarifaire*).

SQB-1.2.2 Compétitions régionales

Les candidatures pour la tenue d'une compétition régionale doivent être présentées par écrit à la Fédération. Un contrat sera signé entre Synchro Québec et le club hôte pour la tenue des compétitions de la Fédération.

SQB-1.2.3 Site des compétitions

Lors d'une compétition, le club hôte est responsable des coûts de location 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-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.

SQB-1.3 Exigences et procédures pour les compétitions

SQB-1.3.1 Gestion d'une compétition régionale

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-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.

SQB-1.3.3 Horaire de compétitions

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

SQB-1.4 Inscriptions

SQB-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) Les inscriptions sont non remboursables et non transférables.
- d) Une (1) seule personne par club devra être désignée comme responsable des inscriptions du club.
- e) Synchro Québec envoie aux clubs, au moins dix (10) jours avant la compétition, la vérification des inscriptions afin que ceux-ci confirment l'exactitude des inscriptions (catégories d'âge en routine et en éléments imposés, etc.).
- f) 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 tels qu'énoncé dans la politique tarifaire.
- g) Tout changement aux inscriptions dans un délai de moins de 5 jours ouvrables, entraîne une amende (voir *Politique tarifaire*).
- h) 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*).

SQB-1.4.2 Admissibilité des clubs

- a) Afin de pouvoir participer à la compétition, le club doit fournir un officiel certifié niveau Novice pour la durée entière de la compétition.
- b) Toute infraction à cette règle entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).

SQB-1.4.3 Admissibilité des entraîneurs

- a) Afin de pouvoir se retrouver sur le plan d'eau en compétition, l'entraîneur doit être affilié entraîneur compétitif, doit avoir sa carte d'identification et doit détenir la certification minimale « Moniteur ».
- b) La certification 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 ou lors d'une clinique de perfectionnement de Synchro Québec.

SQB-1.4.4 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 du réseau Participatif;

- b) Doit respecter les règlements de compétitions;
- c) Doit respecter les catégories d'âge;
- d) Doit respecter la qualification requise du réseau;
- e) Doit être membre actif d'un (1) seul club ou comme athlète indépendant autorisé à participer à la compétition.

SQB-1.4.5 Admissibilité des officiels

- a) Un officiel ne peut officier et entraîner (incluant les nageurs d'essai) dans une même journée de compétition.
- b) Un officiel ne peut officier et nager dans une même journée de compétition.
- c) Lors des compétitions, si un club requiert les services d'un juge d'un autre club, il doit assumer les dépenses de celui-ci.
- d) 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 au club par atelier, pour toute infraction à ce règlement ; exemple : retard, désistement, etc. (voir la Politique tarifaire).
- e) Un officiel doit avoir sa carte d'identification.
- f) 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.

SQB-1.5 Organisation de la compétition

SQB-1.5.1 Format de la compétition

- a) Compétition en région et/ou par division selon l'intérêt;
- b) Deux compétitions par année, une avant Noël et l'autre au printemps ;
- c) Compétition avant Noël : éléments imposées ;
- d) Compétition au printemps : éléments imposées et/ou routines (format routine set);
- e) Compétition au printemps : deux résultats indépendants un pour les éléments imposées et/ou pour la routine;
- f) Rétrogradation permise en tout temps.

SQB-1.5.2 Athlètes

- a) Tous les athlètes inscrits doivent participer à l'épreuve d'éléments ou de routine trouée.
- b) Aucune limite du nombre d'années de participation.

SQB-1.5.3 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*).

SQB-1.5.4 Officiel en conflit d'intérêt

Dans le réseau Participatif, le règlement de conflit d'intérêt n'est pas appliqué.

SQB-1.6 Déroulement de la compétition

SQB-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) Si un club veut offrir des nageurs d'essai, il doit communiquer directement avec le club hôte.
- c) Synchro Québec désigne l'arbitre en chef de compétition.

SQB-1.6.2 Activités autour de la piscine

- a) Les personnes suivantes peuvent circuler sur la plage de la piscine : Athlètes, entraîneurs, officiels, bénévoles de la compétition, équipe de gestion compétitions, 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.
- c) Les parents seront admis sur la plage de la piscine, seulement pour la prise de photos lors de la remise des récompenses.

SQB-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) Pour la première épreuve de la journée, les officiels assignés à cette épreuve doivent être présents à l'heure de l'ouverture des portes de la piscine. Pour les autres épreuves les officiels doivent être présents trente (30) minutes avant le début de l'épreuve pour la réunion des officiels.
- d) Toute infraction à ces règles entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).

SQB-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 (cheveux 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) 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.
- g) Un maximum de deux (2) entraîneurs possédant la certification requise sera permis dans la zone de préparation.
- h) Suite à sa prestation l'athlète doit se diriger vers l'endroit désigné par l'arbitre pour l'annonce de ses notes.
- i) Toute infraction aux règles ci-haut mentionnées entraîne une note sur un formulaire OUPS!

SQB-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 4-5-6).

SQB-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.

SQB-1.7 Solution en cas de conflit

SQB-1.7.1 Protêts (voir Annexe 11)

- 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) Dans le réseau Participatif, les protêts seront faits de vive voix. L'arbitre en chef agit à titre de médiateur dans le cas d'un protêt.

SQB-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 (exemple : Personnel de Synchro Québec, juges de la compétition, etc.).

SQB-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. S'il y a lieu, les deux parties seront entendues par le Comité de discipline. Par la suite, la décision du comité sera communiquée aux deux parties et les actions seront prises selon cette décision.

SQB-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 les codes de conduite de la Fédération et d'entendre toutes plaintes adressées à Synchro Québec.

SQB-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 le de la saison et 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 rencontrer 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 rencontrer le comité de discipline.
- f) Les musiques numérisées sont la propriété du club. Toute personne utilisant le montage d'un autre club recevra une amende et une sanction établie par Synchro Québec (voir *Politique Tarifaire*).

SQB-1.8 Catégories d'âge

SQB-1.8.1 Catégories d'âge (voir Annexe 8 : Calendrier perpétuel des âges)

- a) L'âge atteint au 31 décembre de la saison de compétition détermine la catégorie d'âge de l'athlète.
- b) L'athlète le plus âgé détermine l'âge en duo, trio et équipe.
- c) Les catégories d'âge sont les suivantes :

RÉSEAU	ÉLÉMENTS IMPOSÉES	ÉQUIPE-TRIO-DUO-SOLO
Participatif	7-8 ans	7-8 ans
	9-10 ans	9-10 ans
	11-12 ans	11-12 ans
	13-15 ans	13-15 ans
	16-18 ans	16-18 ans
	Adultes : 19-29 ans	Adultes : 19-29 ans
	30 ans et plus	30 ans et plus

SQB-1.9 Tenue vestimentaire

SQB-1.9.1 Tenue vestimentaire des athlètes

- a) Le pince-nez est permis en tout temps.
- b) Les lunettes sont permises pour les éléments imposés.
- c) Pour des raisons médicales, les lunettes seront permises lors des épreuves de routine. Dans un tel cas, un certificat médical doit être soumis à l'arbitre en chef au moins trente (30) minutes avant le début de l'épreuve en question.

- d) Pour l'épreuve d'éléments imposés, les athlètes doivent porter un maillot mono pièce noir uni et un bonnet noir. Le bonnet ainsi que le maillot ne doivent porter aucune marque d'identification d'appartenance à un club.
- e) Pour l'épreuve de routine, les athlètes doivent porter un maillot mono pièce noir uni.
- f) Pour les athlètes masculins, le port d'un maillot « style cuissard » ou « style Speedo » est recommandé.
- g) Les maillots ornés et les coiffes ne sont pas permis.
- h) Pour les routines, les athlètes pourront utiliser les accessoires qui seront mis à leur disposition au moment de la compétition.
- i) Maquillage discret d'un teint naturel : mascara et rouge à lèvres permis.
- j) Les cheveux doivent être gélatinés pour les routines (pas de bonnet de bain).

SQB-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 direction générale de la Fédération. Toute infraction à ce règlement entraîne une amende (voir *Politique tarifaire*).

SQB-2. SESSION D'ÉLÉMENTS IMPOSÉS

SQB-2.1 Organisation des juges

SQB-2.1.1 Nombre d'ateliers

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

SQB-2.1.2 Réunion d'atelier

- a) Le chef d'atelier réunit les membres de son atelier immédiatement avant la session d'éléments imposés pour réviser et discuter des éléments à juger.
- b) Le chef d'atelier réunit les membres de son atelier immédiatement après la session d'éléments imposés afin d'effectuer une rétroaction avec ceux-ci.

SQB-2.2 Organisation des athlètes

SQB-2.2.1 Athlète inscrit

Dans le réseau Participatif, tous les concurrents (il n'y a pas de suppléants) doivent participer à l'épreuve d'éléments imposés.

SQB-2.2.2 Identification des athlètes

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

SQB-2.2.3 Tirage au sort

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

SQB-2.3 Déroulement de la session d'éléments imposés

SQB-2.3.1 Session d'éléments imposés

- a) Durant la session d'éléments imposés, l'athlète en préparation doit se présenter immédiatement devant l'atelier des juges au moment où les notes de l'athlète qui le précède sont annoncées.
- b) Un maximum d'un (1) nageur d'essai s'exécute avant l'épreuve, afin d'ajuster le pointage des juges.

SQB-2.3.2 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.

SQB-2.4 Attribution des notes

(A venir)

SQB-2.5 Notation

(A venir)

SQB-2.6 Mauvais élément

SQB-2.6.1 Exécution d'un mauvais élément

Dans le réseau Participatif : tout juge ou arbitre qui se rend compte qu'un élément n'est pas conforme à la description doit demander une conférence de l'atelier de juges. Le juge en chef informe l'entraîneur et l'athlète de l'erreur. L'entraîneur pourra fournir des explications à l'athlète. L'athlète a le droit d'exécuter à nouveau l'élément annoncé sans pénalité.

SQB-2.7 Absence d'un athlète

SQB-2.7.1 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.

SQB-2.7.2 Absence d'un athlète lors d'une session d'éléments imposés

Une athlète qui est absente pour toute la session reçoit une note de zéro (0) pour la session.

SQB-2.8 Absence d'un juge

SQB-2.8.1 Absence d'un juge lors d'une session d'éléments imposés

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 (4) ou six (6) autres juges doit être calculée et constitue la note manquante. Ce calcul est arrondi au dixième de point le plus près.

SQB-3. ROUTINES

SQB-3.1 Épreuves

SQB-3.1.1 Jeu de routine

- a) Le jeu de routine (solo, duo, trio et équipe) est pré-chorégraphié.
- b) Le jeu de routine sera modifié à tous les ans.
- c) Il est interdit dans la portion libre de la chorégraphie d'exécuter une portée plate-forme, une portée pyramide ou une portée éjectée.

SQB-3.1.2 Nombre d'inscriptions à une routine

Un athlète peut nager qu'une équipe ou trio ou duo ou solo selon le cas.

SQB-3.2 Format de compétition

SQB-3.2.1 Description

- a) Compétition de routine d'équipe: 4 athlètes (format jeu de routine).
- b) Si le club n'a pas suffisamment de nageurs pour former une équipe, il pourra inscrire un trio, un duo ou un solo selon le nombre de nageurs du club inscrit dans cette compétition. Prioriser les groupes de 4 athlètes, ensuite 3, 2, 1 en laissant une flexibilité aux clubs (meilleur scénario).
- c) Tous les athlètes inscrits doivent participer à la routine, il n'y a pas de suppléants.

SQB-3.3 Organisation des juges

SQB-3.3.1 Atelier de juges

Dans le réseau Participatif, deux ateliers composés chacun de trois juges évaluent l'épreuve du jeu de routine.

SQB-3.4 Organisation des athlètes

SQB-3.4.1 Identification des athlètes

- Les athlètes sont identifiés par leur nom et nagent dans l'ordre établi par le tirage au sort.
- En routine, l'annonceur annonce avant son entrée dans l'eau le nom officiel du club.
- Suite à la prestation, l'annonceur annonce le nom des athlètes, de l'entraîneur et du club.

SQB-3.4.2 Tirage au sort de l'ordre des athlètes

Le bureau de Synchro Québec exécute à l'ordinateur le tirage au sort.

SQB-3.5 Dérroulement de l'épreuve

SQB-3.5.1 L'épreuve

Durant les routines, 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.

SQB-3.5.2 Début du jeu de routine

- Toutes les routines doivent débuter en partie profonde de la piscine.
- L'accompagnement musical commence au signal de l'arbitre. À ce signal, les athlètes doivent nager l'épreuve sans interruption.
- 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.

SQB-3.5.3 Nageur d'essai

- 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.
- Les notes des nageurs d'essai sont affichées à l'aide des cartes de pointage.

SQB-3.5.4 Période d'échauffement

Si le temps le permet, il y aura un temps de pratique avec musique.

SQB-3.6 Notation

SQB-3.6.1 Notes du jeu de routine

Pour le jeu de routine, 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 manière de présentation.

Atelier 1 – Exécution – 60%	Équipe Trio/Solo/Duo/
Exécution – Le niveau d'excellence dans l'exécution des compétences hautement spécialisées. L'exécution de tous les mouvements.	50%
Synchronisation – 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. La synchronisation de l'un avec l'autre et avec la musique.	50%
Atelier 2 – Impression – 40%	Solo/Duo/Trio/Équipe
Manière de présentation – La manière dont le nageur(s) présente(nt) la routine pour les spectateurs.	100%

SQB-3.6.2 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.

SQB-3.6.3 Annonce des notes

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

SQB-3.6.4 Calcul de la note de jeu de routine

Pointage informatisé : Pour chaque atelier de la routine, le score est calculé comme suit : Score d'exécution : les trois notes sont additionnées. Score d'impression artistique : les trois notes sont additionnées. Le score du jeu de routine est la somme du score d'exécution (60%) et de l'impression artistique (40%).

SQB-3.6.5 Classement des routines

Les athlètes sont classées pour les récompenses : le classement des athlètes pour toutes les épreuves, est déterminé par les résultats reçus en finale.

SQB-4. Exceptions

SQB-4.1.1 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.

SQB-4.1.2 Pénalité

Aucunes pénalités ne seront émises, un avertissement à l'entraîneur sera fait avec un formulaire OUPS !

SQB-4.1.3 Arrêt d'une prestation

Si un (ou des) athlète(s) cesse(nt) de nager avant la fin du jeu de routine, l'arbitre en chef pourra autoriser la reprise de l'épreuve au cours de la session.

SQB-4.2 Absence d'une athlète

SQB-4.2.1 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.

SQB-4.2.2 Absence complète

Un athlète est appelé trois (3) fois lors d'une routine. Si l'athlète ne répond pas à l'appel, la routine reçoit une note de zéro (0).

SQB-4.2.3 Absence de membre(s) pour la routine

Avant le début de l'épreuve :

- a) Il peut y avoir adaptation de membres d'un club inscrits à la compétition dû à l'absence d'un nageur, exemple : une Équipe pourra devenir un Trio, un Trio pourra devenir un Duo et un Duo pourra devenir un Solo.
- 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 (1) heure avant l'épreuve.

SQB-4.3 Absence d'un juge

SQB-4.3.1 Ne marque pas un jeu de 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.

SQB-4.3.2 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.

SQB-4.4 Défaillance de la musique

SQB-4.4.1 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.

SQB-4.4.2 Essais de la musique

Les essais de musique ne sont permis que lorsque des difficultés techniques les rendent nécessaires.

SQB-4.5 Interruption d'un jeu de routine

SQB-4.5.1 Discrétion de l'arbitre

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

SQB-4.5.2 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.

SQB-4.5.3 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 (s) 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 3 minutes pour se préparer et puis doit s'exécuter. Ne pas suivre les instructions de l'arbitre entraîne la disqualification de ladite routine.

SECTION C : RÉSEAUX U10, U12, Défi, Intermédiaire

SQC-1. RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

SQC-1.1 Affiliation

SQC-1.1.1 Affiliation de clubs

- a) Le club doit être affilié auprès de Synchron Québec comme club compétitif et ce, au 1^{er} octobre de l'année en cours.
- b) Un club compétitif peut avoir un ou tous les niveaux de compétition de Synchron 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*).

SQC-1.1.2 Affiliation d'athlètes, d'entraîneurs et d'officiels

- a) Les athlètes des réseaux U10, U12, Défi et Intermédiaire doivent être affiliés à Synchron Québec **1^{er} octobre** de l'année en cours.
- b) Les entraîneurs et les officiels doivent être affiliés à Synchron Québec **1^{er} octobre** de l'année en cours.
- c) Tout athlète qui transfère d'un club devra remplir toutes les conditions de transfert de club avant de pouvoir être affilié, (voir *Annexe 13* et la *Politique tarifaire*).
- h) 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 de l'examen d'éthique.
- i) Afin d'être dûment affiliés, les officiels doivent payer les frais d'affiliation, s'inscrire sur le site web et fournir une photo.
- d) Le paiement des affiliations devra être reçu suite à la facturation et dans les délais requis. Toute infraction à ces règles entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).
- e) Les affiliations des athlètes, des entraîneurs et des officiels sont non remboursables et non transférables.

SQC-1.1.3 Mutation d'athlètes

Un athlète ne peut représenter plus d'un club au cours d'une année d'affiliation. Dans les réseaux U10, U12, Défi et Intermédiaire, une année d'affiliation est du 15 octobre au 14 octobre de l'année suivante.

SQC-1.1.4 Athlète indépendant

- a) Résidant au Québec : Si un athlète éligible n'a pas accès à un club de nage synchronisée, il peut s'inscrire directement à Synchron Québec.
- b) S'il y a plus de trois (3) athlètes résidant dans la même région, ils doivent former un club ; le statut d'athlètes indépendants ne leur est pas reconnu.

SQC-1.2 Clubs hôtes de compétitions

SQC-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 Synchron Québec. L'annexe 10 : demande de sanction d'événement, doit être rempli et retourné à Synchron Québec avant le 1^{er} décembre de l'année en cours. Toute infraction à ce règlement entraîne une amende (voir *Politique tarifaire*). Toute infraction à ce règlement entraîne une amende (voir *Politique tarifaire*).

SQC-1.2.2 Compétitions provinciales

Les candidatures pour la tenue d'une compétition provinciale doivent être présentées par écrit à la Fédération. Un contrat sera signé entre Synchron Québec et le club hôte pour la tenue des compétitions de la Fédération.

SQC-1.2.3 Site des compétitions

Lors d'une compétition, le club hôte est responsable des coûts de location 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 ».

SQC-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.

SQC-1.3 Exigences et procédures pour les compétitions

SQC-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 d'obtenir le remboursement prévu (voir la *Politique tarifaire*).

SQC-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.

SQC-1.3.3 Horaire de compétitions

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

SQC-1.4 Inscriptions

SQC-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) Une (1) seule personne par club devra être désignée comme responsable des inscriptions du club.
- e) Suite à l'Inter division et à la Coupe Jeunesse, les clubs auront sept (7) jours ouvrables pour confirmer l'inscription des athlètes qualifiés et au Championnat Québécois. Dans le cas où la routine sélectionnée en solo et/ou en duo ne se présente pas et que la Fédération n'est pas avisée, une pénalité financière sera appliquée (voir la *Politique tarifaire*).
- f) Dans le cas où une routine qualifiée se désiste la routine de remplacement sera avisée et pourra s'inscrire à la compétition.
- g) Synchro Québec envoie aux clubs, au moins dix (10) jours avant la compétition, les inscriptions afin que ceux-ci soient vérifiées par le club (partenaires de duo, catégories d'âge en routine et en figures imposées, etc.).
- h) 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*).
- i) Tout changement aux inscriptions dans un délai de moins de 5 jours ouvrables, entraîne une amende (voir *Politique tarifaire*).
- j) 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*).
- k) Une routine qualifiée lors de l'inter division et à la Coupe Jeunesse, dans une catégorie d'âge devra concourir dans la même catégorie lors de la compétition finale (Championnat Québécois ou Coupe du Président).

- l) Les inscriptions aux finales régionales des Jeux du Québec devront être remises à la Fédération dix (10) jours avant la compétition afin d'être validées. Tout retard entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).
- m) Tout club de l'extérieur du Québec peut faire une demande à la Fédération afin de participer aux compétitions provinciales.

SQC-1.4.2 Admissibilité des clubs

- a) Afin de pouvoir participer à la compétition, le club doit fournir un officiel certifié niveau 1 pour la durée entière de la compétition.
- b) Toute infraction à cette règle entraîne une amende (voir la *Politique tarifaire*).

SQC-1.4.3 Admissibilité des entraîneurs

- a) Afin de pouvoir se retrouver sur le plan d'eau en compétition, l'entraîneur doit être affilié entraîneur compétitif à Synchro Québec, doit avoir sa carte d'identification et doit détenir la certification minimale « Moniteur ».
- b) L'entraîneur doit être certifié niveau Moniteur pour entraîner dans le réseau U10 et U12*.
- c) L'entraîneur doit être certifié niveau Compétition-Intro pour entraîner dans le réseau Défi et Intermédiaire.
- d) L'entraîneur ne possédant pas la certification requise ou n'ayant pas complété sa certification, se verra imposer une amende (voir la *Politique tarifaire*).
- e) Le 1^{er} 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 ou lors d'une clinique de perfectionnement de Synchro Québec.

*note : Veuillez prendre en considération que pour être présent sur la plage de la piscine dans une compétition nationale la certification exigée est le Compétition-Développement ou pour la première année seulement il est possible de payer une amende.

SQC-1.4.4 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;
- c) Doit respecter les catégories d'âge;
- d) Doit respecter la qualification requise du réseau;
- e) Doit être membre actif d'un (1) seul club ou comme athlète indépendant autorisé à participer à la compétition.

SQC-1.4.5 Admissibilité des officiels

- a) Un officiel ne peut officier et entraîner (incluant les nageurs d'essai) dans une même journée de compétition.
- b) Un officiel ne peut officier et nager dans une même journée de compétition.
- c) Lors des compétitions, si un club requiert les services d'un juge d'un autre club, il doit assumer les dépenses de celui-ci.
- d) 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 au club par atelier, pour toute infraction à ce règlement ; exemple : retard, désistement, etc. (voir la *Politique tarifaire*).
- e) Un officiel doit avoir sa carte d'identification.
- f) 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.

SQC-1.5 Organisation de la compétition

SQC-1.5.1 Format des compétitions

- a) Compétition en région, en division et/ou provinciale;
- b) Dans les réseaux U10, U12, Défi et Intermédiaire, pour les compétitions en épreuve de solo et duo : compétition de figures imposées et de routines par catégorie d'âge;
- c) Dans les réseaux U10, U12 et Intermédiaire, pour les compétitions en épreuve d'équipe : compétition de figures imposées et de routines par catégorie d'âge;

- d) Dans le réseau Défi, pour les compétitions en épreuve d'équipe : compétition d'éléments imposées et de routines par catégorie d'âge (moyenne d'âge).
- e) Dans les réseaux Défi et Intermédiaire, pour le Combiné libre : compétition de routine seulement.

SQC-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. A partir du 1^{er} janvier, l'entraîneur obtiendra une carte selon le niveau complété.

SQC-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.

SQC-1.5.4 Athlètes

- a) Tous les athlètes et les suppléants doivent participer aux sessions de figures imposées ou d'éléments imposées selon le réseau.
- b) En routine, la participation aux préliminaires est obligatoire si des finales ont lieu.
- c) Préliminaires et finales : si plus de quinze (15) athlètes sont inscrits à une épreuve, des préliminaires peuvent avoir lieu.
- d) Dans tous les réseaux, les athlètes et les suppléants inscrits à une compétition incluant une épreuve de flexibilité, doivent participer à cette session.
- e) Lors de la session de flexibilité, l'athlète blessé obtiendra la pénalité appropriée pour chaque grand écart non exécuté.
- f) Dans le réseau A, pour les athlètes inscrites à l'épreuve d'équipe, lors de la session de flexibilité, un athlète blessé obtiendra une pénalité appropriée total d'éléments imposées pour chaque grand écart non exécuté.

SQC-1.6 Déroulement de la compétition

SQC-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 inscrit 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.

SQC-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 compétitions, 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.

SQC-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*).

SQC-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.

SQC-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 4-5-6).

SQC-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.

SQC-1.7 Solution en cas de conflit

SQC-1.7.1 Protêts (voir Annexe 11)

- 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 Senior FINA, 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*).

SQC-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 (exemple : Personnel de Synchro Québec, juges de la compétition, etc.).

SQC-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. S'il y a lieu, les deux parties seront entendues par le Comité de discipline. Par la suite, la décision du comité sera communiquée aux deux parties et les actions seront prises selon cette décision.

SQC-1.7.4 Comité de discipline

- Les membres du comité de discipline sont nommés au besoin par le Conseil d'administration de Synchro Québec.
- 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.

SQC-1.7.5 Relations non autorisées et inconduite

- Aucun membre affilié ne doit avoir de relations (compétitions, séminaires, etc.), avec un organisme non affilié ou suspendu.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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 *Politique Tarifaire*).

SQC-1.8 Catégories d'âge

SQC-1.8.1 Catégories d'âge (voir Annexe 8 : Calendrier perpétuel des âges)

- L'âge atteint au 31 décembre de la saison de compétition déterminera la catégorie d'âge de l'athlète.
- L'âge minimum pour participer à une compétition est de 7 ans.
- Dans les réseaux U10, U12, Défi et Intermédiaire, l'âge du duo sera déterminé par le membre le plus âgé du duo incluant le suppléant.
- L'âge de l'athlète participant aux Finales régionales des Jeux du Québec et aux Jeux de Synchro Québec les années paires est d'un maximum de 19 ans.
- Afin de participer, aux Finales régionales des Jeux du Québec ainsi qu'aux Jeux du Québec, les années impaires, l'âge maximum est de 17 ans, en solo et duo et de 15 ans en équipe et ce, à la dernière journée de compétition de nage synchronisée des Jeux du Québec.
- Dans les réseaux U10, U12, Défi et Intermédiaire, l'âge maximum des athlètes est de 19 ans.
- Tableau des catégories d'âge des réseaux U10, U12, Défi et Intermédiaire:

RÉSEAUX	FIGURES IMPOSÉES	SOLO ET DUO	ÉQUIPE	COMBINÉ LIBRE
U10	7-8 ans 9-10 ans	7-8 ans 9-10 ans	U10	N/A
U12	Provincial : U12 National : 11-12 ans	Provincial : U12 National : 11-12 ans	Provincial : U12 National : 11-12 ans	N/A
Défi	13-15 ans 16-19 ans	13-15 ans 16-19 ans	(Moyenne d'âge) 13-15 ans 16-19 ans	13-19 ans
Intermédiaire	13-15 ans 16-19 ans	13-15 ans 16-19 ans	13-15 ans 16-19 ans	

SQC-1.8.2 Exceptions aux exigences de la catégorie d'âge du réseau Défi

Dans le réseau Défi, pour l'épreuve d'équipe seulement, l'âge de l'équipe sera celle de la moyenne d'âge de tous les nageurs incluant les suppléants.

SQC-1.9 Tenue vestimentaire

SQC-1.9.1 Tenue vestimentaire des athlètes

- a) Le pince-nez est permis en tout temps.
- b) Les lunettes sont permises pour les figures imposées.
- c) Pour des raisons médicales, les lunettes seront permises. Dans un tel cas, un certificat médical doit être soumis à l'arbitre en chef au moins trente (30) minutes avant le début de l'épreuve en question.
- d) Les athlètes ne doivent pas porter de tatouage, de bijoux (sauf un bracelet d'identification pour raison médicale) ou marque d'identification quelconque dans les épreuves de routines et de figures imposées.
- e) Pour les épreuves de figures imposées, les athlètes doivent porter un maillot mono pièce noir uni et un bonnet noir.
- f) Le bonnet ainsi que le maillot ne doivent porter aucune marque d'identification d'appartenance à un club.
- g) Pour les athlètes masculins, le port d'un maillot « style cuissard » ou « style Speedo » est recommandé.
- h) 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.
- i) Les maillots ne doivent pas être transparents.
- j) L'utilisation d'accessoires tels que jupe, tablier, frange, collet, gland, nœud papillon, etc. est interdite.
- k) 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.
- l) La coiffe doit être discrète. La coiffe ne doit pas couvrir aucune partie du visage ou de la nuque. Le bonnet de bain n'est pas permis sauf dans des cas d'exception qui devront être approuvés par la Fédération.
- m) Le maquillage théâtral n'est pas permis. Seul un maquillage discret, d'un teint naturel est acceptable.
- n) La tenue vestimentaire pour la session de landrill, de flexibilité ou toute autre session à sec : maillot noir, collant noir aux chevilles et au besoin, cheveux attachés en chignon. Lors de la session de flexibilité, les chaussettes noires seront permises.
- o) 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.

SQC-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 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*).

SQC-2. SESSION DE FIGURES IMPOSÉES

SQC-2.1 Organisation des juges

SQC-2.1.1 Nombre d'ateliers

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

SQC-2.1.2 Réunion d'atelier

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

SQC-2.2 Organisation des athlètes

SQC-2.2.1 Athlète inscrit

- a) Dans le réseau U10, U12, Défi et Intermédiaire, les concurrents, y compris les suppléants doivent participer à la session de figures imposées ou d'éléments imposés, sauf dans l'épreuve du Combiné libre.
- b) Dans le réseau Défi, les athlètes, y compris les suppléants qui sont inscrits en équipe, doivent participer à la compétition d'éléments imposés.

SQC-2.2.2 Identification des athlètes

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

SQC-2.2.3 Tirage au sort

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

SQC-2.3 Déroulement de la session de figures imposées

SQC-2.3.1 Session de figures imposées

- a) Durant la session de figures imposées, l'athlète en préparation doit se présenter immédiatement devant l'atelier des juges au moment où les notes de l'athlète qui la précède sont annoncées.
- b) En général, dans tous les réseaux de compétitions, la session de figures imposées comporte quatre (4) figures pour toutes les épreuves.
- c) Un maximum de deux (2) nageurs d'essai s'exécute avant l'épreuve, afin d'ajuster le pointage des juges.

SQC-2.3.2 Session d'éléments imposés

- a) Les éléments imposés sont nagés par tous les membres de l'équipe incluant les suppléants en même temps.
- b) Un métronome est utilisé afin d'assurer la synchronisation par tous les membres de l'équipe.
- c) Durant la session d'éléments imposés, les membres de l'équipe en préparation doivent se présenter immédiatement devant l'atelier des juges au moment où les notes des athlètes qui les précèdent sont annoncées.
- d) Dans le réseau A, la session d'éléments imposés comporte quatre (4) éléments.
- e) Un maximum de deux (2) nageurs d'essai s'exécute avant l'épreuve, afin d'ajuster le pointage des juges.
- f) La formation d'équipe dans laquelle les nageurs exécuteront l'élément imposé est laissée à la discrétion de l'entraîneur.
- g) Afin de pouvoir participer dans la routine d'équipe, les athlètes devront avoir exécuté tous les éléments imposés.

SQC-2.3.3 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-2.3.4 Tirage au sort du groupe de figures/éléments imposés

Les clubs seront avisés par courriel, 72 heures à l'avance, du tirage au sort du groupe de figures/éléments imposés. Ces groupes seront également affichés sur le site web de Synchro Québec.

SQC-2.4 Attribution des notes

SQC-2.4.1 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-2.4.2 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-2.4.3 Notes du juge suppléant

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

SQC-2.4.4 Vrilles et Tours

En figures imposées où une Vrille ou un Tour fait partie de la figure, une pénalité (SQC-2.7.1) sera accordé 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-2.5 Notation

SQC-2.5.1 Directives

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

SQC-2.5.2 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-2.5.3 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.
- Dans les réseaux U10, U12, Défi et Intermédiaire un athlète devra 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-2.5.4 Participation à la session d'éléments imposés

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

SQC-2.5.5 Calcul de la note de figures/éléments imposés individuels

- Lorsque l'atelier des officiels ne comporte que trois (3) juges, les trois (3) notes seront cumulées.
- Lorsqu'il y a quatre (4) juges, la cinquième note est formée de la moyenne des quatre autres notes.

- c) Lorsqu'il y a cinq (5) juges, la note la plus élevée et la note la moins élevée sont éliminées. Les trois (3) 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-2.5.6 Notes des figures/éléments imposés 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-2.6 Exceptions

SQC-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 de ce qu'il convient de faire. Le chef d'atelier en informe l'arbitre.

SQC-2.6.2 Pendant la conférence

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

SQC-2.6.3 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-2.7 Mauvaise figure

SQC-2.7.1 Pénalité de deux points

Deux (2) points sont soustraits de la note totale accordée à l'athlète 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-2.8 Mauvais élément

SQC-2.8.1 Pénalité de deux points

Deux (2) points sont soustraits de la note totale accordée au groupe d'athlètes lors d'une session d'éléments imposés si :

- c) Un athlète ou plus d'un athlète s'interrompent volontairement et demandent à recommencer la figure.
- d) Un athlète ou plus d'un athlète n'exécute pas l'élément annoncé ou si l'élément ne comporte pas tous les éléments requis. L'assistant arbitre en informe les juges et le groupe d'athlètes.
- e) Dans le réseau Défi, il n'y a pas d'attribution d'un zéro pour une erreur d'éléments imposés.

SQC-2.8.2 Attribution d'un zéro en figures imposées

Les juges accordent (mais n'affichent pas) un zéro (0) si l'athlète renouvelle l'erreur ou si une autre erreur est faite lors du deuxième essai.

SQC-2.9 Absence d'un athlète lors d'une session de figures imposées

SQC-2.9.1 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-2.9.2 Absence lors d'une session de figures imposées

Un athlète qui est absent pour toute la session reçoit une note de zéro (0) pour la session.

SQC-2.9.3 Figure manquante

Le numéro de l'athlète est annoncé trois (3) fois. Si l'athlète ne répond pas à l'appel, il reçoit un zéro (0) pour cette figure.

SQC-2.10 Absence d'un juge lors d'une session de figures imposées**SQC-2.10.1 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 (4) ou six (6) autres juges doit être calculée et constitue la note manquante. Ce calcul est arrondi au dixième de point le plus près.

SQC-2.10.2 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. Toutes les notes du juge suppléant comptent au moment où celui-ci remplace l'autre juge et jusqu'à la fin de la session.

SQC-3. SESSION DE ROUTINES**SQC-3.1 Épreuves****SQC-3.1.1 Programme style technique**

Dans le réseau U10, le programme style technique (solo, duo et équipe) comprend des éléments sélectionnés de la liste disponible (voir *Annexe*).

SQC-3.1.2 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.

SQC-3.2 Format de compétition**SQC-3.2.1 Description**

Selon les différentes annexes.

SQC-3.3 Durée des routines**SQC-3.3.1 Durée des routines**

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

	Solo	Duo	Équipe	Combiné Libre
Réseau U10	1:15	1:30	2:00	n/a
Réseau U12	2:00	2:30	3:00	n/a
Réseau Défi	2:00	2:30	3:00	3:00
Réseau Intermédiaire	2:15	2:45	3:30	3:30

- b) Toutes les routines ont droit à une tolérance de plus ou moins quinze (15) secondes. Toute déviation entraîne une pénalité (voir SQ-5.9.1.1a).

SQC-3.3.2 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 (voir SQ-5.9.1.1b).

SQC-3.3.3 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) 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.
- c) Les épreuves libres peuvent commencer sur le bord du bassin ou dans l'eau, mais doivent se terminer dans l'eau.
- d) L'accompagnement musical commence au signal de l'arbitre. À ce signal, les athlètes doivent nager l'épreuve libre sans interruption.
- e) 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.
- f) 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 (c'est-à-dire que chaque compétitrice doit avoir un membre qui touche le sol).

SQC-3.4 Nombre d'inscription à une routine

SQC-3.4.1 Nombre d'inscription dans le réseau U10 :

Un athlète peut participer à un maximum de deux (2) des trois (3) épreuves suivantes : solo, duo et équipe, peu importe le réseau dans lequel elle participera.

SQC-3.4.2 Nombre d'inscription dans le réseau U12, 11-12 ans :

Un athlète peut participer aux trois (3) épreuves suivantes : solo, duo et équipe peu importe le réseau dans lequel elle participera.

SQC-3.4.3 Nombre d'inscription dans le réseau Défi et Intermédiaire:

Dans le réseau Défi et Intermédiaire, une athlète peut participer aux quatre (4) épreuves suivantes : solo, duo, équipe et combiné libre peu importe le réseau dans lequel elle participera.

SQC-3.4.4 Suppléants

- a) Un duo peut avoir une (1) suppléant. Une équipe et un combiné libre, peuvent avoir un (1) ou deux (2) suppléants.
- 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.

SQC-3.5 Organisation des juges

SQC-3.5.1 Atelier de juges

Dans le réseau U12, Défi et Intermédiaire, 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.

SQC-3.5.2 Atelier de juges pour le réseau U10

Pour le réseau U10, deux ateliers composés chacun de trois à cinq juges évaluent une épreuve de routine. L'atelier 1 évalue l'exécution et l'atelier deux la présentation.

SQC-3.6 Organisation des athlètes

SQC-3.6.1 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 athlète 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) Suit à la prestation, l'annonceur communique le nom du ou des athlète(s), de l'entraîneur et du club.

SQC-3.6.2 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.

SQC-3.6.3 Tirage au sort de l'ordre des athlètes — Finale

- a) Pour les réseaux U10, U12, Défi et Intermédiaire, 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, combiné libre : Nom du club et ensuite 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 piges doivent être annoncés durant la compétition.
- d) La pige doit se faire en présence des entraîneurs.
- e) S'il y a un nombre impair d'athlète, le plus grand nombre participe à la première moitié de la finale.
- f) 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.
- g) 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 pige (ex; 1 à 4, 5-6, 7-10).

SQC-3.7 Déroulement de l'épreuve

SQC-3.7.1 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.

SQC-3.7.2 Début d'une routine

- a) 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.
- 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, il est interdit aux athlètes d'exécuter des portés, des tours ou des pyramides humaines (c'est-à-dire que chaque compétitrice doit avoir un membre qui touche le sol).

SQC-3.7.3 Nageur d'essai

- a) Un maximum d'un (1) nageur d'essai, non inscrit à l'épreuve est évalué 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) 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 nageurs membres des délégations.
- d) Les notes des nageurs 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 (2) 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 participer à la finale.

SQC-3.7.4 Chronométrage

- a) Le chronométrage 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.

SQC-3.7.5 Bande sonore

- 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 14*.
- c) Toutes infractions aux règles 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.

SQC-3.7.6 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 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.
- 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 (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.
- e) Si l'arbitre n'est pas avisé du remplacement et/ou du forfait conformément à la règle, une amende sera appliquée (voir *Politique tarifaire*).

SQC-3.7.7 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 sont déterminés par l'arbitre en chef. 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.

SQC-3.8 Notation

SQC-3.8.1 Notes des routines

- a) Pour les routines libres et le combiné libre, chaque juge doit accorder une marque, 0-10 points chacun. Les juges de l'atelier 1, attribuent une note pour l'exécution et la synchronisation. Les juges de l'atelier 2, attribuent une note pour la chorégraphie, l'interprétation de la musique, et la manière de présentation. Les juges de l'atelier 3 attribuent une note de difficulté.
- b) Routines libres

Atelier 1 – Exécution – 30%	Solo	Duo	Équipe/Combiné libre
Exécution – Le niveau d'excellence dans l'exécution des compétences hautement spécialisées. L'exécution de tous les mouvements.	90%	50%	50%
Synchronisation – 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. La synchronisation de l'un avec l'autre et avec la musique.	10%	50%	50%

	Solo	Duo	Équipe/Combiné libre
<p>Chorégraphie – 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.</p> <p>Interprétation de la musique – L'expression de l'humeur de la musique, l'utilisation de la structure musicale.</p> <p>Manière de présentation – La manière dont l'athlète(s) présente(nt) la routine pour les spectateurs. La commande totale de l'exécution de la routine.</p>	100%	100%	100%
Atelier 3 – Difficulté – 30%	Solo	Duo	Équipe/Combiné libre
Difficulté – La qualité d'être difficile à réaliser. Difficulté de tous les mouvements et de la synchronisation.	100%	100%	100%

SQC-3.8.2 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.

SQC-3.8.3 Annonce des notes

- La note de routine et/ou de championnat est annoncée suite à la prestation de l'athlète 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.

SQC-3.8.4 Calcul de la note de routine

- Dans le réseau U10, les notes accordées seront pour les ateliers 1 et 2 (présentation seulement).
- Dans le réseau U12, Défi et Intermédiaire: les notes de chaque atelier sont enregistrées séparément.
- Pointage informatisé :
 - Pour chaque atelier de routines libres (solo, duo, équipe) et du combiné libre (exécution, impression artistique et difficulté) le score est calculé comme suit pour chaque catégorie. La plus haute et la plus basse note de chaque atelier sont annulées (une haute, une basse). Le score d'exécution est la somme des trois (3) autres notes de la catégorie. Le score de l'impression artistique est la somme des trois (3) notes restantes dans la catégorie divisée par 3 et multipliée par 4. Le score de difficulté est la somme des trois (3) 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%)
 - Les trois (3) notes restantes sont additionnées et la somme divisée par trois (3). 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%).

SQC-3.8.5 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.

SQC-3.8.6 Classement des routines

Les athlètes sont classées pour les récompenses : Le classement des athlètes pour toutes les épreuves, est déterminé par les résultats reçus en finale. 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) :

- a) En duo le résultat de figures imposées et de la flexibilité du suppléant sera utilisé pour déterminer le résultat total du duo;
- b) En équipe, le résultat des figures et de la flexibilité du suppléant sera utilisé 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. Afin de déterminer le rang de passage lors d'une égalité, la meilleure note d'exécution est utilisée.
- d) Égalité lors de compétitions : 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.

SQC-3.9 Exceptions

SQC-3.9.1 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.

SQC-3.9.2 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 parafé chaque billet après que la pénalité a été enregistrée. La pénalité est annoncée publiquement à la fin de l'épreuve.

SQC-3.9.3 Arrêt d'une prestation

- a) 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.
- b) 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.

SQC-3.10 Absence d'une athlète lors de routines

SQC-3.10.1 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.

SQC-3.10.2 Absence complète d'une routine

Un athlète est appelé trois (3) fois lors d'une routine. Si l'athlète ne répond pas à l'appel, la routine reçoit une note de zéro (0).

SQC-3.11 Absence d'un juge de routine

SQC-3.11.1 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.

SQC-3.11.2 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.

SQC-3.13 Défaillance de la musique

SQC-3.13.1 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.

SQC-3.13.2 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.

SQC-3.14 Interruption d'une routine

SQC-3.14.1 Discrétion de l'arbitre

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

SQC-3.14.2 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.

SQC-3.14.3 Routine temporairement incapable de s'exécuter

- a) À la discrétion de l'arbitre et à la demande de l'entraîneur, 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 retirée temporairement doit nager.
- c) La routine prévue de nager immédiatement après la routine retirée temporairement aura jusqu'à 3 minutes pour se préparer et puis doit concourir.
- d) Ne pas suivre les instructions de l'arbitre entraîne la disqualification de ladite routine.

SQC-3.15 Pénalités

SQC-3.15.1 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:
 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 (temps de marche/temps de plage/temps de la routine).

SQC-3.15.2 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.

SQC-3.15.3 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.

SQC-3.15.4 Pénalité pour le combiné libre

SQC-3.15.4.1 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 (2) parties doit avoir moins de trois (3) nageuses et au moins deux (2) parties doivent utiliser le nombre de nageuses exécutant le combiné libre (exemple : une équipe de 7 membres doit avoir au moins deux parties dans la routine où toutes les 7 membres participent).

SQC-3.15.4.2 Pénalités du combiné libre

Une pénalité d'un point par infraction s'applique à toutes les parties de SQ-5.9.3.1 (b - e)

SQC-3.15.5 Infraction dans la routine

SQC-3.15.5.1 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.

SQC-3.15.5.2 Cinq (5) points

- a) Une pénalité de 5 points est imposée, si dans le réseau U10, une équipe ou un duo exécute une portée plate-forme, une portée pyramide ou une portée éjectée.
- b) Une pénalité de 5 points est imposée, si dans le réseau U12, une équipe ou un duo exécute une portée éjectée alors que des athlètes de 10 ans et moins sont inscrits comme membre et/ou sont suppléants de cette équipe.
- c) Dans le réseau U10, une pénalité de 5 points est imposée, si dans les épreuves de solo et/ou de duo une ou des nageurs exécutent dans la routine + un ou plusieurs éléments de la routine ++.

SQC-3.15.6 Pénalité lors de la compétition d'équipe

Lors de la compétition d'équipe dans la session de déplacement, un athlète ayant fait un faux départ et/ou un échange de relais anticipé pénalisera de cinq (5) secondes le temps de la course de son équipe au résultat final de cette session.

SQC-3.15.7 Disqualification

Si un (ou des) athlète(s) cesse(nt) de nager avant la fin de l'épreuve libre :

- a) cette routine doit être disqualifiée;
- b) lors d'une compétition de qualification, une pénalité de 5 points sera imposée, 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.

SQC-3.16 Routines de remplacement

SQC-3.16.1 Routines de remplacement

Les routines de remplacement, sélectionnées lors de préliminaires ou d'une compétition de qualification, doivent être confirmées au moins une (1) heure avant la première épreuve de la compétition, pour chaque catégorie d'âge.

SECTION C : RÉSEAU PERFORMANCE (À VENIR)

SECTION D : RÉSEAU MAÎTRES (à venir)

ANNEXE 4: CODE DE DÉONTOLOGIE DES ATHLÈTES

Un code de déontologie 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 déontologie 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.

L'athlète doit :

- Se rappeler qu'elle 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 elles, 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 elle-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 DÉONTOLOGIE DES ENTRAÎNEURS

1. Le respect des participants

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.

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.

Renseignements confidentiels

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

2. Un entraînement responsable

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.

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.

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 ou 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.

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.

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.

3. Des rapports intègres

Honneur

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

Conflit d'intérêts

- Ne pas exploiter des relations qu'ils/elles 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.

4. L'honneur du sport

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.

Respect des règlements

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

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.

Sport sans dopage

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

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 autres entraîneurs, les officiels, les spectateurs, les familles, les médias et la population en général.

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.

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 DÉONTOLOGIE DES OFFICIELS

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.

2. TACT ET DISCRÉTION

- 2.1 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.
- 2.2 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.
- 2.3 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.

3. PONCTUALITÉ

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

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.

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.

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.

7. RELATIONS POSITIVES

- 7.1 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.
- 7.2 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.

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 8: CALENDRIER PERPÉTUEL DES ÂGES

Saisons de nage synchronisée						
A o u t P e r s o n n e s		2015-2016	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2020-2021
	1966	50	51	52	53	54
	1967	49	50	51	52	53
	1968	48	49	50	51	52
	1969	47	48	49	50	51
	1970	46	47	48	49	50
	1971	45	46	47	48	49
	1972	44	45	46	47	48
	1973	43	44	45	46	47
	1974	42	43	44	45	46
	1975	41	42	43	44	4
	1976	40	41	42	43	44
	1977	39	40	41	42	43
	1978	38	39	40	41	42
	1979	37	38	39	40	41
	1980	36	37	38	39	40
	1981	35	36	37	38	39
	1982	34	35	36	37	38
	1983	33	34	35	36	37
	1984	32	33	34	35	36
	1985	31	32	33	34	35
	1986	30	31	32	33	34
	1987	29	30	31	32	33
	1988	28	29	30	31	32
1989	27	28	29	30	31	
1990	26	27	28	29	30	
1991	25	26	27	28	29	
1992	24	25	26	27	28	
1993	23	24	25	26	27	
1994	22	23	24	25	26	
1995	21	22	23	24	25	
1996	20	21	22	23	24	
1997	19	20	21	22	23	
1998	18	19	20	21	22	
1999	17	18	19	20	21	
2000	16	17	18	19	20	
2001	15	16	17	18	19	
2002	14	15	16	17	18	
2003	13	14	15	16	17	
2004	12	13	14	15	16	
2005	11	12	13	14	15	
2006	10	11	12	13	14	
2007	9	10	11	12	13	
2008	8	9	10	11	12	
2009	7	8	9	10	11	
2010	6	7	8	9	10	

ANNEXE 10 : DEMANDE DE SANCTION D'ÉVÈNEMENT

Section à remplir par le club

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) :

Date : _____

Club/ Association régionale: _____

Nom et date de la compétition ou événement : _____

Gérant de compétition : _____

Tél. (bureau): _____

Tél. (résidence): _____

Signature et titre : _____

Section à remplir par la direction générale de Synchro Québec

Par la présente, Synchro Québec approuve votre demande pour la compétition ci-haute mentionnée.

Signature : _____

ANNEXE 12 : 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): _____ Tél. (résidence): _____

Courriel : _____

Signature : _____

Section à remplir par la direction générale de Synchro Québec

Votre demande a été :

Acceptée

Refusée

Commentaires : _____

Signature : _____

ANNEXE 13 : 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 14 : GUIDE DE NUMÉRISATION

Cette annexe est un résumé du guide de numérisation de la musique. Le guide complet est disponible sur le site web de Synchro Québec dans la section Compétition / Renseignements importants pour les compétitions.

Les musiques doivent être numérisées avec le programme de Lecteur Windows Media selon les directives inscrites dans le guide. Assurez-vous de bien respecter les normes pour le fichier numérisé :

- Format MP3
- Qualité audio de 128 Kbps

Les musiques numérisées doivent être identifiées de la façon suivante :

- Réseau de compétition,
- Nom de l'épreuve,
- Catégorie d'âge,
- Nom du club,
- Nom de l'athlète (ou 1^{er} nom en ordre alphabétique de l'équipe).

Chaque information doit être séparée d'une virgule et d'un espace.

EXEMPLE : Intermédiaire, Solo, 16-19 ans, Vívelo, Johanne Lussier

ANNEXE 16 : QUOTAS

Réseau U10, U12, Défi et Intermédiaire

A14-1. Quotas

A14-1.1 Réseau U10

La Coupe Jeunesse qualifie les athlètes à la Coupe du Président

- a) Les 20 meilleurs résultats au championnat par catégorie d'âge et par niveau sont qualifiés pour participer à la Coupe du Président.
- b) Toutes les équipes ayant participé à la Coupe Jeunesse sont éligibles à la Coupe du Président.

A14-1.2 Réseau U12 provincial et 11-12 national

La Coupe Jeunesse qualifie les athlètes à la Coupe du Président ou au Championnat Canadien Espoir

- a) Au niveau provincial, les 20 meilleurs résultats au championnat sont qualifiés pour participer à la Coupe du Président.
- b) Au niveau national, les deux (2) meilleurs résultats au championnat sont qualifiés pour participer au Championnat Canadien Espoir.
- c) Toutes les équipes ayant participé à la Coupe Jeunesse sont éligibles à la Coupe du Président ou au Championnat Canadien Espoir.

Note : La participation au Championnat Canadien Espoir est réservée aux athlètes 11-12 ans seulement.

A14-1.3 Réseau Défi

A14-1.3.1 Finale régionale des Jeux du Québec qualifie les athlètes aux Jeux de Synchro Québec

- a) Délégation régionale : Pour les épreuves de solo, duo et équipe : Deux (2) finalistes à la note du championnat par catégorie d'âge.
- b) Aucune substitution n'est permise, si une catégorie d'âge n'est pas représentée, la délégation régionale aura moins de finalistes.

A14-1.3.2 Compétition Inter division qualifie les athlètes au Championnat Québécois

- a) De chacune des divisions (1 à 5), pour les épreuves de solo et duo : trois (3) finalistes à la note du championnat, par catégorie d'âge seront qualifiées pour participer au Championnat Québécois.
- b) En solo et duo, un quota supplémentaire est octroyé aux divisions selon le nombre de médaillés lors du Championnat Québécois de la saison précédente.
- c) Dans chacune des divisions, la première routine non qualifiée est reconnue routine de remplacement pour sa division.
- d) Toutes les équipes ayant participé à l'inter division sont éligibles au Championnat Québécois.
- e) De chacune des divisions (1 à 5), pour l'épreuve d'équipe les deux meilleurs résultats au championnat passent directement à la finale. Les équipes restantes doivent participer au préliminaire et les 5 meilleurs résultats au championnat passent à la finale.

A14-1.4 Réseau Intermédiaire

A14-1.4.1 Finale régionale des Jeux du Québec, qualifie les athlètes à la Finale provinciale, les années impaires

- a) La délégation régionale des Jeux du Québec : Maximum quatorze (14) athlètes du réseau Intermédiaire et trois (3) entraîneurs.
- b) La délégation sera sélectionnée selon l'ordre de priorité suivant (voir l'Annexe M).

A14-1.4.2 Finale régionale des Jeux du Québec qualifie les athlètes aux Jeux de Synchro Québec

- a) Délégation régionale : Pour les épreuves de solo, duo et équipe : Deux (2) finalistes à la note du championnat par catégorie d'âge.
- b) Aucune substitution n'est permise, si une catégorie d'âge n'est pas représentée, la délégation régionale aura moins de finalistes.

A14-1.4.3 Compétition Inter division qualifie les athlètes au Championnat Québécois

- a) De chacune des divisions (1 à 5), pour les épreuves de solo et duo : trois (3) finalistes à la note du championnat, par catégorie d'âge seront qualifiées pour participer au Championnat Québécois.
- b) En solo et duo, un quota supplémentaire est octroyé aux divisions selon le nombre de médaillés lors du Championnat Québécois de la saison précédente.
- c) Dans chacune des divisions, la première routine non qualifié est reconnue routine de remplacement pour sa division.
- d) Toutes les équipes ayant participé à l'inter division sont éligibles au Championnat Québécois.
- e) De chacune des divisions (1 à 5), pour l'épreuve d'équipe les deux meilleurs résultats au championnat passent directement à la finale. Les équipes restantes doivent participer au préliminaire et les 5 meilleurs résultats au championnat passent à la finale.