

CHAMPIONNATS d'EUROPE des MAITRES 2013

EINDHOVEN (PAYS-BAS)

Du Samedi 31 Août au Samedi 7 Septembre 2013

Site Web de l'organisateur : www.ecmasters2013.com

GENERALITES

Lisez attentivement les informations ci-dessous avant de commencer.

- Avec un compte vous ne pouvez inscrire qu'un seul club.
 - Si vous êtes licencié dans des clubs différents pour des disciplines différentes, vous devez vous inscrire deux fois.
- Avec cette inscription vous pouvez inscrire :
 - Vous-même
 - D'autres personnes de votre club
 - Des épreuves d'équipe de votre club.
- **Attention** : celui qui fait l'inscription doit également faire le paiement.
- Seule la personne qui inscrit une épreuve par équipe peut ajouter des personnes à cette équipe.

Quand vous allez composer l'équipe, toutes les personnes du club qui sont inscrites deviennent visibles.

- Plusieurs personnes d'un club peuvent inscrire des épreuves par équipe, par exemple :
 - Une pour la Natation Course et une pour la Natation Synchronisée.
 - Pour la Natation Synchronisée : une pour le duo, une autre pour un autre duo, etc.
- **Attention** : toutes les inscriptions seront envoyées à la Fédération Française de Natation pour vérification. Ceci pour être sûr que vous puissiez participer. La FFN vérifie :
 - Si votre club est affilié à la FFN
 - Si vous avez une licence valide à la FFN
 - Pour la Natation Course : si vos temps d'engagements sont corrects
- Cette vérification aura lieu après la date de clôture des engagements soit après le lundi 1^{er} juillet 2013.

Club/Equipe

- **Attention** : les termes club et équipe ne veulent pas dire la même chose.
 - Le club est le nom du club où vous êtes licencié.
 - Une équipe est composée de plusieurs personnes qui participent ensemble à une épreuve d'équipe. Ces personnes doivent toutes être licenciées au sein du même club.

S'Inscrire / Créer un compte

Vous pouvez créer un compte avec un login grâce à votre adresse e-mail.

Vous devez avoir :

- Une adresse e-mail valide. **Vérifiez que celle-ci soit correcte, sinon nous ne pourrions pas vous envoyer de confirmation.**
- Vous devez choisir un mot de passe.

Si vous avez oublié votre mot de passe, vous pouvez en demander un nouveau en allant sur « Password Recovery ».

- Vous devez indiquer le nom et la ville de votre club.

Si le nom de votre club **n'est pas dans la liste**, vous pouvez choisir l'option « not listed ». Remplissez ensuite le nom et la ville de votre club. Ils seront validés par

l'organisation, après quoi les autres membres de votre club pourront utiliser le même nom du club. Ceci est nécessaire afin de s'assurer que tous vos membres soient visibles pour les épreuves d'équipe.

Commentaire : la validation du nom du club est une procédure manuelle. L'organisation s'efforce de l'accomplir le plus rapidement possible, mais cela peut être retardé en raison de plusieurs applications ou selon le jour où la création du nom a été faite.

Commentaire : il n'est pas possible de changer votre adresse e-mail et le nom de votre club après l'inscription.

- Vous ne pouvez utiliser une adresse e-mail qu'une seule fois pour créer un compte.
- Votre nom d'utilisateur est votre adresse e-mail.

Inscrire des participants individuels

- Si vous vous ajoutez vous-même comme participant individuel vous devez utiliser votre adresse e-mail.
- Si vous ajoutez d'autres personnes de votre équipe, vous pouvez utiliser leurs propres adresses e-mail.
 - Ces personnes recevront un e-mail avec lequel ils pourront se connecter avec leur login et vérifier leurs inscriptions.
 - Ils ne peuvent pas changer leurs inscriptions personnelles.
 - Ils peuvent seulement ajouter quelques données personnelles (adresse, palmarès).
- Inscrivez seulement d'autres personnes :
 - Si vous payez et inscrivez leurs épreuves individuelles.
 - S'ils participent seulement dans une équipe et pas individuellement.
- Pour les épreuves individuelles en Natation Course vous devez inscrire un temps valide, entrant dans la grille qualification.

Inscrire des épreuves d'équipe

- Vous pouvez inscrire des épreuves par équipe pour votre club.
- Les équipes qui sont ajoutées reçoivent un numéro d'identification arbitraire.
- Vous devez d'abord inscrire et payer une épreuve par équipe avant de pouvoir y ajouter des personnes et les temps d'engagement (en cas d'un relais).

Lisez d'abord le chapitre concernant la composition des équipes.

- SVP : vérifiez bien si votre relais est dans la catégorie messieurs, dames ou mixte !

Païement

Pour rendre officielle l'inscription, vous devez payer les droits d'engagement des épreuves individuelles et des équipes.

- Jusqu'à ce que vous ayez payé les épreuves individuelles d'une personne, vous pouvez enlever cette personne.
- Si vous ne payez pas pour une épreuve individuelle, vous pouvez l'enlever.
- Si vous ne payez pas pour une épreuve d'équipe, vous pouvez l'enlever.
- **Commentaire** : si vous avez payé pour une épreuve, vous ne pouvez plus l'enlever! Il n'y aura pas de remboursement.

Après avoir payé, vous pouvez continuer d'ajouter des personnes, en épreuves individuelles ou en équipes. Vous pouvez les payer quand vous le souhaitez.

SUGGESTION : Commencez à inscrire et payer les épreuves dont vous êtes sûr. Le reste peut être fait plus tard.

Composition de l'équipe

Après avoir inscrit et payé une épreuve d'équipe, vous pouvez commencer à remplir les noms qui composent votre équipe.

- Vous pouvez seulement ajouter des personnes du même club à l'épreuve d'équipe.
 - Vous pouvez sélectionner des personnes qui sont inscrites avec le même nom de club.
 - Vous ne pouvez pas trouver une personne qui est inscrite avec un autre nom de club.

- Si le nom du club n'est pas correct, il est impossible de le changer vous-même. Dans ce cas constatez l'organisation.
- Le groupe d'âge de l'équipe sera calculé automatiquement quand toutes les personnes seront indiquées.
- Vous pourrez changer les participants (et aussi le groupe d'âge) dans l'épreuve d'équipe sur le site de l'organisateur jusqu'au 15 juillet 2013, si l'équipe était inscrite avant la date limite du 1^{er} juillet 2013.
 - Après cette date vous pourrez seulement changer des participants dans le même groupe d'âge conformément aux dispositions EMC de la LEN, dans les jours précédents l'épreuve au bureau d'inscription, à la piscine d'Eindhoven.
- Le temps d'inscription pour un relais de Natation Course peut être rempli pendant la composition de l'équipe.

REGLEMENTS

1) Engagements et droits d'engagement

Les engagements et la décharge de responsabilité par chacun des participants, seront à envoyer au Comité d'Organisation avec une photo (taille utilisée pour un passeport).

2) Accréditation

- Chaque concurrent pourra récupérer son accréditation avec une photo deux jours avant les Championnats, au Centre d'Accréditation, après avoir prouvé son identité (passeport ou carte d'identité).
- Le Comité d'Organisation vérifiera le nom, l'âge et les engagements avant de donner l'accréditation.

3) Récompenses

- Les cérémonies de remises des récompenses auront lieu après chaque épreuve à un endroit et une heure annoncés par le Comité d'Organisation.
- On attribuera des médailles aux trois premiers de chaque épreuve de chaque catégorie d'âge.
- On attribuera des diplômes aux huit premiers de chaque épreuve de chaque catégorie d'âge.

NATATION COURSE

Dimanche 1^{er} Septembre 2013 – 8h00

01 - 800m Nage Libre Messieurs

02 - 800m Nage Libre Dames

Lundi 2 Septembre 2013 – 8h00

03 - 200 4 Nages Dames

04 - 200m 4 Nages Messieurs

05 - 400m Nage Libre Dames

06 - 400m Nage Libre Messieurs

Mardi 3 Septembre 2013 – 8h00

07 - 200m Nage Libre Messieurs

08 - 200m Nage Libre Dames

09 - 50m Brasse Messieurs

10 - 50m Brasse Dames

11 - 100m Papillon Messieurs

12 - 100m Papillon Dames

13 - 4 x 50m Nage Libre Messieurs

14 - 4 x 50m Nage Libre Dames

Mercredi 4 Septembre 2013 – 8h00

15 - 200m Papillon Dames

16 - 200m Papillon Messieurs

17 - 50m Dos Dames

18 - 50m Dos Messieurs

19 - 100m Brasse Dames

20 - 100m Brasse Messieurs

21 - 4 x 50m 4 Nages Mixte

Jeudi 5 Septembre 2013 – 8h00

22 - 200m Dos Messieurs

23 - 200m Dos Dames

24 - 50m Papillon Messieurs

25 - 50m Papillon Dames

26 - 100m Nage Libre Messieurs

27 - 100m Nage Libre Dames

28 - 4 x 50m Nage Libre Mixte

Vendredi 6 Septembre 2013 – 8h00

29 - 200m Brasse Dames

30 - 200m Brasse Messieurs

31 - 50m Nage Libre Dames

32 - 50m Nage Libre Messieurs

33 - 100m Dos Dames

34 - 100m Dos Messieurs

35 - 4 x 50m 4 Nages Dames

36 - 4 x 50m 4 Nages Messieurs

1) Epreuves et catégorie d'âge

- Epreuves individuelles (dames et messieurs) :

Nage Libre : 50m, 100m, 200m, 400m et 800m.

Brasse : 50m, 100m et 200m.

Dos : 50m, 100m et 200m.

Papillon : 50m, 100m et 200m.

4Nages : 200m.

- Relais : 4 x 50m NL, 4 x 50m 4N, 4 x 50m NL mixte (2 femmes/2 hommes),
4 x 50m 4N mixte (2 femmes/2 hommes).

- Catégorie d'âge pour les épreuves individuelles :

25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79,
80-84, 85-89, 90-94

- Catégorie d'âge pour les relais :

100-119, 120-159, 160-199, 200-239, 240-279, 280-319, 320-359

Tous les membres d'un relais doivent appartenir au même club et doivent avoir rempli le bordereau d'engagement individuel.

Le cumul des âges des membres de l'équipe (déterminé avec l'année de naissance) détermine la catégorie de l'équipe.

Un concurrent peut seulement participer dans une catégorie d'âge dans la même épreuve de relais.

Les concurrents peuvent participer au maximum à cinq épreuves individuelles, mais pas à plus de deux épreuves individuelles par jour.

2) Confirmation de participation et composition des relais

Les compétiteurs participant aux 400 et 800m doivent confirmer leur participation au Comité d'Organisation au plus tard à 18 heures, le jour précédant l'épreuve.

Les clubs participant aux épreuves de relais doivent confirmer leur participation et composer l'ordre de leur relais au plus tard à 18 heures, le jour précédant l'épreuve.

Les remplaçants ne sont pas autorisés.

3) Couloir, départ et hors concours

Les concurrents seront positionnés dans les séries selon les temps d'engagement, commençant par la catégorie la plus âgée d'abord et par les temps les moins bons.

Pour les 400 m et 800 m, il y aura deux concurrents par couloir. Les séries seront faites par temps et non par catégorie d'âge.

Un seul départ sera donné pour toutes les épreuves.

Chaque concurrent doit être présent 15 minutes avant l'épreuve à la chambre d'appel.

Pour toute épreuve individuelle supérieure à 200m, le juge arbitre peut décider d'arrêter l'épreuve avant la fin de celle-ci si le temps dépasse le temps limite de la grille de temps.

4) Classement

Les résultats des nageurs seront affichés avec leur nom, le nom de leur club, le code de leur pays et les temps de passage avec leur place au sein de leur catégorie.

Les résultats des relais seront affichés avec le nom du club, le code du pays, la place au sein de la catégorie ainsi que les noms des nageurs composant le relais et les temps de passage.

Tout compétiteur forfait, disqualifié ou ne terminant pas l'épreuve dans le temps limite de la grille de temps de sa catégorie sera mis en fin de classement sans rang ni temps.

La raison sera mentionnée.

Un concurrent qui a une invalidité permanente ne sera pas disqualifié dans le cas où son invalidité l'empêcherait de respecter les règles, et à condition que l'invalidité ait été notifiée à l'arbitre, soit par le concurrent lui-même, soit par son représentant, avant que l'épreuve ne commence. Un certificat médical devra être présenté.

EAU LIBRE

Samedi 7 Septembre 2013 – 10h00

1) Epreuves et catégorie d'âge

○ **Epreuves dames et messieurs** : 5 km

○ **Catégorie** :

25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75+

2) Confirmation de participation et ordre de départ

Les compétiteurs doivent confirmer leur participation au Centre d'Accréditation ou par fax au plus tard à midi, le jour précédent l'épreuve.

Les compétiteurs partiront par vagues de catégorie d'âge.

Les compétiteurs pourront partir sans distinction de sexe.

Tous les compétiteurs recevront et devront mettre un bonnet numéroté de couleur claire indiquant leur ordre de départ. Le maillot de bain n'est pas accepté.

Pour chaque vague de départ, le Juge Arbitre pourra arrêter tout compétiteur qui n'aurait pas fini sa course, au plus tard 60 minutes, après l'arrivée du premier, dans la même vague et dans la même catégorie.

3) Départ

Le Juge Arbitre donnera seulement le départ lorsque toutes les conditions de sécurité seront remplies. Le Délégué Technique peut contredire le Juge Arbitre.

Le Délégué Technique peut décider de réduire la distance de l'épreuve, selon les conditions météorologiques ou du fait des conditions de sécurité qui ne seraient pas remplies.

PLONGEON

Mercredi 4 Septembre 2013 – 9h00

- 01 - Tremplin 3m Messieurs (70-80+)
- 02 - Tremplin 1m Dames (70-80+)
- 03 - Tremplin 3m Messieurs (60-69)
- 04 - Tremplin 1m Dames (60-69)
- 05 - Tremplin 3m Messieurs (50-59)
- 06 - Tremplin 1m Dames (50-59)
- 07 - Tremplin 3m Messieurs (40-49)
- 08 - Tremplin 1m Dames (35-39)
- 09 - Tremplin 3m Messieurs (25-34)

Vendredi 6 Septembre 2013 – 9h00

- 19 - Tremplin 1m Messieurs (25-34)
- 20 - Tremplin 1m Dames (25-34)
- 21 - Tremplin 3m Messieurs (35-39)
- 22 - Tremplin 3m Dames (35-39)
- 23 - Tremplin 1m Messieurs (40-49)
- 24 - Tremplin 1m Dames (40-49)

Jeudi 5 Septembre 2013 – 9h00

- 10 - Tremplin 3m Dames (70-80+)
- 11 - Tremplin 1m Messieurs (70-80+)
- 12 - Tremplin 3m Dames (60-69)
- 13 - Tremplin 1m Messieurs (60-69)
- 14 - Tremplin 3m Dames (50-59)
- 15 - Tremplin 1m Messieurs (50-59)
- 16 - Tremplin 3m Dames (40-49)
- 17 - Tremplin 1m Messieurs (35-39)
- 18 - Tremplin 3m Dames (25-34)

Samedi 7 Septembre 2013 – 9h00

- 25 - Plateforme Dames (70-80+)
- 26 - Plateforme Messieurs (70-80+)
- 27 - Plateforme Dames (50-69)
- 28 - Plateforme Messieurs (50-69)
- 29 - Plateforme Dames (40-49)
- 30 - Plateforme Messieurs (40-49)
- 31 - Plateforme Dames (30-39)
- 32 - Plateforme Messieurs (30-39)
- 33 - Plateforme Dames (25-29)
- 34 - Plateforme Messieurs (25-29)

1) Epreuves et catégorie d'âge

○ Epreuves (dames et messieurs) :

- Tremplin de 1 m et 3 m
- Plateforme à 5 m, 7,5 m et 10 m
- Tremplin de 3 m synchronisé
- Haut Vol synchronisé à 5 m, 7,5 m ou 10 m

(Les épreuves de Plongeon synchronisé et les épreuves par équipe pourront être réalisées si les installations le permettent)

○ Catégorie :

- 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80+
(Et par tranche de 5 ans jusque nécessaire)

- Pour le Plongeon synchronisé : 50-79, 80-109, 110+

(Les catégories sont déterminées par l'addition de l'âge des participants.)

- Pour les épreuves par équipe : 75-104, 105-149, 150+

- (Les catégories sont déterminées par l'addition de l'âge des participants.)

- Les catégories d'âge pourront être combinées.

○ Programme

Tremplin (1 m & 3 m)		Catégorie d'âge	Plateforme (5 m, 7,5 m ou 10 m)	
7	6	25 – 29	6	6
7	6	30 – 34	6	6
7	6	35 – 39	6	6
7	6	40 – 44	6	6
7	6	45 – 49	6	6
6	5	50 – 55	5 *	5 *
6	5	56 – 59	5 *	5 *
6	5	60 – 64	5 *	5 *
6	5	65 – 69	5 *	5 *
5	4	70 – 74	4 *	4 *
5	4	75 – 79	4 *	4 *
5	4	80 +	3 *	3 *

* Pour le 10m seulement : Seules les entrées dans l'eau par les pieds sont autorisées et chaque plongeon exécuté ne devra pas dépasser 2.0 de coefficient de difficulté.

- En Plongeon synchronisé pour les dames et les messieurs et dans toutes les catégories d'âge le nombre total de plongeon à exécuter est 4 :
 - 2 plongeurs imposés avec un coefficient de difficulté assigné de 2.0
 - 2 plongeurs libres sans limite de coefficient

Les plongeurs exécutés à 10 m par des plongeurs (ses) âgés (ées) de 50 ans et plus, doivent être exécutés par les pieds seulement et ils ne doivent pas excéder 2.0 de coefficients de difficulté.

Une équipe pourra être composée de 2 plongeurs de clubs différents mais d'une même fédération.

- Dans la compétition par équipe, chaque équipe devra être composée de 3 plongeurs mais incluant les 2 genres (dames & messieurs). Les plongeurs de clubs différents mais d'une même fédération pourront composer une équipe.

Chaque équipe devra exécuter 6 plongeurs (2 plongeurs par plongeur) :

- 2 plongeurs au tremplin de 1 m
- 2 plongeurs au tremplin de 3 m
- 2 plongeurs en plateforme

Les plongeurs exécutés à 10 m par des plongeurs (ses) âgés (ées) de 50 ans et plus doivent être exécutés par les pieds seulement et ils ne doivent pas excéder 2.0 de coefficients de difficulté.

2) Confirmation de participation et feuille de plongeurs

Les plongeurs doivent confirmer leur participation et soumettre leur feuille de plongeon au délégué technique ou au membre de la LEN nommé (LEN MaC) pas plus tard qu'à 18 heures, le jour précédent l'épreuve.

Le délégué technique de la LEN pourra accepter des confirmations de participation ou des remises de feuilles tardives jusqu'à 3 heures avant le début de l'épreuve sous peine d'une amende dont le montant sera déterminé par le Bureau Technique de la LEN et confirmé par le comité d'organisation.

Aucun changement dans les feuilles de plongeon ni dans l'ordre des plongeurs ne sera accepté dans les 3 heures qui précèdent le début de l'épreuve.

NATATION SYNCHRONISEE

Samedi 31 Août 2013

01-10h00 Solo/Programme Technique

02-18h00 Equipe/Programme Technique

Dimanche 1^{er} Septembre 2013

03-10h00 Duo/Programme Technique

04-18h00 Equipe/Programme Libre

Lundi 2 Septembre 2013

05-10h00 Solo/Programme Libre

06-18h00 Combiné/Programme Libre

Mardi 3 Septembre 2013

07-10h00 Duo/Programme Libre

1) Les épreuves

Les épreuves féminines sont :

Solo, Duo et Equipe, pour chaque programme technique et programme libre, et ballet combiné.

Les équipes sont composées d'un minimum de quatre et d'un maximum de huit nageuses.

Le ballet combiné est composé d'un minimum de quatre et d'un maximum de dix nageuses.

Pour le duo une remplaçante et pour l'équipe et le ballet combiné un maximum de deux remplaçantes peuvent être engagées.

2) Les groupes d'âges

- Les groupes d'âges pour le solo sont :

25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+

- Les groupes d'âges pour le duo sont :

25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+

(avec l'âge déterminé par la moyenne d'âge des compétitrices.)

- Les groupes d'âges pour l'équipe sont :

25-34, 35-49, 50-64, 65+

(avec l'âge déterminé par la moyenne d'âge des compétitrices.)

- Le groupe d'âge pour le ballet combiné est :

25+

3) Compétitions

Le programme technique doit être réalisé selon les éléments techniques FINA maîtres (Annexe 1 des règlements FINA Maîtres natation synchronisée).

Le programme technique doit inclure tous les éléments exigés. Le choix de la musique est libre et peut être le même que celui du programme libre.

Il n'existe pas de restrictions pour le programme libre en ce qui concerne le choix de la musique et les contenus de la chorégraphie.

Les scores seront calculés selon la règle FINA SS 19.1. En duo et en équipe, les scores des programmes techniques seront additionnés et le total divisé par le nombre de compétitrices pour obtenir les scores finaux des programmes techniques.

L'ordre de passage pour le programme technique et pour le programme libre sera tiré au sort pour chaque épreuve dans chaque groupe d'âge.

Le tirage au sort aura lieu lors de la réunion des chefs d'équipes, au plus tard vingt-quatre heures avant le début de la première épreuve et devra être réalisé en public, sous la direction des Délégués Techniques.

Le groupe d'âge commençant la compétition sera tiré au sort ainsi que les autres groupes d'âge. L'ordre de passage dans chaque épreuve et dans chaque groupe sera également tiré au sort. Le tirage au sort aura lieu lors de la réunion des chefs d'équipes, au plus tard vingt-quatre heures avant le début de la première épreuve et devra être réalisé en public, sous la direction des Délégués Techniques.

4) Durée limite

Les durées limites pour les programmes techniques et libres pour le solo, duo, équipe et ballet combiné doivent être en conformité avec les règlements FINA Maîtres de natation synchronisée.

Programmes techniques :

Solo : 1 minute 30 secondes.

Duo : 1 minute 40 secondes.

Equipe : 1 minute 50 secondes.

Programmes libres :

Solo : 3 minutes.

Duo : 3 minutes 30 secondes.

Equipe : 4 minutes.

Combiné : 5 minutes.

5) Confirmation des participants et composition des duos et équipes

Les compétitrices participant en duo et en équipe doivent confirmer leur participation au Comité d'Organisation au plus tard à dix-huit heures la veille de la compétition.

Les nageuses remplaçantes peuvent être modifiées au plus tard deux heures avant le début du premier ballet de l'épreuve concernée.

**ELEMENTS OBLIGATOIRES
PROGRAMMES TECHNIQUES MASTERS
2010-2013**

OBLIGATIONS GENERALES :

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

SOLO

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

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

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

DUO

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

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

- Queue de poisson - D'une Position Horizontale Ventrale, une Position Carpé Avant est réalisée; une jambe est levée en Position Queue de Poisson, la seconde jambe est montée en Position Verticale (la fin est optionnelle).
- Poussée rétro pédalage (Sortie de Corps) – Une rapide sortie tête la première, avec un maximum du corps au-dessus de la surface (les bras sont optionnels). Une descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement immergée.
- Barracuda jambe pliée - D'une Position Carpé Arrière avec les jambes perpendiculaires et les orteils juste au-dessous de la surface, une Poussée est exécutée tandis qu'une jambe glisse le long de l'autre jambe tendue pour prendre une Position Verticale Jambe Pliée. Une descente verticale est exécutée en Position Verticale Jambe Pliée dans le même rythme que la Poussée.

- Combinaison de ballet leg en déplacement - Commençant en Position Horizontale Dorsale pour inclure au moins 2 des positions suivantes : Ballet leg Droit, Ballet leg Gauche, Flamenco Droit, Flamenco Gauche, Double Ballet leg.
- Position grand Ecart suivie par une sortie Promenade avant ou promenade arrière.
- Deux formes de propulsion - doivent être inclus du rétropédalage de côté et, ou avant (les bras sont optionnels).
- Action en connexion
 - les nageuses sont connectées (contact) de manière à exécuter ce qui suit.
 - une figure connectée ou une flottaison connectée ou un mouvement de bras connecté.
 - les actions doivent être exécutées de manière simultanée. Une action en miroir est permise.
 - les empilés, portés, plateformes ou éjectés ne sont pas permis.

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

EQUIPE

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

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

- Queue de poisson - D'une Position Horizontale Ventrale, une Position Carpé Avant est réalisée, une jambe est levée en Position Queue de Poisson, la seconde jambe est montée en Position Verticale (la fin est optionnelle).
- Poussée rétropédalage (Sortie de Corps) – Une rapide sortie tête la première, avec un maximum du corps au-dessus de la surface (les bras sont optionnels). Une descente est exécutée jusqu'à ce que la nageuse soit complètement immergée.
- Barracuda jambe pliée - D'une Position Carpé Arrière avec les jambes perpendiculaires et les orteils juste au-dessus de la surface, une Poussée est exécutée tandis qu'une jambe glisse le long de l'autre jambe tendue pour prendre une Position Verticale Jambe Pliée. Une descente verticale est exécutée en Position Verticale Jambe Pliée dans le même rythme que la Poussée.

- Combinaison de ballet leg en déplacement - Commençant en Position Horizontale Dorsale pour inclure au moins 2 des positions suivantes : Ballet leg Droit, Ballet leg Gauche, Flamenco Droit, Flamenco Gauche, Double Ballet leg.
- Position grand Ecart suivie par une sortie Promenade avant ou promenade arrière.
- Deux formes de propulsion - doivent être inclus du rétropédalage de côté et, ou avant (les bras sont optionnels).
- Action en connexion - Les nageuses sont connectées (contact) de manière à exécuter ce qui suit.
 - une figure connectée ou une flottaison connectée ou un mouvement de bras connecté.
 - les actions doivent être exécutées de manière simultanée. Une action en miroir est permise.
 - les empilés, portés, plateformes ou éjectés ne sont pas permis.
- Action en cascade - Mouvement(s) identiques(s) exécutés de manière séquentielle, un par un, par tous les membres de l'équipe. Lorsque plus d'une action en cascade est réalisée, elles doivent être réalisées de manière consécutive et non séparées par des éléments optionnels ou exigés. Une seconde action en cascade peut commencer avant que la première cascade soit terminée par tous les membres de l'équipe mais chaque membre doit faire l'action dans chaque cascade.
- Formations - doivent montrer un cercle et une ligne. Les éléments peuvent être exécutés durant la formation en cercle ou la formation en ligne.

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