

Senior/Junior	Temps (+/- 5 sec)	Nombre d'éléments obligatoires	Sommaire
Solo technique	2'00	7	- 5 éléments techniques obligatoires - 2 hybrides libres
Solo libre	2'15	7	- 7 hybrides libres
Duo technique	2'20	8	- 5 éléments techniques obligatoires - 2 hybrides libres - 1 acrobatie à deux
Duo libre	2'45	9	- 7 hybrides libres - 2 acrobaties à deux
Duo mixte technique	2'20	8	- 5 éléments techniques obligatoires - 2 hybrides libres (dont 1 en connexion) - 1 acrobatie à deux
Duo mixte libre	2'45	9	- 6 hybrides libres (dont 1 en connexion au minimum) - 3 acrobaties à deux : 1 porté, 1 éjecté et un au choix - MOUV. SUPP. : 2 mouvements de surface connectés en déplacement au minimum
Equipe technique	2'50	9	- 5 éléments techniques obligatoires - 3 hybrides libres (dont 1 cascade) - 1 acrobatie en équipe obligatoire*
Equipe libre	3'30	11	- 7 hybrides libres - 4 acrobaties en équipe*
Ballet acrobatique	3'00	7	- 7 acrobaties en équipe* (1 de chaque groupe = 4 + 3 au choix) - les transitions sont libres, mais aucune difficulté n'est attribuée - les hybrides sont libres, mais aucune difficulté n'est attribuée

Jeune (13-15)	Temps (+/- 5 sec)	Nombre d'éléments obligatoires	Sommaire
Solo libre	2'00	6	- 6 hybrides libres
Duo libre	2'30	7	- 6 hybrides libres - 1 acrobatie à deux
Duo mixte libre	2'30	7	- 5 hybrides libres (dont 1 en connexion au minimum) - 2 acrobatie à deux - MOUV. SUPP. : 2 mouvements de surface connectés en déplacement au minimum
Equipe libre	3'00	9	- 6 hybrides libres (dont 1 poussée « barracuda » (T1-T9) et 1 vrille descendante de 720° avec 1 ou 2 jambes (R3) qui doivent être réalisées synchronisées par toute l'équipe - 3 acrobaties en équipe* (limités pour la sécurité des athlètes**)
Ballet Combiné	3'00	9	- 4 acrobaties en équipe* (limités pour la sécurité des athlètes**) - les transitions sont libres - SEULEMENT 1 hybride en solo, 1 hybride en duo et 3 hybrides en équipe (avec 4 athlètes minimum)

Avenir (12 ans et moins)	Temps (+/- 5 sec)	Nombre d'éléments obligatoires	Sommaire
Solo libre	2'00	5	- 5 hybrides libres
Duo libre	2'30	6	- 5 hybrides libres - 1 acrobatie à deux
Duo mixte libre	2'30	6	- 5 hybrides libres (dont 1 en connexion au minimum) - 1 acrobatie à deux - MOUV. SUPP. : 2 mouvements de surface connectés en déplacement au minimum
Equipe libre	3'00	9	- 6 hybrides libres - 3 acrobaties en équipe* (limités pour la sécurité des athlètes**)
Ballet Combiné	3'00	8	- 3 acrobaties en équipe* (limités pour la sécurité des athlètes**) - les transitions sont libres - SEULEMENT 1 hybride en solo, 1 hybride en duo et 3 hybrides en équipe (avec 4 athlètes minimum)

*Définition de l'Acrobatie en équipe selon le Catalogue Acrobatique (page 2) : « Un mouvement acrobatique en équipe est considéré comme Élément, à partir de 4 nageurs et plus (par exemple : 3 nageurs de base + 1 nageur porté ; ou 2 nageurs de base + 1 nageur de soutien qui pousse autre 1 nageur). Doit commencer et finir dans l'eau ! Toutes les autres actions sont considérées comme paire acrobaties ou actions d'assistance en couple.

**Limite de sécurité acrobatique pour les Avenirs et les Jeunes : les éléments acrobatiques ne peuvent pas avoir un DD supérieur à ce qui suit : pour le groupe A : 2,65, pour Groupe B : 2,6, pour le groupe C : 2,45 et pour le groupe P 2,5. Veuillez consulter le catalogue d'acrobaties de la FINA.