



LIGUE DU SPORT ADAPTE D'AQUITAINE

Maison des Sports, 119 Boulevard du Président Wilson

33200 BORDEAUX

Tèl : 05 57 22 42 18 - Fax : 05 57 22 29 87

E-mail : secretariat@sportadapteaquitaine.fr



Bordeaux le 07 décembre 2012,

Mesdames, Messieurs

**les Responsables Sportifs des Associations du Sport Adapté
d'Aquitaine,**

La Ligue du Sport Adapté d'Aquitaine, en partenariat avec le Comité Départemental du Sport Adapté des Pyrénées Atlantiques, organise une rencontre régionale :

CHAMPIONNAT REGIONAL DE NATATION + PARCOURS AQUATIQUES

(Toutes catégories, toutes divisions)

Le Samedi 12 janvier 2013

Piscine PEGUILHAN
Boulevard Cami Salié
64000 PAU

PROGRAMME SPORTIF

09H30	Accueil des sportifs et contrôle des licences
09H45	Echauffement
10H30	Départ des premières séries
11H45	Finales
12H30	Proclamation des résultats et remise des récompenses
13h15	Repas (issus de vos paniers)

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

- Les Licences 2012/2013 devront être présentées à la table d'inscription.
- Possibilité de « Licence d'un jour » pour les Parcours Aquatiques.
Certificat médical obligatoire.

Contact organisateur : CDSA 64, 05-59-14-19-70

Contact Responsable Sportive Régionale : Sabrina SERMADIRAS, 06-84-69-87-77.

**Dans l'attente et au plaisir de vous rencontrer lors de cette journée, recevez, cher(e)s collègues,
l'expression de nos sentiments sportifs les plus cordiaux.**

Les organisateurs

FICHE TECHNIQUE DE LA RENCONTRE

Séries

Les séries seront constituées par épreuve, dans chaque catégorie, en fonction des temps d'engagement. Sans temps d'engagement sur sa fiche, le nageur sera pénalisé, en nageant dans une série et un couloir attribués au hasard.

Finales

Les nageurs ou nageuses réalisant les 5 meilleurs temps en séries de chaque épreuve dans chaque catégorie, seront qualifié(e)s en finale. Si il y a moins de 6 inscrits dans l'épreuve de la catégorie, la série constituera la finale directe.

Les Départs

Dos ou dorsal : départ dans l'eau

En ventral Division 3 : Départ dans l'eau autorisée.

Brasse et Nage libre en Division 2 : Départ sauté ou plongé du bord ou du plot. Les ordres du juge arbitre et du starter sont simplifiés.

Autres nages en division 1 : Départ plongé du plot, suivant les règles de la FFN. En division 1 aucun faux départ n'est autorisé. Les auteurs de faux départ sont disqualifiés dès le premier.

Les Styles de Nages et virages

Division 3 avec ou sans matériel : Le matériel de flottaison (ceinture ou brassard) peut être utilisé pour aider à la réalisation de l'épreuve, et non pour optimiser la performance. Réaliser une épreuve sans matériel est beaucoup plus valorisant que gagner une série avec du matériel.

Division 2 : Sur la base des règles de style de nage de la Fédération Française de Natation, des fautes techniques sont tolérées.

Brasse : Arrivée et virages épaules décalées, dissymétrie horizontale du mouvement des jambes. Il est toutefois conseillé aux nageurs ne connaissant pas les règles contraignantes de la brasse, de s'engager en Nage Libre où ils pourront s'exprimer dans un style non réglementé.

Dos : Passage en position ventrale pendant le dernier cycle de bras avant le mur, aux virages et à l'arrivée.

Division 1 : Les règles de la FFN sont appliquées, pour les départs, les virages et les styles de nages.

Classification dans les divisions.

Un nageur engagé en Division 2 réalisant, en série, un temps inférieur au temps plancher de l'épreuve, sera déclassé de la D2 et engagé d'office en D1 et rengagera les séries en Division 1 (idem de D3 à D2 nage libre).

→ Le Règlement Natation est disponible sur le site fédéral.

FICHE D'ENGAGEMENT REGIONAL NATATION

Samedi 12 janvier 2013

A retourner avant le 07 janvier 2013

ESPOIR, (Nées en 1996 et après)

N° licence complet:	Nom, Prénom:	Année de naissance:
N° d'affiliation:	Nom de l'association:	

FEMININ

D1 Espoir

Epreuve:	Performance de référence	Temps d'engagement
50 PAP		
50 DOS		
50 BRASSE		
50 NL		
100 DOS		
100 BRASSE		
100 NL		
200 NL		
200 4 NAGES		
400 NL		

D2 Espoir

Epreuve:	Performance de référence	Temps d'engagement
50 DOS	+ de 1'08"00	
50 BRASSE	+ de 1'13"00	
50 NL	+ de 57"00	

D3 Espoir

Epreuve:	Performance de référence	Temps d'engagement
50 DORSAL	+ de 1'30"00	
50 VENTRAL	+ de 1'20"00	

MASCULIN

D1 Espoir

Epreuve:	Performance de référence	Temps d'engagement
50 PAP		
50 DOS		
50 BRASSE		
50 NL		
100 DOS		
100 BRASSE		
100 NL		
200 NL		
200 4 NAGES		
400 NL		

D2 Espoir

Epreuve:	Performance de référence	Temps d'engagement
50 DOS	+ de 1'02"00	
50 BRASSE	+ de 1'03"00	
50 NL	+ de 50"00	

D3 Espoir

Epreuve:	Performance de référence	Temps d'engagement
50 DORSAL	+ de 1'25"00	
50 VENTRAL	+ de 1'10"00	

FICHE D'ENGAGEMENT REGIONAL NATATION

Samedi 12 janvier 2013

A retourner avant le 07 janvier 2013

SENIOR, Né(e)s de 1980 à 1995

N° licence complet:	Nom, Prénom:	Année de naissance:
N° d'affiliation:	Nom de l'association:	

FEMININ

D1 Senior

Epreuve:	Performance de référence	Temps d'engagement
50 PAP		
50 DOS		
50 BRASSE		
50 NL		
100 DOS		
100 BRASSE		
100 NL		
200 NL		
200 4 NAGES		
400 NL		

D2 Senior

Epreuve:	Performance de référence	Temps d'engagement
50 DOS	+ de 1'05"00	
50 BRASSE	+ de 1'10"00	
50 NL	+ de 54"00	

D3 Senior

Epreuve:	Performance de référence	Temps d'engagement
50 DORSAL	+ de 1'27"00	
50 VENTRAL	+ de 1'17"00	

MASCULIN

D1 Senior

Epreuve:	Performance de référence	Temps d'engagement
50 PAP		
50 DOS		
50 BRASSE		
50 NL		
100 DOS		
100 BRASSE		
100 NL		
200 NL		
200 4 NAGES		
400 NL		

D2 Senior

Epreuve:	Performance de référence	Temps d'engagement
50 DOS	+ de 58"00	
50 BRASSE	+ de 1'00"00	
50 NL	+ de 47"00	

D3 Senior

Epreuve:	Performance de référence	Temps d'engagement
50 DORSAL	+ de 1'22"00	
50 VENTRAL	+ de 1'07"00	

FICHE D'ENGAGEMENT REGIONAL NATATION

Samedi 12 janvier 2013

A retourner avant le 07 janvier 2013

VETERAN, Né(e)s en 1979 et avant

N° licence complet:	Nom, Prénom:	Année de naissance:
N° d'affiliation:	Nom de l'association:	

FEMININ		
D1 Vétérans		
Epreuve:	Performance de référence	Temps d'engagement
50 PAP		
50 DOS		
50 BRASSE		
50 NL		
100 DOS		
100 BRASSE		
100 NL		
200 NL		
200 4 NAGES		
400 NL		
D2 Vétérans		
Epreuve:	Performance de référence	Temps d'engagement
50 DOS	+ de 1'08"00	
50 BRASSE	+ de 1'13"00	
50 NL	+ de 57"00	
D3 Vétérans		
Epreuve:	Performance de référence	Temps d'engagement
50 DORSAL	+ de 1'30"00	
50 VENTRAL	+ de 1'20"00	

MASCULIN		
D1 Vétérans		
Epreuve:	Performance de Référence	Temps d'engagement
50 PAP		
50 DOS		
50 BRASSE		
50 NL		
100 DOS		
100 BRASSE		
100 NL		
200 NL		
200 4 NAGES		
400 NL		
D2 Vétérans		
Epreuve:	Performance de référence	Temps d'engagement
50 DOS	+ de 1'02"00	
50 BRASSE	+ de 1'03"00	
50 NL	+ de 50"00	
D3 Vétérans		
Epreuve:	Performance de référence	Temps d'engagement
50 DORSAL	+ de 1'25"00	
50 VENTRAL	+ de 1'10"00	