



LIGUE DU SPORT ADAPTE D'AQUITAINE

Maison des Sports, 119 Boulevard du Président Wilson
33200 BORDEAUX

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

E-mail : secretariat@sportadapteaquitaine.fr



Bordeaux le 19 février 2013,

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 de Gironde, et le Comité de Gironde de Natation organise une rencontre régionale :

DE NATATION et PARCOURS AQUATIQUES

(Toutes catégories, toutes divisions)

Le Samedi 23 mars 2013

A la Piscine municipale des Ecus

82, rue des Ecus

33 110 Le Bouscat

PROGRAMME SPORTIF

13H30	Accueil des sportifs et contrôle des licences
14H00	Echauffement
14H30	Départ des premières séries
16H30	Proclamation des résultats et remise des récompenses
17h00	Pot de l'amitié

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 33 - 05.56.00.99.10

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

Attention : aucune inscription ne sera prise en compte après le 18 mars 2013.

Merci de retourner les fiches d'engagement au secrétariat de la Ligue du sport adapté

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 23 mars 2013**

A retourner avant le 18 mars 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 23 mars 2013
A retourner avant le 18 mars 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 23 mars 2013**



A retourner avant le 18 mars 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	