



LIGUE 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 23 septembre 2013,

Mesdames, Messieurs les Responsables des Associations du Sport Adapté d'Aquitaine

En partenariat avec le **Comité Départemental du Sport Adapté des Pyrénées Atlantiques**, la Ligue Sport Adapté d'Aquitaine organise une rencontre régionale qualificative:

RENCONTRE REGIONALE DE NATATION + PARCOURS AQUATIQUES

Qualificative pour le Championnat de France

LE SAMEDI 19 OCTOBRE 2013

Piscine PEGUILHAN
Bd Cami Salié
64000 PAU

PROGRAMME SPORTIF

09H15	Accueil des sportifs et contrôle des licences
09H45	Echauffement
10H00	Départ des séries
12H30	Fin de la compétition
13H15	Repas (issus de vos paniers)

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

- Les Licences 2013/2014 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 : 06-17-72-70-25

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

Attention : aucune inscription ne sera prise en compte après le 14 octobre 2013.
Merci de retourner les fiches d'engagement au secrétariat de la Ligue.

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.

Les Départs

Dos ou dorsal : départ dans l'eau.

En ventral Division 3 : Départ peut s'effectuer sur le plot de départ ou à côté seulement. L'entrée dans l'eau peut se faire par la tête ou par les pieds.

L'officiel « Juge – Starter » donne le départ par un coup de sifflet sans attendre la position immobile parfaite de tous les nageurs.

Nage libre et Crawl/Dos en Division 2 : Départ plot de départ ou du bord.

Nages en Division 1 : Départ plongé du plot de départ, 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 :

Crawl : le nageur doit nager en position ventral. Pas de nage codifiée.

Dos : déplacement dorsal. Pas de nage codifiée.

Virage et arrivée : Une partie quelconque du nageur doit toucher le mur.

Division 2 :

Crawl : le nageur doit nager en position ventral. Pas de nage codifiée.

Dos : déplacement dorsal. Pas de nage codifiée.

Crawl/dos : déplacement ventral et dorsal sans nage codifiée.

Dans les épreuves de 3 nages individuelles, le nageur effectue les 3 nages dans l'ordre suivant : papillon, dos et crawl. Chaque nage doit couvrir un tiers de la distance.

Virage et arrivée : Une partie quelconque du nageur doit toucher le mur.

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

Culbute non obligatoire.

Le nageur doit toucher le mur avec une partie quelconque de son corps.

Dans les épreuves de 4 nages individuelles, le nageur effectue les 4 nages dans l'ordre suivant : Papillon, Dos, Brasse et Nage Libre (nage différente des trois premières). Chaque nage doit couvrir un quart de la distance.

→ Le Règlement Natation est disponible sur le site de la FFSA.



**FICHE D'ENGAGEMENT
REGIONAL NATATION- PAU**

Samedi 19 octobre 2013

A retourner avant le 14 octobre 2013



CATEGORIES D'AGES (cocher)

JEUNES (1994 et +)		SENIOR (1993-1974)		VETERAN (1974 et -)	
---------------------------	--	---------------------------	--	----------------------------	--

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

FEMININ

**Division 1
Bassin 25 m**

**Epreuves qualificatives au CF hiver
3 au choix max**

	Temps d'engagement	Temps qualificatif CF
50 NL		55''00
100 Dos		2'18''00
100 Brasse		2'23''00
100 Papillon		2'30''00
100 4 Nages		2'30''00
200 NL		5'00''00
200 Dos		4'45''00
200 Brasse		2'50''00
200 Papillon		5'00''00
200 4 Nages		5'08''00
400 NL		11'39''00

MASCULIN

**Division 1
Bassin 25 m**

**Epreuves qualificatives au CF hiver
3 au choix max**

	Temps d'engagement	Temps qualificatif CF
50 NL		47''00
100 Dos		2'10''00
100 Brasse		2'18''00
100 Papillon		2'18''00
100 4 Nages		1'54''00
200 NL		4'25''00
200 Dos		4'25''00
200 Brasse		2'40''00
200 Papillon		4'36''00
200 4 Nages		4'49''00
400 NL		8'53''00



**FICHE D'ENGAGEMENT
REGIONAL NATATION - PAU**

Samedi 19 octobre 2013

A retourner avant le 14 octobre 2013



CATEGORIES D'AGES (cocher)					
JEUNES (1994 et +)		SENIOR (1993-1974)		VETERAN (1974 et -)	

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

FEMININ		
Division 2 Bassin de 25 m		
Epreuves qualificatives au CF hiver 1 au choix obligatoire		
	Temps d'engagement	Temps qualificatif CF
200 Crawl		6'00''00
100 Crawl/Dos		4'00''00
Epreuves ouvertes 3 au choix max		
	Temps d'engagement	
50 Crawl		
100 Dos		
50 Pap		
150 3 Nages		

MASCULIN		
Division 2 Bassin de 25 m		
Epreuves qualificatives au CF hiver 1 au choix obligatoire		
	Temps d'engagement	Temps qualificatif CF
200 Crawl		5'30''00
100 Crawl/Dos		3'30''00
Epreuves ouvertes 3 au choix max		
	Temps d'engagement	
50 Crawl		
100 Dos		
50 Pap		
150 3 Nages		



**FICHE D'ENGAGEMENT
REGIONAL NATATION - PAU**

Samedi 19 octobre 2013

A retourner avant le 14 octobre 2013



CATEGORIES D'AGES (cocher)					
JEUNES (1994 et +)		SENIOR (1993-1974)		VETERAN (1974 et -)	

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

FEMININ	
Division 3 Bassin de 25 m	
Epreuves qualificatives au CF hiver Les nageurs doivent réaliser au minimum un 100 m	
	Temps d'engagement
100 Crawl	
100 Dos	
Epreuves ouvertes 2 au choix max	
	Temps d'engagement
50 Crawl	
50 Dos	
Epreuves spécifiques LSAA non qualificatives	
	Temps d'engagement
25 Crawl	
25 Dos	

MASCULIN	
Division 3 Bassin de 25 m	
Epreuves qualificatives au CF hiver Les nageurs doivent réaliser au minimum un 100 m	
	Temps d'engagement
100 Crawl	
100 Dos	
Epreuves ouvertes 2 au choix max	
	Temps d'engagement
50 Crawl	
50 Dos	
Epreuves spécifiques LSAA non qualificatives	
	Temps d'engagement
25 Crawl	
25 Dos	

