



LIGUE SPORT ADAPTE D'AQUITAINE

Maison Régionale des Sports,
2 avenue de l'Université - 33400 TALENCE
Tél : 05 57 22 42 18 - Fax : 05 57 22 29 87
E-mail : secretariat@sportadapteaquitaine.fr



Talence le 26 avril 2016,

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

En partenariat avec le **Club des Dauphins de la Section Paloise** et le **Comité Départemental Sport Adapté des Pyrénées Atlantiques**, la Ligue Sport Adapté d'Aquitaine organise une rencontre régionale qualificative:

CHAMPIONNAT INTERREGIONAL NATATION SPORT ADAPTE ADULTES

Qualificatif pour le Championnat de France de Natation Sport Adapté

LE SAMEDI 21 MAI 2016

Stade nautique Pyrénéo – BASSIN EXTERIEUR 50 m
Avenue Nitot
64000 PAU

PROGRAMME SPORTIF

13h30	Accueil des sportifs et contrôle des licences (catégories séniors et vétérans)
13h45	Accès aux vestiaires et échauffement
14h15	Début de la compétition
17h45	Fin de la compétition et remise des récompenses

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

- Les Licences 2015/2016 devront être présentées à la table d'inscription.
- Il n'y aura pas de parcours aquatiques ni de tests de classification sur cette journée.

**Attention : aucune inscription ne sera prise en compte après le Mardi 17 mai 2016.
Merci de retourner les fiches d'engagement au secrétariat de la Ligue.**

Contact Responsable Régionale Natation : Anaïs COMTE : 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.





LIGUE SPORT ADAPTE D'AQUITAINE
Maison Régionale des Sports,
2 avenue de l'Université - 33400 TALENCE
Tél : 05-57-22-42-18 / Fax : 05-57-22-29-87
E-mail : secretariat@sportadapteaquitaine.fr



FICHE TECHNIQUE DE LA RENCONTRE

Attention : il n'y aura pas de parcours aquatiques ni de tests de classification

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

Division 3 : Le départ peut s'effectuer sur le plot du départ ou à côté
En Dos le départ doit se faire dans l'eau en contact avec le mur
L'entrée dans l'eau peut s'effectuer par la tête ou les pieds
Le Faux départ est autorisé

Division 2 : Le départ peut s'effectuer du plot du départ ou du bord
L'entrée dans l'eau peut s'effectuer par les pieds ou la tête
Les faux départs sont autorisés

Division 1 : Le départ doit s'effectuer du plot du départ – L'entrée dans l'eau s'effectue par la tête (plongeon)
Aucun faux départ n'est autorisé.

Les Styles de Nages et virages

Division 3
Style libre : le nageur doit nager n'importe quel style de nage, ni similaire à la brasse, ni au crawl, ni au papillon, ni au dos sur la majorité de la distance parcourue.
Le départ s'effectue comme en crawl

et Division 2 :
En crawl les nageurs doivent nager en position ventrale. A chaque cycle, les bras doivent être amenés en avant des épaules alternativement au-dessus de la surface de l'eau et ramenés en arrière des épaules.
Les pieds ne doivent pas tourner vers l'extérieur pendant la phase propulsive.

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



FICHE D'ENGAGEMENT INTERREGIONAL NATATION- PAU

Samedi 21 mai 2016

A retourner avant le Mardi 17 mai 2016



CATEGORIES D'AGES

(*cocher la catégorie correspondante)

*SENIORS (né(e)s entre le 01/01/1976 et 31/12/1995)	
*VETERAN (né(e)s le 01/01/1976 et avant)	

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

FEMININ

Division 1 Bassin 50 m

Epreuves qualificatives au CF Eté
3 épreuves au choix

	Temps d'engagement	Temps qualificatif	
		Sénior	Vétéran
50 NL		1'03''00	1'19''00
50 Dos		1'19''00	1'35''00
100 NL		2'14''00	2'48''00
200 NL		4'40''00	5'50''00
400 NL		10'13''00	12'46''00
800 NL		16'00''00	17'00''00
200 Dos		6'08''00	7'40''00
100 Dos		2'39''00	3'18''00
50 Brasse		1'08''00	1'25''00
100 Brasse		2'34''00	3'13''00
200 Brasse		5'12''00	6'30''00
50 Papillon		1'08''00	1'25''00
100 Papillon		2'40''00	3'20''00

MASCULIN

Division 1 Bassin 50 m

Epreuves qualificatives au CF Eté
3 épreuves au choix

	Temps d'engagement	Temps qualificatif	
		Sénior	Vétéran
50 NL		53''00	1'08''00
50 Dos		1'07''00	1'26''00
100 NL		1'54''00	2'26''00
200 NL		4'00''00	5'40''00
400 NL		8'53''00	11'23''00
1500 NL		24'50''00	25'30''00
200 Dos		5'32''00	7'05''00
100 Dos		2'20''00	2'59''00
50 Brasse		59''00	1'16''00
100 Brasse		2'18''00	2'57''00
200 Brasse		4'40''00	5'58''00
50 Papillon		57''00	1'13''00
100 Papillon		2'18''00	2'57''00

Pour se qualifier au CF, les nageurs doivent avoir réalisé les temps minimum fixés ci-dessus lors d'une compétition officielle qualificative.



FICHE D'ENGAGEMENT INTERREGIONAL NATATION- PAU

Samedi 21 mai 2016

A retourner avant le Mardi 17 mai 2016



CATEGORIES D'AGES

(*cocher la catégorie correspondante)

***SENIORS** (né(e)s entre le 01/01/1976 et 31/12/1995)

***VETERAN** (né(e)s le 01/01/1976 et avant)

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

FEMININ

Division 1 (suite)

Bassin 50 m

Epreuves qualificatives au CF Eté
3 épreuves au choix

	Temps d'engagement	Temps qualificatif	
		Sénior	Vétéran
200 Papillon		5'20''00	6'40''00
100 4 Nages			
200 4 Nages		5'35''00	6'59''00
400 4 Nages		11'30''00	14'10''00
100 C/Dos			
6 min Nages Hybrides			

MASCULIN

Division 1 (suite)

Bassin 50 m

Epreuves qualificatives au CF Eté
3 épreuves au choix

	Temps d'engagement	Temps qualificatif	
		Sénior	Vétéran
200 Papillon		4'36''00	5'53''00
100 4 Nages			
200 4 Nages		4'32''00	5'48''00
400 4 Nages		9'10''00	12'00''00
100 C/Dos			
6 min Nages Hybrides			

Participation au relais (épreuve non obligatoire et non qualificative).

Pour se qualifier au CF, les nageurs doivent avoir réalisé les temps minimum fixés ci-dessus lors d'une compétition officielle qualificative.



FICHE D'ENGAGEMENT INTERREGIONAL NATATION- PAU

Samedi 21 mai 2016

A retourner avant le Mardi 17 mai 2016



CATEGORIES D'AGES

(*cocher la catégorie correspondante)

*SENIORS (né(e)s entre le 01/01/1976 et 31/12/1995)	
*VETERAN (né(e)s le 01/01/1976 et avant)	

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

FEMININ

Division 2 Bassin 50 m

Epreuves qualificatives au CF Eté
1 à 3 épreuves max

	Temps d'engagement	Temps qualificatif	
		Sénior	Vétéran
100 Crawl/Dos		3'30'00	4'00'00
200 Crawl		6'00'00	6'35'00
50 Crawl			
100 Crawl			
50 Dos			
100 Dos			
50 Style Brassé			
100 Style Brassé			

MASCULIN

Division 2 Bassin 50 m

Epreuves qualificatives au CF Eté
1 à 3 épreuves max

	Temps d'engagement	Temps qualificatif	
		Sénior	Vétéran
100 Crawl/Dos		3'00'00	3'30'00
200 Crawl		5'30'00	6'00'00
50 Crawl			
100 Crawl			
50 Dos			
100 Dos			
50 Style Brassé			
100 Style Brassé			

Participation au relais (épreuve non obligatoire et non qualificative).

Pour se qualifier au CF, les nageurs doivent avoir effectué lors d'une compétition officielle qualificative un 100m Crawl/Dos ou un 200m Crawl dans les temps minimum fixés ci-dessus.



FICHE D'ENGAGEMENT INTERREGIONAL NATATION – PAU

Samedi 21 mai 2016

A retourner avant le Mardi 17 mai 2016



CATEGORIES D'AGES

(*cocher la catégorie correspondante)

*SENIORS (né(e)s entre le 01/01/1976 et 31/12/1995)	
*VETERAN (né(e)s le 01/01/1976 et avant)	

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

FEMININ

Division 3 Bassin 50 m

Epreuves qualificatives au CF Eté
1 épreuve de 100 m au minimum + 2 épreuves

Temps d'engagement

100 Crawl	
100 Dos	
100 Style Brassé	
50 Crawl	
50 Dos	
50 Style Brassé	

MASCULIN

Division 3 Bassin 50 m

Epreuves qualificatives au CF Eté
1 épreuve de 100 m au minimum + 2 épreuves

Temps d'engagement

100 Crawl	
100 Dos	
100 Style Brassé	
50 Crawl	
50 Dos	
50 Style Brassé	

Participation au relais (épreuve non obligatoire et non qualificative).

Pour se qualifier au CF, les nageurs doivent effectuer au minimum un 100 m et peuvent effectuer deux autres épreuves max lors d'une compétition officielle qualificative.