

REGLEMENT « COMPETITION DEPARTEMENTALE »

La mise en place de cette rencontre est à l'initiative du département de la Seine Saint Denis en conformité avec le présent règlement.

Ce document est à l'usage des entraîneurs, des juges et des nageuses. Il définit les épreuves pour chaque catégorie d'âge. Les entraîneurs trouveront dans chaque description ce que les nageuses doivent exécuter.

LES EPREUVES

3 types d'épreuves devront être réalisés.

- Une épreuve de natation sportive en fonction de la catégorie d'âge. Un bonus sera attribué suivant la grille de temps proposés (Cf. annexe 1).
- Une épreuve de « grand écart », un bonus sera également attribué en fonction de la souplesse des nageuses (Cf annexe 2).
- Une épreuve de parcours, c'est une chorégraphie imposée, à savoir par cœur.

COMPOSITION DU JURY

- Un juge arbitre
- 3 juges de club différent qui notent selon le règlement et notation FFN, minimum officiel D
- Secrétariat
- Délégué aux nageuses (si besoin)
- Le juge arbitre peut être dans le jury ou hors du jury

CATEGORIE D'AGE

- Poussines : 2004 et après
- Benjamines : 2003, 2002, 2001
- Espoirs : 2000, 1999, 1998
- Juniors : 1997, 1996, 1995
- Séniors : 1994 et avant

REGLES D'ORGANISATION DU PARCOURS

- Un objet (chaise, perche, planche...) doit matérialiser toutes les distances ou repères nécessaires.
- Il est préférable que la rencontre départementale soit organisée en bassin de 25m avec une profondeur suffisante.
- Le parcours comprend plusieurs éléments qui devront être nagés dans l'ordre dans lequel ils sont décrits dans le règlement et sans arrêt entre chacun d'eux.
- Le port des lunettes n'est pas autorisé, maillot de bain noir et bonnet blanc obligatoire.

Le parcours doit être exécuté de manière dynamique et énergique. Cependant les différentes positions et mouvements doivent être « marqués » et suivre les descriptions de la F.I.N.A.

La nageuse doit se déplacer de façon continue sauf dans les parties de figures qui ne requièrent pas de mobilité.

La nageuse doit réaliser les distances précisées.

LA NOTATION

- Chaque juge donne une note sur 10.
- L'épreuve ne pourra pas être validée si la nageuse ne finit pas sa longueur, si elle s'arrête et si elle prend appui au mur, ligne d'eau...

EPREUVES (parcours sur 25m)

- Nageuses poussines :
 - Epreuve de natation course : 50 m NL
 - Epreuve de parcours :
 - Position debout sur la plage de départ, sauter en exécutant un pas en avant.
 - Remonter en surface et prendre une position tonneau, tête au mur.
 - Prendre une position allongée sur le dos et se déplacer en godille par les pieds jusqu'au repère des 12,50 mètres.
 - Prendre une position tonneau, réaliser un ½ tour à la surface.
 - Reprendre une position allongée sur le dos et se déplacer en godille par la tête sur 8 mètres. (repère).
 - Effectuer un saut périlleux arrière groupé.
 - Finir la longueur en rétropédalage.

- Nageuses benjamines :

- Epreuve de natation : 50 m NL

- Epreuve de parcours :

- Position debout sur la plage de départ, exécuter une chandelle un bras au dessus de la tête.
- Pousser du mur, se laisser glisser le plus loin possible, sans battement, les bras dans le prolongement du corps.
- Sortie rétropédalage.
- Se déplacer en rétro avant, minimum 2m (les mains peuvent aider).
- Réaliser un $\frac{1}{4}$ de tour et se déplacer en rétro côté jusqu'au 12,50m.
- Réaliser un $\frac{1}{4}$ de tour.
- S'allonger avec un ciseau de brasse en position allongée sur le dos.
- Se déplacer en godille par la tête sur 10m.
- Enchaîner les positions voilier droit, voilier gauche, tonneau, recherche du ballet leg, tonneau.
- Groupé, pivoté
- Poussée retro un bras.

- Nageuses espoirs :

- Epreuve natation course : 100m NL

- Epreuve de parcours :

- Position debout sur la plage de départ, exécuter une chandelle 2 bras au dessus de la tête.
- Pousser du mur, se laisser glisser le plus loin possible, sans battement, les bras dans le prolongement du corps.
- Sortie rétropédalage.
- Se déplacer en rétro jusqu'au 12,50m. (3m rétro côté gch un bras, 3m rétro avant, 3m rétro côté droit un bras)
- Réaliser $\frac{1}{4}$ tour
- Prendre une position allongée sur le dos.
- Se déplacer en torpille par les pieds sur 3m.
- Réaliser un périlleux arrière groupé partiel.
- Prendre une position verticale jambe pliée, rassemblé au maximum de la hauteur.
- Descendre au cheville, puis groupé pivoté.
- Finir la longueur en rétro côté.

- Nageuses juniors

- Epreuve de natation course : 100m 4N

- Epreuve de parcours :

- Position debout sur la plage de départ, exécuter une chandelle bras au dessus de la tête.

- Remonter en surface avec une propulsion des jambes et prendre une position tonneau, pieds au mur.
- Prendre une position ballet leg.
- Se déplacer jusqu'au 12,50m.
- Prendre une position flamenco, puis double ballet leg maintenu 5 Sec minimum.
- Poser en tonneau et réaliser un saut périlleux arrière groupé partiel.
- Réaliser une verticale jambe pliée, puis ½ tour à la même hauteur, rassembler en verticale.
- Descendre au cheville, groupé, pivoté.
- poussée rétropédalage.
- ¼ tour, se déplacer en rétro côté un bras verticale jusqu'à la moitié (repère).
- Monter l'autre bras, ½ tour les 2 bras en l'air.
- Baisser un bras, finir la longueur en rétro côté.

- Nageuses séniors

- Epreuve de natation course : 200m 4N

- Epreuve de parcours :

- Position debout sur la plage de départ, exécuter un plongeon.
 - Sous l'eau bras dans le prolongement du corps, battements.
 - Réaliser un poisson volant.
 - Réaliser une poussée rétro 2 bras.
 - Se déplacer en rétro avant 2 bras jusqu'au 12,50m.
 - Exécuter un ½ tour, poser les bras.
 - S'allonger en position dorsale, exécuter un ballet leg (5m min).
 - Prendre une position flamenco puis double ballet leg (5m min).
 - Grouper – pivoter.
 - Terminer la longueur si nécessaire en rétro côté.

RECOMPENSE

Les 3 premières nageuses par catégorie du classement général (épreuve de parcours, les bonus de la natation course et la souplesse) seront récompensées.

Les nageuses les plus souples (les 3 écarts uniquement) seront récompensées par diplôme

La compétition départementale sera suivie du gala représenté par tous les clubs.

