

REGLEMENT

« INITIATION TECHNIQUE DEPARTEMENTALE 93 »

La mise en place de cette compétition est à l'initiative du Comité Départemental de Natation Synchronisée de Seine Saint Denis applicable à tous les clubs du Département, 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 souplesse sur les trois grands écarts, un bonus sera attribué en fonction de la souplesse des nageuses (Cf. annexe 2).
- Une épreuve de parcours, c'est une chorégraphie imposée en fonction de la catégorie d'âge, à savoir par cœur.
- Une épreuve d'apnée. Un bonus sera attribué suivant la grille (Cf. annexe 3)

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 jury

CATEGORIE D'AGE

- Poussines : 2006 et après

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, sous peine de se voir attribuer la note de « zéro » à l'épreuve du parcours.

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 : 25 NL
 - Epreuve de parcours : (Magali à toi de voir)
 - 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.

PARTICIPATION ET RECOMPENSE

PARTICIPATION

Les nageuses n'ayant pas participé à la prise de temps organisée dans le cadre de la Compétition Départementale et définie par le Comité Départemental 93 de Natation Synchronisée, ne pourront participer à l'épreuve de parcours et de souplesse, ni au gala de clôture.

Les nageuses ayant bénéficié de l'intervention de l'entraîneur référent du CD et les nageuses sélectionnées aux journées techniques du CD doivent obligatoirement participer à la compétition départementale.

La participation au Gala est ouverte à toutes les nageuses des clubs quelque soit leur niveau sur le parcours de l'ENF et participant Initiation Technique.

RECOMPENSES

Le classement établi aux termes des épreuves de parcours, de l'attribution des bonus de la natation course et de la souplesse, récompensera les trois première nageuses de chaque catégorie d'âge.

La première nageuse de chaque année d'âge au classement général des épreuves sera récompensée (doublon de médaille possible).

Les nageuses les plus souples (réalisation des 3 écarts uniquement) seront récompensées par un diplôme, toutes catégories et année d'âge confondues.

La première nageuse de chaque année à l'épreuve de natation sera récompensée par une médaille.

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

ANNEXE 1

EPREUVE DE NATATION COURSE

L'épreuve de natation sportive consiste en la réalisation d'une distance de course différente en fonction de la catégorie d'âge, respectant le règlement de la F.I.N.A. , permettant l'attribution d'un bonus allant de 0,50 point à 1 point à ajouter à la note obtenue à l'issue de l'épreuve de parcours.

Epreuve course à réaliser :

- Poussines : 2004 et après **50m Nage Libre**
- Benjamines : 2003, 2002, 2001 **50m Nage Libre**
- Espoirs : 2000, 1999,1998 **100m Nage Libre**
- Juniors : 1997,1996 ,1995 **100m 4 Nages**
- Séniors : 1994 et avant **200m 4 Nages**

Grille de temps permettant l'obtention de points bonus

Catégorie Epreuve	Attribution de 0,50 point	Attribution de 0,75 point	Attribution de 1,00 point
Poussines 2006 25 m Nage Libre	acquis	1'00''00 à 0'50	0'50 et avant
Poussines 2007 et après (sans matériel) 25 m Nage Libre		Acquis	
Poussines 2007 et après (avec matériel) 25 m Nage Libre	acquis		

ANNEXE 2

EPREUVE DE SOUPLESSE

L'épreuve de souplesse consiste en la réalisation des trois grands écarts, permettant l'attribution d'un bonus allant de 0,50 point à 1 point à ajouter à la note obtenue à l'issue de l'épreuve de parcours.

Les écarts latéraux devront être suivant les critères ci-après définis, savoir:

- Hanches au sol,
- Jambes tendues,
- Pointes de pied tendues,
- Jambes dans l'axe (genoux avant et arrière dans l'axe vertical)
- Bras tendus horizontalement au niveau des épaules.

L'écart facial doit être réalisé suivant les critères ci-après définis, savoir :

- Jambes tendues,
- Pointes de pied tendues,
- Buste droit dans l'axe vertical,
- Bras tendus horizontalement au niveau des épaules,
- Fesses au sol,
- Axe des jambes : ligne droite partant de la pointe de pied gauche en passant par les hanches et finissant par la pointe de pied droite.

Suivant les critères ci-dessus définis, les points de bonus seront attribués de la manière suivantes, savoir :

- **réalisation de 1/3 grands écarts = 0,5 point**
- **réalisation de 2/3 grands écarts = 0,75 point**
- **réalisation de 3/3 grands écarts = 1,0 point**

ANNEXE 3

EPEUVE D'APNEE

- 2006 : 12.50m = 0.50

-2007 et après : = 0.50

Mise à jour 06 octobre 2013