

REGLEMENT NATATION DES EPREUVES DES CHAMPIONNATS UNSS PAR EQUIPE (COLLEGES ET LYCEES)

Version 07 juillet 2015

LES SPECIFICITES :

- ✓ La mixité est obligatoire (au moins 2 compétiteurs du même sexe sur les 6 compétiteurs) : la composition de l'équipe doit respecter la mixité, 2 du même sexe dans toutes les épreuves, relais y compris.
- ✓ Jeune Officiel : 1 J.O. par équipe qualifiée (en plus des 6 compétiteurs), niveau académique minimum ; il est non nageur, il peut appartenir à une autre AS. En cas d'absence du JO, l'A.S. concernée ne pourra pas participer au Championnat de France
- ✓ Les épreuves : en plus des épreuves de nages traditionnelles, le championnat de France UNSS par équipe comporte :
 - **le 200 Palmes** (2 palmes de 65 cm de longueur et 30 cm de largeur au maximum) en cas de perte d'1 ou des 2 palmes, l'épreuve ne sera pas ni interrompue, ni recourue ; le départ est impérativement un départ plongé et si perte de palmes pas de possibilité de refaire l'épreuve. Au départ la coulée autorisée est de 15 m maximum. Aucune attache ou moyen pour fixer la palme au pied n'est autorisé.
 - **L'épreuve Mannequin** (immersion du mannequin à une profondeur entre 1,70 m et 2,10 m).
 - **le Relais 6x50 Nage Libre** : il est obligatoire d'avoir 2 nageurs du même sexe ; une bonification de 2 secondes n'est accordée que pour la présence des filles dans la composition du relais : 2 secondes pour la 3^{ème} fille et 2 secondes pour la 4^{ème} fille éventuelle.
- ✓ Les épreuves sont cotées selon des barèmes spécifiques UNSS par catégorie d'âge et de sexe.
- ✓ **La Tenue :**
 - 1 seul maillot de bain autorisé.
 - les combinaisons pour les filles et pour les garçons homologués par la FINA sont autorisés (pas de maillot de bain sous la combinaison).
- ✓ Dans la convocation l'ordre des nages de la compétition par équipe, est proposé à titre indicatif,

Règlement de l'épreuve mannequin UNSS

↳ RAPPELS

- Le port de lunettes de natation est autorisé.
- Mini mannequin lesté (250 g) immergé de 1m70 à 2m10 de profondeur, distance d'immersion 15 m du plot de départ pour toutes les catégories.
- Position du mannequin au fond de l'eau : Tête vers le départ, face vers la surface.
- Départ du plot : le nageur plonge et va rechercher le mannequin en apnée ou non.
- Recherche du mannequin : nombre d'essais dans la limite des temps du barème.

↳ Prise du mannequin : une seule prise autorisée la classique

- classique : bras passé sous l'aisselle, au-dessous du moignon, la main sur la poitrine du mannequin .Nageur sur le dos
- **Bonne prise**



bras passé sous l'aisselle, au-dessous du moignon, la main sur la poitrine

- **Mauvaises prises**



Prise épaule



Prise au cou

↳ **Remorquage**

- Pendant toute la durée du trajet, le mannequin doit avoir la face hors de l'eau. Le trajet du mannequin en immersion ne doit pas excéder 5 m. A partir de cette marque et pendant toute la durée du trajet, le mannequin doit avoir les voies aériennes hors de l'eau et orientées vers le haut

↳ **Arrivée**

- Le chronomètre est arrêté lorsque le sauveteur touche le bord d'arrivée (attention à la bascule du mannequin à l'arrivée).

↳ **Pénalités :**

- - 10 pts – à chaque faute constatée sur le trajet du mannequin
- - 10 pts - Mauvaise prise du mannequin
- - 10 pts Le Nageur n'est pas sur le dos une partie du trajet
- Les pénalités sont cumulatives (maximum de - 20 pts dans la limite des points du barème).

↳ **Disqualification**

- Lâcher du mannequin durant le transport sans reprise
- Mannequin non ramené
- Mannequin ramené face vers le fond du bassin (à l'envers)
- Bouche sous l'eau tout le trajet

Les règles de nage à l'UNSS

Attention : toutes les fautes techniques (départ, arrivée, nages, virages...) sont pénalisées de - 10 points. En cas de répétition des fautes techniques (plus de 2) la disqualification est prononcée. Les pénalités s'appliquent sur toutes les nages.

Les pénalités s'appliquent aussi à tout manquement au règlement (nager avec deux maillots , bonnets de bain)

La nage libre :

Tout mode de déplacement nagé est possible : brasse, dos, crawl, papillon, indienne...SAUF dans une épreuve de 4 nages : ni dos ni brasse ni papillon.

Au virage et à l'arrivée, il faut toucher le mur avec n'importe quelle partie du corps.

Au départ et à chaque virage, le nageur peut être sous l'eau pendant 15 mètres maximum, le reste du temps, une partie du corps doit couper la surface de l'eau.

Le dos :

Le nageur doit être toujours sur le dos (roulis du corps inférieur à 90° degrés par rapport à l'horizontale) sauf avant le virage et avant sa poussée au mur lors du virage.

Au virage, le nageur peut, avant de toucher le mur, passer sur le ventre—après quoi une immédiate traction continue du bras ou une immédiate traction des deux bras peut être faite pour amorcer le virage Il peut toucher le mur avec n'importe quelle partie du corps. Il doit être revenu sur le dos quand les pieds quittent le mur.

Au départ et au virage, le nageur peut être sous l'eau, sur le dos, pendant 15 mètres maximum.

A l'arrivée le nageur ne doit pas être complètement immergé.

La brasse :

Le nageur doit être sur le ventre.

Les mouvements doivent être simultanés et symétriques. Les mouvements de jambe de bas en haut sont interdits. Les mains ne doivent pas aller au-delà des hanches (sauf lors de la reprise de nage).

Après le départ et à chaque virage le nageur peut faire un mouvement de bras se prolongeant jusqu'aux jambes pendant lequel le nageur peut être submergé. Après le départ et après chaque virage, un seul coup de pieds de papillon est autorisé à n'importe quel moment avant le premier mouvement de jambes.

A chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact doit se faire simultanément avec les deux mains séparées soit au niveau de l'eau soit en dessous.

Pendant la course, en dehors de la reprise de nage, une partie de la tête doit couper la surface de l'eau à chaque mouvement de bras. Les coudes ne doivent pas sortir de l'eau pour être ramenés vers l'avant sauf avant le virage, pendant le virage et pour la traction finale à l'arrivée.

Le papillon :

Le nageur doit être sur le ventre.

Les mouvements doivent être simultanés et symétriques. Un mouvement de brasse est interdit avec les jambes. Les bras doivent être sortis de l'eau pour revenir vers l'avant. Les mouvements de pieds et de jambes doivent être simultanés sans obligation d'être au même niveau.

Au départ et au virage le nageur peut être sous l'eau 15 mètres maximum. Pendant tout le reste de la course il doit rester à la surface.

A chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact doit se faire simultanément avec les deux mains séparées soit au niveau de l'eau soit en dessous ;

Quatre nages :

Dans une épreuve individuelle de 4 nages, l'ordre des nages est obligatoirement le suivant : papillon, dos, brasse, nage libre.

Dans un relais 4 nages, l'ordre des nages est obligatoirement le suivant : dos, brasse, papillon, nage libre.

Attention : à chaque changement de nage, la touche du mur répond au règlement d'une arrivée et non comme un enchaînement en virage dans la nage.

La course :

Le nageur doit effectuer son parcours dans son couloir.

Il n'est pas permis de se pousser au fond de la piscine.

Le nageur qui reste debout mais ne marche pas n'est pas disqualifié.

Il n'est pas permis de tirer sur la ligne d'eau. Lors d'un relais les pieds du nageur qui plonge ne doivent pas quitter le plot tant que le nageur précédent n'a pas touché le mur.

Le départ :

1 Le juge arbitre appelle les nageurs par plusieurs coups de sifflet brefs ; ils se placent debout derrière les plots de départ.

2 Le juge arbitre invite les nageurs à monter sur les plots par un roulement de sifflet.

Quand ils sont placés, il signale au starter en tendant le bras qu'il peut donner le départ.

3 Commandement du starter :

- à vos marques.

Quand les nageurs sont immobiles, le starter donne le départ : sifflet ou pistolet.

Faux départs : il y a faux départ quand un nageur bouge, tombe ou plonge avant le signal du starter.

En UNSS, en compétition par équipe, un deuxième départ est donné à tous les nageurs.

S'il y a un nouveau faux départ, la course se déroule et le nageur fautif est disqualifié à l'arrivée.

Relais à l'UNSS

En relais 4 x 50 m 4 nages il faut obligatoirement 2 filles et 2 garçons

Une équipe de relais sera pénalisée de - 15 points dans une course si un membre de l'équipe, autre que le nageur désigné pour nager cette longueur, entre dans l'eau lorsque la course est en cours, avant que tous les nageurs de toutes les équipes n'aient fini la course.

Classement

En cas d'égalité au classement général à l'issue des épreuves, c'est le classement du 6 x 50 NL qui déterminera la hiérarchie.