

REGLEMENT NATATION DES EPREUVES DES CHAMPIONNATS UNSS PAR EQUIPE COLLEGES ET LYCEES / PROGRAMME 2004-2008.

LES CHAMPIONNATS DE FRANCE UNSS PAR EQUIPE D'ETABLISSEMENT EN COLLEGES ET EN LYCEES COMPORTENT DES SPECIFICITES :

ü La mixité est obligatoire (au moins 2 du même sexe sur 6 compétiteurs)

ü **Jeunes Officiels : 1 par équipe obligatoire en plus des 6 équipiers. Il appartient au même établissement que l'équipe. Il peut être compétiteur.**

ü Les épreuves : en plus des épreuves de nages traditionnelles, le championnat de France par équipe comporte : **le 200 Palmes** (2 palmes de 65 cm de longueur et 30 cm de largeur au maximum) et le sauvetage (immersion du mannequin à une profondeur de 1,70 m à 2,10 m).

ü Les épreuves sont cotées selon des barèmes spécifiques UNSS par catégorie d'âge et de sexe.

Règlement de sauvetage U.N.S.S.

À RAPPELS

- Le port de lunettes de natation est autorisé.
- Mini mannequin lesté (250 g) immergé de 1 m 70 à 2 m 10 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.

À Prise du mannequin

- à deux mains (sauf à la tête et au cou), les mains tenant les moignons du mannequin.
- classique : Bras passé sous l'aisselle, la main sur la poitrine du mannequin.
- Sous la nuque, la main en supination.

À 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.

À Arrivée

- Le chronométrage est arrêté lorsque le sauveteur touche le bord d'arrivée (attention à la bascule du mannequin à l'arrivée dans le cas du remorquage à deux mains).

À Pénalités (5 s. par pénalité)

- 5 s. - Mauvaise prise du mannequin : autour de la tête et autour du cou.
- 5 s. - Si le mannequin boit (bouche en immersion - enfoncement de la bouche au-dessous du niveau moyen de l'eau plus de 2" consécutives ou plus de 3" sur le total du parcours).
- Les vaguelettes provoquées par les concurrents immergeant partiellement la face du mannequin ne peuvent être considérées comme des pénalités. *Si la tête du mannequin est immergée **entièrement** et ressortant aussitôt (« faire le bouchon »), il sera comptabilisé une seconde de pénalité à chaque immersion.*
- Les pénalités sont cumulatives (maximum de 15 secondes) dans la limite des points du barème.

À Disqualification (cote 1)

- Lâcher du mannequin durant le transport
- 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 en U.N.S.S.

Attention nouvelle règle : Toutes les fautes techniques (départ, arrivée, nages, virages...) sont pénalisées de 5 secondes. En cas de répétition des fautes techniques (2 ou plus) la disqualification est prononcée.

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 mais il ne doit faire aucun mouvement propulsif. 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.

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).

Au départ et au virage, le nageur peut faire un seul mouvement de bras et un seul mouvement de jambes, dans cet ordre, sous l'eau (=reprise de nage). Il ne peut faire de battements ni d'ondulations.

A l'arrivée et au virage le nageur doit toucher le mur avec les 2 mains à la fois.

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 bras ne doivent pas sortir de l'eau pour être ramenés vers l'avant.

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 l'arrivée et au virage le nageur doit toucher le mur avec les 2 mains en même temps.

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 : A 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 U.N.S.S. 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.