

Règlements Sportifs

de Natation

Sport Adapté



Règlements applicables jusqu'au 31/08/2009

Règlements Sportifs Natation

Sommaire

<u>Préambule</u>	1
A. But du règlement	1
B. Modification du règlement	1
C. Engagement des nageurs dans les divisions	1
D. Préparation des nageurs à la compétition	1
<u>Article 1 : Compétitions officielles</u>	2
A. Compétitions officielles qualificatives	2
B. Compétitions Nationales	2
<u>Article 2 : Epreuves et catégories d'âge officielles</u>	3
A. Les catégories d'âge	3
B. Les divisions	3
<i>1. Division III</i>	4
<i>2. Division II</i>	4
<i>3. Division I</i>	5
<u>Article 3 : Réglementation des épreuves</u>	6
A. Division I	6
<i>1. Les départs</i>	6
<i>2. Le faux départ</i>	6
<i>3. Le Dos</i>	6
<i>4. La Brasse</i>	7
<i>5. Le Papillon</i>	8
<i>6. La Nage Libre</i>	8
<i>7. Les épreuves individuelles de 4 Nages</i>	8
<i>8. Les Relais</i>	8
B. Division II	9
<i>1. Les départs et faux départs</i>	9
<i>2. Le dos</i>	10
<i>3. La brasse</i>	10
<i>4. La nage libre</i>	10
<i>5. Les relais</i>	10

C. Division III	10
1. <i>La Nage Ventrale</i>	10
2. <i>La Nage Dorsale</i>	11
3. <i>Disqualifications</i>	11
Article 3 : La réglementation et l'organisation d'une rencontre	11
A. Direction des compétitions	12
B. Officiels	12
1. <i>Le Juge Arbitre</i>	12
2. <i>Starter</i>	12
3. <i>Commis de course</i>	13
4. <i>Contrôleur de virages</i>	13
5. <i>Juges de nage</i>	13
6. <i>Chef des juges</i>	13
7. <i>Chronométreur en chef</i>	13
8. <i>Chronométreurs</i>	13
9. <i>Juges à l'arrivée</i>	14
10. <i>Juge arbitre aux résultats, contrôle du secrétariat</i>	14
C. La Déroulement d'une rencontre	14
1. <i>Les séries</i>	14
2. <i>Les Finales</i>	14
3. <i>Classement des nageurs</i>	15
D. Sécurité d'une rencontre	15
E. Les équipements des nageurs	15

Préambule

A. But du règlement

Le but de ce règlement est de fixer les règles précises pour le déroulement des compétitions de Natation, organisées sous l'égide de la Fédération Française du Sport Adapté.

La finalité de cette codification est de permettre la meilleure expression sportive de tout nageur, en fonction de ses capacités.

Ce règlement devra être appliqué lors de chaque compétition de Sport Adapté en Natation, de type interclubs, Départemental, Régional, Inter-régional ou National.

Le règlement de référence est celui appliqué par la Fédération Française de Natation. En Sport Adapté, il est strictement appliqué en Division 1, des adaptations sont définies en Division 2 et des épreuves aménagées sont proposées en division 3.

B. Modification des règlements

La Fédération Française du Sport Adapté se réserve le droit de faire évoluer les règlements au terme de chaque olympiade, si elle le juge nécessaire, dans le but de les rendre plus adaptés aux pratiques, aux finalités philosophiques et techniques de la Fédération. La réglementation appliquée en division 1 peut évoluer en cours d'olympiade en fonction des évolutions des règles de la Fédération Française de Natation.

La Commission Nationale de Natation sera l'interlocuteur privilégié de la Direction Technique Nationale pour établir, traiter et rédiger ces modifications éventuelles.

C. Engagement des nageurs dans les divisions.

Le choix de l'engagement des nageurs, dans chaque division, est fonction :

- 1. de ses capacités à réaliser l'épreuve dans le respect de la réglementation,***
- 2. de son niveau d'acquisition des techniques de nage,***
- 3. de ses capacités effectives (niveau de performances),***
- 4. de ses possibilités d'évolution dans la pratique de la Natation.***

Des performances dites « plancher » sont définies, au-delà desquelles les adaptations de division 2 et 3 sont considérées comme utilisées pour optimiser la performance. Les nageurs réalisant ces performances (ou s'en approchant) doivent s'engager dans la division moins aménagée et suivre un enseignement leur permettant de réaliser les épreuves dans le respect de la réglementation de leur nouvelle division.

Les nageurs réalisant des performances au-delà des temps « plancher » en compétition nationale seront déclassés. En compétition qualificative, ils pourront être reclassés dans la division supérieure et nager leur épreuve dans l'application des réglementations de leur nouvelle division.

D. Préparation des nageurs à la compétition.

Une course de Natation comprend :

- Un départ, dont les procédures sont codifiées et dont l'efficacité influe directement sur la performance et la mise en action du nageur.
- Une distance à nager, dans des styles souvent codifiés et réglementés (sauf la Nage Libre).
- Un ou plusieurs virages réglementés et dont l'efficacité influe directement sur la performance et sur la reprise en action du nageur.
- Une arrivée, le plus souvent réglementée (comme en brasse, papillon et dos).

Toutes ces composantes doivent être prises en compte dans le processus d'apprentissage, afin de permettre au nageur d'obtenir un résultat traduisant au mieux ses réelles capacités.

On considère que les techniques de départ et de virages influencent jusqu'à 30 % la performance finale.

Article 1 : Compétitions officielles

Le nombre de couloirs conditionne le nombre de qualifié(e)s en finale de chaque épreuve ouverte. La largeur des bassins et le nombre de couloirs sont réglementés, pour les sites de compétitions officielles nationales ou qualificatives en département et région.

La liste des homologations des bassins est disponible auprès des instances de la Fédération Française de Natation.

A. Compétitions officielles qualificatives

Une compétition qualificative est un championnat départemental ou régional. Elle permet aux nageurs et nageuses de se qualifier pour participer à une compétition nationale.

Une compétition inter-régionale peut être qualificative, pour les nageurs et nageuses qui, au cours d'une saison, n'ont pas eu la possibilité de participer à une autre rencontre dans leur région ou département.

a) Inscriptions et Engagements

Tous les inscrits doivent être titulaires d'une licence compétitive à l'année.

Les engagements dans les divisions peuvent être revus pendant la rencontre. Un participant réalisant une performance au delà du temps plancher dans sa division d'engagement peut être déclassé et engagé dans la division adaptée à ses capacités.

Les compétitions qualificatives sont les seules occasions d'évaluer la classification des nageurs et nageuses dans les divisions.

b) Sites d'organisation

Le nombre de qualifié(e)s en finale doit être d'au moins cinq dans chaque épreuve.

Les compétitions qualificatives doivent se dérouler dans un bassin de largeur homologuée d'au moins cinq couloirs, et de longueur homologuée de 25 ou 50 m.

B. Compétitions Nationales

Une compétition nationale est inscrite au calendrier national fédéral. Le label « Championnat de France » sera accordé si les organisateurs répondent au cahier des charges.

Une compétition inter-régionale labellisée au calendrier fédéral peut tomber sous l'application des mêmes règles que les compétitions nationales, en accord avec la commission et la direction technique nationale.

a) Inscriptions et Engagements

Tous les inscrits doivent être titulaires de la licence compétitive de la saison en cours, et doivent avoir participé à une rencontre qualificative. Le Comité départemental et/ou le Comité Régional atteste de la participation de chaque inscrit, dans l'épreuve et la division où il s'engage, en visant les fiches d'engagement.

Les engagements sont enregistrés définitivement au plus tard huit jours avant le début des épreuves.

b) Sites d'organisation

Le nombre de qualifié(e)s en finale doit être de huit dans chaque épreuve.

Les compétitions Nationales doivent se dérouler dans un bassin de largeur homologuée de huit couloirs, et de longueur homologuée de 25 ou 50 m.

Article 2 : Epreuves et catégories d'âge officielles

A. Les catégories d'âge

Les catégories d'âge en Natation Sport Adapté sont les suivantes :

- Catégorie Espoir : Nageurs et Nageuses âgé(e)s de moins de 16 ans
- Catégorie Senior : Nageurs et Nageuses âgé(e)s de 16 ans à 29 ans
- Catégorie Vétéran : Nageurs et Nageuses âgé(e)s de 30 ans et plus

Conformément aux règlements généraux, les catégories d'âge des nageurs et nageuses sont définies en fonction de l'âge révolu dans l'année du 1^{er} janvier de la saison sportive.

Saison sportive	Catégorie Espoir	Catégorie Senior	Catégorie Vétéran
2005 / 2006	Né(e)s en 1991 et après	Né(e)s de 1977 à 1990	Né(e)s en 1976 et avant
2006 / 2007	Né(e)s en 1992 et après	Né(e)s de 1978 à 1991	Né(e)s en 1977 et avant
2007 / 2008	Né(e)s en 1993 et après	Né(e)s de 1979 à 1992	Né(e)s en 1978 et avant
2008 / 2009	Né(e)s en 1994 et après	Né(e)s de 1980 à 1993	Né(e)s en 1979 et avant

B. Les divisions

Les organisateurs de compétitions promotionnelles ou qualificatives pourront choisir les épreuves ouvertes parmi les épreuves officielles.

Toutes les épreuves officielles devront être ouvertes lors des compétitions Inter-Régionales et Nationales.

En division 2 et 3, chaque nageur ou nageuse ne peut être engagé(e) à plus de deux épreuves individuelles et un relais par compétition.

En Division 1, chaque nageur ou nageuse, engagé(e) exclusivement dans cette division, peut participer à trois épreuves individuelles dont deux de 50 mètres maximum, et deux relais.

La division d'engagement peut être différente dans chacune des épreuves choisies, dans le respect de la réglementation de classification dans chaque épreuve.

En compétition Nationale ou inter régionale labellisée

Les nageurs ou nageuses, réalisant une performance **au delà du temps plancher** (Perf de référence) dans les séries qualificatives D2 ou D3, **seront déclassé(e)s** et ne figureront sur aucun classement officiel, ni dans la division d'engagement, ni dans la division supérieure.

Ils figureront sur les résultats des séries qualificatives, sans classement, avec la mention « non-classé(e) », et leur performance pourra être lisible. Aucune marge de tolérance ne sera appliquée en série qualificative

En Finale ou Finale directe, le déclassement, d'un nageur ou d'une nageuse réalisant une performance au delà du temps plancher, reste à l'arbitrage de la commission des litiges de la rencontre, saisie sur réclamation d'un adversaire. Cette commission examinera la réclamation et pourra procéder à la disqualification en appliquant une marge de tolérance de « sur-performance » de 15 à 20% du temps réalisé en série qualificative.

Les participants déclassés en Finales ou Finale directe figureront sur les résultats avec la mention « non-classé(e) », en fin de liste et sans classement.

En compétition qualificatives

Les nageurs ou nageuses, réalisant une performance **au delà du temps plancher** (Perf de référence) dans les séries qualificatives D2 ou D3, **seront engagé(e)s dans la division supérieure**, et nageront l'épreuve dans le cadre réglementaire de leur nouvelle division.

Reclassement Division 3 à division 2 :

50 mètres Dorsal vers 50 mètre dos ou nage libre

50 mètres Ventral vers 50 mètres nage libre

25 mètres Ventral ou Dorsal, vers 50 mètres Ventral ou Dorsal.

1. Division III

a) Règlement et classification

Des performances sont définies (cf. tableau suivant) au-delà desquelles le nageur ou être engagé en division II.

Ne pourront être engagés en Division III :

- Les nageurs ayant été classés dans le même style de nage en Division II, lors d'une compétition précédente.
- Les finalistes de l'épreuve en Division III, lors d'une compétition précédente, si leur performance est au delà au temps de référence.
- Les vainqueurs de l'épreuve en Division III lors d'une compétition précédente, si leur performance est proche du temps de référence (moins de 10% du temps de celle-ci).
- Les nageurs ou nageuses engagé(e)s dans le même style de nage (ventral ou dorsal), dans la même compétition, en division II.

Exemple de double engagement impossible : 50 m Ventral D3 et 50m Brasse ou Nage libre D2.

b) Epreuves officielles

Catégorie	Nage Ventrale		Nage Dorsale	
	Distance	Tps plancher	Distance	Tps plancher
Espoir Fille moins de 16 ans	* 25 m	41''	* 25 m	46''
	50 m	1'23''	50 m	1'33''
Espoir Garçon moins de 16 ans	* 25 m	36''	* 25 m	44''
	50 m	1'13''	50 m	1'28''
Senior Femme de 16 à 29 ans	* 25 m	40''	* 25 m	45''
	50 m	1'20''	50 m	1'30''
Senior Homme de 16 à 29 ans	* 25 m	35''	* 25 m	42''
	50 m	1'10''	50 m	1'25''
Vétéran Femme 30 ans et plus	* 25 m	41''	* 25 m	46''
	50 m	1'23''	50 m	1'33''
Vétéran Homme 30 ans et plus	* 25 m	36''	* 25 m	44''
	50 m	1'13''	50 m	1'28''

*: Epreuves non-qualificatives et uniquement en compétition promotionnelle, en bassin de 25 m

2. Division II

a) Règlement et classification

Des performances sont définies, au-delà desquelles les participants devront être engagés en Division I. (Cf. tableau ci-dessous)

Ne pourront être engagés en Division II :

- Les nageurs ayant été classés dans l'épreuve en Division I, lors d'une compétition précédente.
 - Les finalistes de l'épreuve en Division II, lors d'une compétition précédente, si leur performance est supérieure au temps de référence.
 - Les vainqueurs de l'épreuve en Division II lors d'une compétition précédente, si leur performance est proche du temps de référence (moins de 10% du temps de celle-ci).
 - Les nageurs ou nageuses engagé(e)s dans le même style de nage, dans la même compétition.
- Exemple de double engagement impossible : Nage libre D2 et 50 m, 100 m, 200 m Nage Libre D1.

b) Épreuves officielles

Catégorie	Brasse		Dos		Nage Libre	
	Distance	Tps.plancher.	Distance	Tps.plancher	Distance	Tps.plancher.
Espoir Fille moins de 16 ans	50 m	1'16''	50 m	1'11''	50 m	1'00''
Espoir Garçon moins de 16 ans	50 m	1'06''	50 m	1'05''	50 m	53''
Senior Femme de 16 à moins de 30 ans	50 m	1'13''	50 m	1'08''	50 m	57''
Senior Homme de 16 à moins de 30 ans	50m	1'03''	50 m	1'01''	50 m	50''
Vétéran Femme Plus de 30 ans	50 m	1'16''	50 m	1'11''	50 m	1'00''
Vétéran Homme Plus de 30 ans	50 m	1'06''	50 m	1'05''	50 m	53''

Catégorie	Relais Nage Libre	
	Distances	Temps de réf.
Espoir Fille moins de 16 ans	* 4 x 25 m	2'00''
	4 x 50 m	4'12''
Espoir Garçon moins de 16 ans	* 4 x 25 m	1'40''
	4 x 50 m	3'52''
Senior Femme de 16 à 29 ans	4 x 50 m	4'00''
Senior Homme de 16 à 29 ans	4 x 50 m	3'40''
Vétéran Femme 30 ans et plus	4 x 50 m	4'12''
Vétéran Homme 30 ans et plus	4 x 50 m	3'52''

*: Epreuves non-qualificatives et uniquement en compétition promotionnelle, en bassin de 25 m

3. Division I

a) Règlement et classification

Cette division est accessible à tout nageur, quel que soit son niveau de performance, ayant la capacité de réaliser les épreuves, en respectant les réglementations identiques à celles de la Fédération Française de Natation, pour les styles de nage, les départs, virages et arrivées.

NB : La classification d'un nageur en division I peut être considérée comme la concrétisation de ses capacités à pratiquer la Natation dans le même cadre que les nageurs de la Fédération Française de Natation. Il est conseillé aux organisateurs de gratifier le passage d'un nageur de la division II à la division I (par exemple : par une citation à la lecture du palmarès, ou la remise d'un diplôme).

b) Epreuves officielles en Division I

Catégorie	Dos	Brasse	Papillon	Nage Libre	4 Nages
Espoir Fille et Garçon Moins de 16 ans	50 m 100 m	50 m 100 m	* 25 m 50 m	50 m, 100 m 400 m	* 100 m 4N 200 m 4N
Senior Femme et Homme De 16 à 29 ans	50 m 100 m 200 m	50 m 100 m 200 m	* 25 m 50 m 100 m	50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m (filles) 1500 m (garçons)	* 100 m 4N 200 m 4N
Vétéran Femme et Homme 30 ans et plus	50 m 100 m	50 m 100 m	* 25 m 50 m	50 m, 100 m 400 m	* 100 m 4N 200 m 4N

*: Epreuves non-qualificatives et uniquement en compétition promotionnelle, en bassin de 25 m

Catégorie	Relais	
	Nage Libre	4 Nages
Espoir Fille et Garçon moins de 16 ans	* 4 x 25 m 4 x 50 m	* 4 x 25 m 4 x 50 m
Senior Femme et Homme De 16 à 29 ans	4 x 50 m 4 x 100m	* 4 x 25 m 4 x 50 m
Vétéran Femme et Homme 30 ans et plus	4 x 50 m 4 x 100m	* 4 x 25 m 4 x 50 m

*: Epreuves non-qualificatives et uniquement en compétition promotionnelle, en bassin de 25 m

Article 3 : Réglementation des épreuves

A. Division I

1. Les départs

Pour les courses de Nage Libre, de Brasse et de Papillon, le départ doit s'effectuer par un plongeon du plot (entrée dans l'eau la tête précédant les pieds).

Au long coup de sifflet du juge Arbitre, les nageurs doivent monter sur le plot de départ avec les deux pieds à la même distance du bord avant et doivent y rester. A la commande « A vos marques » du Starter, ils doivent immédiatement prendre une position de départ avec au moins un pied à l'avant des plots de départ. Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le Starter doit donner le signal de départ par un coup de klaxon, un coup de pistolet ou un coup de sifflet.

Le départ en Dos et dans les courses de relais quatre nages se fait dans l'eau.

Au premier long coup de sifflet du Juge Arbitre, les nageurs doivent immédiatement entrer dans l'eau. Au deuxième long coup de sifflet du Juge Arbitre, les nageurs doivent se placer en position de départ. Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le Starter doit donner le signal de départ.

Faux Départ : Le Juge Arbitre et le Starter sont les seuls à pouvoir juger s'il y a faux départ. Il y a faux départ lorsqu'un ou plusieurs nageurs se sont mis en mouvement avant le signal du Starter.

Dès le premier faux départ, tout nageur en mouvement avant le signal sera disqualifié. Si le signal de départ est émis avant que la disqualification ne soit déclarée, la course continuera, sans rappel, et le nageur ou les nageurs seront informés de leur disqualification à la fin de la course. Si la disqualification est déclarée avant le départ, le signal ne doit pas être donné, mais les nageurs partis doivent être rappelés si besoin, le starter précise la ou les disqualifications et redonne le départ, sans les disqualifiés.

Le rappel de faux départ doit être le même que le signal de départ mais répété, en même temps que tombe la corde de faux départ. Si le Juge Arbitre décide qu'il s'agit d'un faux départ, il sifflera, et sera suivi par le signal (répété) du Starter, et de la chute de la corde de faux départ.

2. Le Dos

Au départ, les nageurs doivent s'aligner dans l'eau face au bord du bassin, avec les deux mains placées sur les poignées de départ. Il est interdit de se tenir dans ou sur le trop-plein ou d'accrocher les orteils sur le bord du trop-plein.

Au signal de départ et après le virage, le nageur doit se repousser du mur et nager sur le dos pendant toute la course. Il doit être sur le dos à chaque instant, sauf pendant l'action du virage. La position normale sur le dos peut inclure un mouvement de roulis du corps inférieur à 90° par rapport à l'horizontale. La position de la tête n'importe pas.

Une partie quelconque du corps du nageur doit couper la surface de l'eau pendant toute la course. Il est cependant permis que le nageur soit complètement immergé pendant une coulée dorsale après le départ ou après chaque virage, d'une distance maximum de 15 mètres. Au-delà de cette distance, la tête du nageur doit avoir coupé la surface de l'eau.

Aux virages et à l'arrivée, une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur.

Pendant le virage, les épaules peuvent être tournées au-delà de la verticale de la poitrine (quitter la position dorsale), après quoi une seule traction continue du bras ou simultanée des deux bras peut être faite pour amorcer le virage. Le nageur doit être revenu à la position sur le dos dès qu'il quitte le mur.

A l'arrivée de la course, le nageur doit toucher le mur en étant sur le dos.

Disqualifications en Dos

- Effectuer deux faux départs
- Prendre appui sur le fond du bassin avant la fin de la course
- Quitter la position dorsale au delà de la verticale de la poitrine, en dehors des dispositions le permettant lors des virages.
- Effectuer plus d'une traction de bras après avoir quitté la position dorsale avant les virages.
- Quitter la position dorsale avant de toucher le mur à l'arrivée.
- S'immerger totalement, pendant les virages et au départ, sur une distance de plus de 15 mètres.

3. La Brasse

A partir du début de la première traction de bras, après le départ et après chaque virage, le corps doit rester allongé sur la poitrine. Il n'est pas permis de se tourner sur le dos à aucun moment.

Pendant chaque cycle complet, après le départ et chaque virage, constitué d'une traction de bras et d'un mouvement de jambes dans cet ordre, une partie de la tête du nageur doit émerger de la surface de l'eau.

Tous les mouvements des bras doivent être simultanés et dans le même plan horizontal, sans mouvement alterné.

Au retour des bras, les mains doivent être poussées en avant à partir de la poitrine, sous, sur ou au-dessus de l'eau. Les coudes doivent être sous la surface de l'eau, sauf pour le dernier retour avant le toucher du bord à l'arrivée ou les virages.

Pendant le trajet propulseur des bras, les mains doivent être ramenées en arrière sur ou sous la surface de l'eau. Elles ne doivent pas être ramenées au-delà de la ligne des hanches, sauf pendant la première traction après le départ et après chaque virage.

Après le départ et chaque virage, le nageur peut faire un mouvement de bras se prolongeant jusqu'aux jambes.

La tête doit couper la surface de l'eau avant que les mains ne se tournent vers l'intérieur au moment de la phase la plus large de la seconde traction. Un unique mouvement de dauphin vers le bas suivi d'un mouvement brasse est autorisé pendant la submersion totale.

Tous les mouvements des jambes doivent être simultanés et dans le même plan horizontal, sans mouvement alterné. Les mouvements de type « ciseaux alternés^o », « battements », ou « dauphin » vers le bas ne sont pas autorisés.

A chaque virage et à l'arrivée de la course le toucher du mur doit se faire avec les deux mains simultanément, soit au niveau de l'eau, soit au-dessus, soit en dessous. La tête peut être immergée après la dernière action de bras avant le toucher, à condition qu'elle coupe la surface de l'eau à un certain moment pendant le dernier cycle précédant le toucher.

Disqualifications en Brasse

- Effectuer des faux départs.
- Prendre appui au fond du bassin.
- Quitter la position ventrale les épaules parallèles à la surface de l'eau.
- Enchaîner plus d'un cycle complet, ou plus d'un cycle complet et une traction de bras pour les premiers cycles après le départ et chaque virage, sans que la tête coupe la surface de l'eau.
- Effectuer un mouvement de bras ou un mouvement de jambes dissymétrique ou alternatif.
- Effectuer une traction de bras en ramenant les mains au-delà de la ligne des hanches, en dehors du premier cycle après le départ et après chaque virage.
- Effectuer un mouvement de jambes sur le plan vertical (battement ou dauphin).
- Ne pas toucher le mur simultanément des deux mains à chaque virage et à l'arrivée.
- S'immerger totalement, pendant les virages et au départ, sur une distance de plus de 15 mètres.

4. Le Papillon

Position du nageur : corps allongé, poitrine contre l'eau en permanence excepté durant l'exécution d'un virage. Les épaules doivent être parallèles à la surface de l'eau, à partir du début de la première traction de bras après le départ et après chaque virage, et jusqu'au toucher du mur d'un virage ou de l'arrivée. Les deux bras doivent être amenés en avant ensemble au-dessus de la surface de l'eau, et ramenés en arrière simultanément pendant la traction. Tous les mouvements des pieds doivent être exécutés de manière simultanée. Les mouvements simultanés des jambes et des pieds de haut en bas sont autorisés. Les jambes ou les pieds ne doivent pas être nécessairement au même niveau, mais aucun mouvement alterné n'est autorisé. A chaque virage et à l'arrivée de la course, le toucher du mur doit se faire avec les deux mains simultanément, soit au niveau de l'eau, soit au-dessus, soit en dessous. Les épaules doivent rester dans le plan horizontal jusqu'au toucher. Après le départ et chaque virage, le nageur est autorisé à faire un ou plusieurs mouvements de jambes et une traction de bras sous l'eau, sur une distance n'excédant pas 15 mètres du bord. Pendant la coulée, la position des épaules peut quitter l'axe parallèle à la surface jusqu'à un angle de 90°.

Disqualifications en Papillon

- Effectuer des faux départs.
- Prendre appui au fond du bassin.
- Quitter la position ventrale les épaules parallèles à la surface de l'eau.
- Effectuer des mouvements alternés de bras ou de jambes.
- Ne pas toucher le mur simultanément des deux mains à chaque virage et à l'arrivée.
- Effectuer plus d'une traction de bras en immersion.
- S'immerger totalement, pendant les virages et au départ, sur une distance de plus de 15 mètres.

5. La Nage Libre

La nage libre signifie que, dans une épreuve ainsi désignée, le nageur peut nager n'importe quel style de nage, sauf dans les épreuves de 4 nages où nage libre signifie tout style de nage autre que le dos, la brasse ou le papillon. Une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur à chaque virage et à l'arrivée.

Disqualifications en Nage Libre

- Effectuer des faux départs.
- Prendre appui au fond du bassin.
- Ne pas toucher le mur aux virages.

7. Les épreuves individuelles de 4 Nages

Le nageur doit effectuer l'épreuve en suivant l'ordre des nages suivant ; Papillon, Dos, Brasse, Nage Libre. Les règles de chacun des styles de nage entrent en vigueur à partir du moment où le nageur quitte le mur et jusqu'au toucher.

Disqualifications en 4 nages

- Effectuer des faux départs.
- Prendre appui au fond du bassin.
- Ne pas respecter l'ordre des nages
- Toute autre faute prévue dans les règles des styles de nage

8. Les Relais

Une équipe de relais se compose de quatre nageurs. Lors du passage de relais, le nageur partant doit être en contact avec la plate de départ lorsque le nageur arrivant touche le mur.

En relais nage libre, les règles de la nage libre sont en vigueur.

En relais 4 nages, le 1er nageur effectue la distance en dos, le 2ème en brasse, le 3ème en papillon, le 4ème en nage libre, c'est-à-dire dans tout autre style que le dos, la brasse ou le papillon. Les règles de chacune des nages sont en vigueur.

Disqualifications de l'équipe en Relais

- Effectuer des faux départs.
- Prendre le relais avant que le nageur arrivant soit en contact avec le mur
- Tout autre faute prévue dans les règles de style de nage.

B. Division II

1. Les départs

Pour les courses de Nage Libre, et de Brasse, le départ doit s'effectuer par un plongeon ou un saut du plot ou du bord du bassin à côté du plot.

Au long coup de sifflet du juge Arbitre, les nageurs doivent monter sur le plot ou le bord de départ. A la commande « A vos marques » du Starter, ils doivent immédiatement prendre une position de départ avec au moins un pied à l'avant des plots ou du bord de départ. Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le Starter doit donner le signal de départ par un coup de klaxon, un coup de pistolet ou un coup de sifflet.

Le départ en Dos se fait dans l'eau.

Au premier long coup de sifflet du Juge Arbitre, les nageurs doivent immédiatement entrer dans l'eau et doivent se placer sans délai les mains tenant les barres de départ. A la commande « A vos marques » du Starter, ils doivent s'immobiliser dans la position de départ. Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le Starter doit donner le signal de départ.

Faux départs : Le Juge Arbitre et le Starter sont les seuls à pouvoir juger s'il y a faux départ. Il y a faux départ lorsqu'un ou plusieurs nageurs se sont remis en mouvement avant le signal du Starter.

Le Starter doit rappeler les nageurs au premier faux départ et leur rappeler de ne pas partir avant le signal. A partir du second départ, les mêmes dispositions des départs de la division 1 sont appliquées.

2. Le Dos

Les mêmes règles que la division 1 en dos sont appliquées. Les aménagements sont des tolérances de fautes techniques, dans la mesure où ces fautes ne sont pas volontairement commises et répétées, dans le but d'optimiser la performance.

a) Aménagements des règles en Dos

- Le passage à la position ventrale, sur la glissée du dernier mouvement des bras, est toléré au virage. Soit un passage aérien d'un bras avant le toucher du mur en position ventrale.

b) Disqualifications en Dos

- Effectuer des faux départs,
- Prendre appui sur le fond du bassin avant la fin de la course,
- Quitter la position dorsale au delà de la verticale de la poitrine, en dehors des dispositions le permettant lors des virages et de l'arrivée,
- Effectuer plus d'une traction de après avoir quitté la position dorsale avant l'arrivée.

3. La Brasse

Les mêmes règles que la division 1 en dos sont appliquées. Les aménagements sont des tolérances de fautes techniques, dans la mesure où ces fautes ne sont pas volontairement commises et répétées, dans le but d'optimiser la performance.

a) Aménagements des règles en Brasse

- La position ventrale reste obligatoire pendant toute la course, mais l'exigence de la position des épaules parallèles à la surface de l'eau est supprimée, notamment lors de l'action du virage avant le toucher du bord
- Une dissymétrie du mouvement simultané des jambes est tolérée,
- Le toucher du mur aux virages et à l'arrivée doit se faire des deux mains mais pas obligatoirement simultanément,
- Lors de la traction de bras, le ramené des mains au-delà de la ligne des hanches n'est pas pénalisé

b) Disqualifications en Brasse

- Effectuer des faux départs.
- Prendre appui au fond du bassin.
- Quitter la position ventrale.
- Enchaîner plus d'un cycle complet, ou plus d'un cycle complet et une traction de bras pour les premiers cycles après le départ et chaque virage, sans que la tête coupe la surface de l'eau.
- Effectuer des mouvements alternés de bras ou de jambes.
- Effectuer un mouvement de jambes sur le plan vertical (battement ou dauphin).
- Ne pas toucher le mur des deux mains à chaque virage et à l'arrivée.

4. La Nage Libre

La nage libre signifie que, dans une épreuve ainsi désignée, le nageur peut nager n'importe quel style de nage. Une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur à chaque virage et à l'arrivée.

Disqualifications en Nage Libre

- Effectuer des faux départs.
- Prendre appui au fond du bassin.
- Ne pas toucher le mur aux virages.

5. Les relais

Une équipe de relais se compose de quatre nageurs. Lors du passage de relais, le nageur partant doit être en contact avec la plate-forme de départ lorsque le nageur arrivant touche le mur.

En relais Nage Libre, les règles de la nage libre sont en vigueur.

C. la division III

1. La Nage Ventrale

Le départ peut se faire dans l'eau, sur le bord ou sur le plot.

Les ordres du starter sont simplifiés : Un seul coup de sifflet pour la présentation des nageurs au starter, suivi de l'ordre « A vos marques » du starter avant le signal de départ. Les Commis de course peuvent s'assurer de la compréhension des ordres de préparation au départ et aider les nageurs à se mettre en position.

De légers mouvements non-propulsifs vers l'avant d'un ou plusieurs nageurs peuvent être tolérés par le starter entre l'ordre « À vos marques » et le signal de départ.

La disqualification n'intervient qu'au troisième faux départ involontaire, ou au second faux départ volontaire.

Le nageur ne doit pas quitter la position ventrale, dès qu'il n'est plus en contact avec le bord. Les conditions du maintien de la position ventrale sont celles décrites en brasse et papillon en division 1.

Les mouvements des bras et des jambes peuvent être alternés ou simultanés.

A chaque virage, une partie du corps du nageur doit toucher le bord.

2. La Nage Dorsale

Au départ, les nageurs sont dans l'eau, une partie du corps devant toucher le bord.

Les ordres du starter sont simplifiés : Un seul coup de sifflet pour la mise à l'eau des nageurs et leur prise de position accrochés au bord, suivi de l'ordre « A vos marques » du starter avant le signal de départ. Les Commis de course peuvent s'assurer de la compréhension des ordres de préparation au départ et aider les nageurs à se mettre en position.

De légers mouvements non-propulsif vers l'arrière d'un ou plusieurs nageurs peuvent être tolérés par le starter entre l'ordre « À vos marques » et le signal de départ, tant que les nageurs ne lâchent pas le bord.

Les pieds des nageurs peuvent dépasser la surface de l'eau et ils ne sont pas obligés de saisir les poignées pour s'accrocher au bord.

La disqualification n'intervient qu'au troisième faux départ involontaire, ou au second faux départ volontaire.

Les mouvements des bras et des jambes peuvent être alternés ou simultanés.

Le nageur ne doit pas quitter la position dorsale, dès qu'il n'est plus en contact avec le bord. Les conditions du maintien de la position sont celles décrites en dos division 1, avec les tolérances de passage en position ventrale de la division 2 pendant les virages et à l'arrivée.

A chaque virage, une partie du corps du nageur doit toucher le bord.

3. Disqualifications en nage dorsale ou ventrale

- Quitter la position ventrale en nage ventrale ou quitter la position dorsale en nage dorsale en dehors des dispositions le permettant aux virages et à l'arrivée,
- Ne pas toucher le bord au virage,
- Effectuer trois faux départs

Article 3 : La réglementation et l'organisation d'une rencontre

Les textes de ce chapitre sont extraits ou inspirés de la réglementation en cours à la Fédération Française de Natation, et à la Fédération Internationale de Natation Amateur.

NB : Les dispositions des paragraphes « Direction des compétitions » et la composition du collège des officiels aux compétitions sont applicables aux compétitions Nationales.

Tout championnat Sport Adapté de Natation doit toutefois être organisé selon les règles.

Si une telle structure ne peut être implantée lors d'un championnat local, toutes les fonctions citées doivent être assumées. Une même personne peut exceptionnellement cumuler plusieurs fonctions, dans la mesure où l'objectivité des décisions prises n'en est pas altérée et si ces fonctions ne doivent pas être assumées dans le même temps.

Il est recommandé aux organisateurs des championnats Départementaux et Régionaux de solliciter un partenariat de la délégation locale de la FFN, où ils trouveront des officiels compétents pour assumer l'arbitrage général des compétitions.

Des compétitions bien arbitrées et bien organisées contribueront au développement de la pratique de la Natation en Sport Adapté.

A. Direction des compétitions

Le Comité de Direction de la rencontre, désigné par la Direction Technique Nationale, est composé du :

- Juge Arbitre FFN,
- Juge Arbitre FFSA,
- Juge Arbitre aux résultats,
- Président du Comité Local d'Organisation ou son délégué au secteur sportif,
- Directeur Technique National ou son représentant.

Il constitue la commission d'appel, pour le règlement des litiges au second niveau, et a pouvoir de juridiction sur toutes les questions qui ne relèvent pas, d'après les règles, du juge Arbitre, des juges ou d'autres officiels.

B. Officiels

Les officiels doivent prendre leur décision de manière autonome et indépendamment les uns des autres, sauf clause contraire dans le règlement.

1. Le Juge Arbitre

Le Juge Arbitre a plein contrôle et autorité sur tous les officiels, il doit approuver leurs affectations, et leur donner des instructions en ce qui concerne les caractéristiques ou les règlements particuliers relatifs aux compétitions. Il doit faire appliquer toutes les règles et décisions de la FFSA et trancher toutes les questions concernant l'organisation effective de la réunion, de l'épreuve ou de la compétition, lorsque les règles n'en prévoient pas autrement la solution.

Le juge Arbitre peut intervenir à tout moment pour s'assurer que les règlements de la FFSA sont observés et doit juger toutes les réclamations relatives à la compétition en cours.

Si la décision du juge à l'arrivée et les temps enregistrés ne concorde pas, le juge arbitre décide du classement.

Le juge arbitre doit s'assurer que tous les officiels nécessaires à la bonne organisation sont à leurs postes respectifs. Il peut nommer des remplaçants pour se substituer aux absents, à ceux qui sont dans l'incapacité de remplir leur tâche ou à ceux qui se révèlent incompetents. Il peut nommer des officiels supplémentaires s'il le juge nécessaire.

Au commencement de chaque épreuve, le juge arbitre doit signaler aux nageurs, par une série de coups de sifflet brefs, de retirer tout vêtement sauf le maillot de bain, puis par un long coup de sifflet, de prendre position sur le plot de départ (ou pour le dos et les relais quatre nages, d'entrer immédiatement dans l'eau). Un second long coup de sifflet doit signaler aux nageurs de dos et de relais quatre nages de rejoindre immédiatement la position de départ. Quand les nageurs et officiels sont prêts pour le départ, le juge arbitre doit faire un geste vers le starter, avec le bras tendu, pour indiquer que les nageurs sont sous le contrôle du starter.

Le juge arbitre doit disqualifier tout nageur pour toute violation des règles qui lui est signalée par d'autres officiels autorisés.

2. Starter

Le Starter doit avoir un contrôle total des nageurs, à partir du moment où le juge arbitre lui confie les nageurs, jusqu'au bout de la course. Le départ doit être donné conformément aux dispositions spécifiques à chaque épreuve et division.

Le starter doit avoir le pouvoir de décider si le départ est correct, sous réserve de la seule décision du juge arbitre. Après que le signal de départ a été donné, si le starter pense que le départ n'est pas correct, il doit rappeler les nageurs par le même signal, sauf si un faux départ a déjà eu lieu dans la même course.

Lorsqu'il donne le départ d'une épreuve, le starter doit se tenir sur le côté du bassin à environ cinq mètres de l'extrémité du bassin où a lieu le départ, de sorte que les chronométreurs voient le départ et les nageurs l'entendent.

3. *Commis de course de la chambre d'appel*

Les Commis de course doivent rassembler les nageurs avant chaque course et les conduire sur le lieu de départ. Ils doivent s'assurer que chaque nageur est bien placé sur le couloir qui lui a été attribué et que le chronométrateur est en possession de la carte au nom du nageur.

Il peut aider les nageurs de division 3 à comprendre les ordres de préparation au départ.

4. *Contrôleur de virages*

Un contrôleur de virage sera désigné pour chaque extrémité du bassin pour chaque couloir.

Le contrôleur de virage doit s'assurer que les nageurs respectent les règles en vigueur pour les virages, depuis le dernier mouvement de bras avant le contact et jusqu'à l'achèvement du premier mouvement de bras après le virage. Le contrôleur de virage sur la plage de départ doit s'assurer que les nageurs se conforment au règlement en vigueur pour les départs jusqu'à l'achèvement du premier mouvement de bras.

Dans les épreuves individuelles de 800 et 1500 mètres chaque contrôleur de virages à l'extrémité du départ doit enregistrer les longueurs effectuées par le nageur et doit donner un signal d'avertissement lorsque le nageur n'a plus que deux longueurs et cinq mètres à nager. Le signal d'avertissement peut être donné par un sifflet ou une cloche.

Chaque contrôleur à l'extrémité du départ doit déterminer, dans les épreuves de relais, si le nageur partant est en contact avec la plate-forme de départ, lorsque le nageur précédent touche le mur.

Chaque contrôleur doit signaler au juge arbitre toute violation des règles, en précisant l'épreuve, le numéro de série, le numéro de couloir, et la nature de l'infraction.

5. *Juges de nage*

Les juges de nage doivent être situés de chaque côté du bassin.

Ils doivent s'assurer que les règles relatives au style de nage de l'épreuve sont respectées, et doit observer les virages pour aider les contrôleurs de virages.

Les juges de nages doivent rapporter toute infraction au juge arbitre, en précisant l'épreuve, le numéro de série, le numéro de couloir, et la nature de l'infraction.

6. *Chef des juges*

Un chef des juges peut être nommé pour seconder le juge arbitre en s'assurant de l'implantation des contrôleurs de virages et de juges de nage, le bon accomplissement de leur fonction et en recueillant leurs rapports pour les transmettre au juge arbitre.

7. *Chronométrateur en chef*

Le chronométrateur en chef doit assigner les places assises à tous les chronométrateurs et les couloirs dont ils sont responsables. Il doit y avoir trois chronométrateurs par couloir et deux chronométrateurs supplémentaires chargés de remplacer un chronométrateur n'étant pas en mesure d'enregistrer le temps du nageur.

Le chronométrateur en chef doit recevoir de chaque chronométrateur une carte montrant le temps enregistré et, au besoin, de contrôler leur chronomètre. Il doit enregistrer ou examiner le temps officiel sur la carte pour chaque couloir.

8. *Chronométrateurs*

Chaque chronométrateur doit prendre le temps des nageurs dans le couloir qui lui est assigné, et utiliser des chronomètres certifiés par le comité de direction de la rencontre.

Chaque chronométrateur doit démarrer son chronomètre au signal de départ et l'arrêter lorsque le nageur de son couloir a achevé la course. Il peut être chargé par le chronométrateur en chef d'enregistrer le temps à une distance intermédiaire dans les courses de plus de 100 mètres.

Immédiatement après la course, les chronométrateurs de chaque couloir doivent enregistrer les temps indiqués par leurs chronomètres sur la carte, la donner au chronométrateur en chef, et sur demande, présenter leur chronomètre pour contrôle. Ils ne doivent pas remettre leur chronomètre à zéro avant de recevoir le signal « chronomètres à zéro » du chronométrateur en chef ou du juge arbitre.

9. Juges à l'arrivée

Les juges à l'arrivée doivent être placés de chaque côté du bassin, de manière à avoir une vue dégagée de la course et de la ligne d'arrivée à tout moment.

Après chaque course les juges à l'arrivée doivent décider du classement des nageurs.

Un juge à l'arrivée en chef transmet le résultat de l'arrivée de chaque course au juge arbitre.

10. Juge arbitre aux résultats, contrôle du secrétariat

Le secrétaire en chef est responsable du contrôle des résultats reçus du juge arbitre, imprimés et affichés.

Il témoignera de la signature des résultats par le juge arbitre.

Il arbitre les classifications dans les divisions et soumet ses décisions au juge arbitre général.

Il prépare la planification des épreuves, l'attribution des couloirs selon les règles prévues et les soumet au juge arbitre général.

C. Le Déroulement d'une rencontre

Une rencontre peut se dérouler en plusieurs réunions. La durée d'une réunion ne doit pas excéder quatre heures.

Un temps d'échauffement, d'au moins 30 minutes, doit être prévu au début de chaque réunion. Pendant l'échauffement, le bassin est mis à disposition des nageurs et les entraîneurs ont accès au bassin.

1. Les séries

Des séries qualificatives sont organisées dans toutes les épreuves. Elles doivent regrouper des nageurs nageant la même épreuve, dans la même division, du même sexe. Au cas où les engagements ne permettent d'organiser des séries complètes par catégorie, les catégories d'âge peuvent être regroupées dans les séries.

Les nageurs sont répartis dans les séries en fonction de leur temps d'engagement. Les meilleurs temps d'engagement sont répartis dans toutes les séries.

Exemple de constitution de séries : (type pyramidal) bassin de 5 couloirs, 30 nageurs engagés, 6 séries.

x^{ème} = Classement du temps d'engagement

Couloir	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 6
3	6 ^{ème}	5 ^{ème}	4 ^{ème}	3 ^{ème}	2 ^{ème}	1 ^{er}
4	12 ^{ème}	11 ^{ème}	10 ^{ème}	9 ^{ème}	8 ^{ème}	7 ^{ème}
2	18 ^{ème}	17 ^{ème}	16 ^{ème}	15 ^{ème}	14 ^{ème}	13 ^{ème}
5	24 ^{ème}	23 ^{ème}	22 ^{ème}	21 ^{ème}	20 ^{ème}	19 ^{ème}
1	30 ^{ème}	29 ^{ème}	28 ^{ème}	27 ^{ème}	26 ^{ème}	25 ^{ème}

Ordre d'attribution des couloirs : le premier couloir est attribué au nageur ayant le meilleur temps d'engagement ou de série pour les finales.

5 couloirs : 3 – 4 – 2 – 5 – 1

6 couloirs : 3 – 4 – 2 – 5 – 1 – 6

8 couloirs : 4 – 5 – 3 – 6 – 2 – 7 – 1 – 8

10 couloirs : 5 – 6 – 4 – 7 – 3 – 8 – 2 – 9 – 1 – 10

2. Les Finales

Les finales sont organisées lorsque toutes les séries de l'épreuve ont eu lieu.

Elles doivent regrouper les nageurs concourant dans le même classement.

Selon le nombre de couloirs disponibles, les meilleurs temps de chaque série constituent la finale.

Si le nombre d'engagés dans une catégorie de l'épreuve est inférieur au nombre de places en finale, les temps réalisés en séries peuvent être repris pour un classement direct, sans organiser de finale.

3. Classement des nageurs

En fin de rencontre, les nageurs sont classés dans leur catégorie en fonction de leur place en finale pour les finalistes et suivent les non qualifiés classés en fonction de leur temps réalisé en séries.

D. Sécurité d'une rencontre

L'organisateur engage sa responsabilité pendant toute la durée de la rencontre.

La sécurité doit être assurée par du personnel compétent, suivant les mêmes dispositions régissant les établissements de bain.

a) Sécurité des bassins

Elle doit être assurée par du personnel diplômé d'état qualifié MNS ou équivalent.

b) Poste de secours

Un poste de secours doit être accessible du bord du bassin et directement de l'extérieur, et être équipé de matériel de réanimation et oxygénothérapie homologué et en état de marche.

c) Personnel médical

Il est recommandé qu'un médecin soit présent pendant toute la durée de la rencontre. Il peut être assisté par du personnel para-médical intervenant en petits soins.

E. Les équipements des nageurs

Maillot de bain : Les hommes doivent être équipés d'un maillot de bain de type compétition. Les « caleçons » et les « shorts » ou maillots de plage sont interdits. Les femmes doivent être équipées d'un maillot de bain une pièce de type compétition. Les maillots deux pièces ou maillots de plage ou « body gym » sont interdits.

Lunettes de nage : Seules les lunettes de nage sont autorisées. Les masques, demi-masques, lunettes en verre, ou tout matériel de plage ou de plongée sont interdits.