



CHAMPIONNAT REGIONAL
RHÔNE-ALPES DE
NATATION



DIMANCHE 10 AVRIL 2011
A CHAMBERY

- **Organisation** : Elan Chambérien & Ligue RASA
- **Lieu** : Piscine de Buisson Rond – Rue Ste Rose – 73000 Chambéry
- **Dates et horaires** : **Dimanche 10 Avril 2011**
 - Présence à la piscine à : 09 h 15
 - Début des épreuves à : 10 h 00
 - Remise des récompenses : 17 h 00

**Merci de respecter les horaires pour un bon déroulement des épreuves.
Ces horaires peuvent être modifiés en fonction du nombre d'inscrits.**

- **Droits de participation** : 3 € par nageur à l'ordre de l'Elan Chambérien
- **Participant** : Les épreuves sont ouvertes aux licenciés FFSA dans les catégories suivantes :
 - Espoir (Féminin Masculin) : né(e)s en 1994 et après
 - Senior (Féminin Masculin) : né(e)s entre 1978 à 1993
 - Vétéran (Féminin Masculin) : né(e)s en 1977 et avant

Nous vous rappelons que la participation au Championnat Régional est obligatoire (dans les nages et distances d'inscriptions) pour pouvoir participer au Championnat de France (Paris – Novembre 2011; à confirmer).

En **D1**, les nageurs et nageuses pourront effectuer en épreuve individuelle **une à 3 prestations + le relais**

En **D2**, les nageurs et nageuses pourront effectuer en épreuve individuelle **une à 2 prestations + le relais**

La licence FFSA compétitive 2010/2011 est indispensable pour pouvoir participer. Celle-ci doit être présentée avec le certificat médical le jour de la compétition. Un nageur sans certificat médical de non contre indication à la compétition en natation se verra refusé l'accès au bassin.

Inscription avant le 30 Mars 2011

A faire parvenir par mail de préférence : ligue_rasa_damien@yahoo.fr
Ligue RA Sport Adapté, CROS Rhône-Alpes
16 place JJ Rousseau, BP 174 - 38304 Bourgoin Jallieu Cedex
Tél : 04 74 19 16 16 / 06 17 61 09 54 Fax : 04 74 19 16 16

Règlement et classification

- **DIVISION 3**
 - Le nageur n'est pas obligé de plonger ou de sauter du plot (pour les nages avec départ plongé).
 - Tout nageur volontairement sous-évalué et engagé en D3, qui réalise un meilleur temps que le temps de référence (voir tableau ci-joint), **sera disqualifié**.
- **DIVISION 2**
 - Le nageur doit partir du plot avec plongeons ou saut (pour les nages avec départ plongé).
 - Des performances sont définies dans le tableau ci-joint.
 - Tout nageur volontairement sous-évalué et engagé en D2, qui réalise un meilleur temps que le temps de référence, sera disqualifié.
- **DIVISION 1**
 - Le nageur doit partir du plot avec plongeon (pour les nages avec départ plongé).
 - Cette division est accessible à tout nageur, 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 (rappel : tout nageur ayant exécuté un faux départ se verra disqualifié à la fin de sa course), virages et arrivées.

- **Épreuves :**

Elles sont présentées sur la feuille ci-jointe (grille commission technique nationale de natation sport adapté).

- **Relais**

Cette année un classement par catégorie :

- Senior Masculin 4x50m en Nage Libre D1 (vétérans et Senior confondus)
- Senior Féminin 4x50m en Nage Libre D1 (vétérans et Senior confondus)
- Senior Masculin 4x50m en Nage Libre D2 (vétérans et Senior confondus)
- Senior Féminin 4x50m en Nage Libre D2 (vétérans et Senior confondus)

Important : les finales se feront directement lors des séries (nous tiendrons compte des temps de séries).

- **Jury :**

Il sera assuré par l'Elan Chambérien et la ligue RASA.

- **Classement :**

Par catégorie H et F et par épreuves.

Suivant les inscriptions, l'organisateur se réserve le droit de faire des regroupements de catégories.

- **Récompense :**

Pour chaque catégorie d'âge et sexe

- Lorsque le nageur est seul : récompense du 1^{er}
- Lorsque les nageurs sont 2 : récompense du 1^{er}
- Lorsque les nageurs sont 3 : récompense du 1^{er} et du 2^{ème}
- Lorsque les nageurs sont plus de trois : récompense du 1^{er} du 2^{ème} et du 3^{ème}

- **Informations complémentaires :**

Le bonnet de bain est obligatoire pour tous les nageurs.

Pensez à prévoir votre pique-nique. Une buvette sera ouverte sur place.

EPREUVES OFFICIELLES

Épreuves officielles DIVISION 3

Catégorie	Nage Ventrale		Nage Dorsale	
	Distance	Tps référence	Distance	Tps référence
Espoir Fille	50 m	1'20''	50m	1'30''
Espoir Garçon	50 m	1'10''	50m	1'25''
Senior Femme	50 m	1'17''	50 m	1'27''
Senior Masculin	50 m	1'07''	50 m	1'22''
Vétéran Femme	50 m	1'20''	50 m	1'30''
Vétéran homme	50 m	1'10''	50 m	1'25''

Épreuves officielles DIVISION 2

Catégorie	Brasse		Dos		Nage Libre	
	Distance	Tps référé	Distance	Tps référé	Distance	Tps référé
Espoir Fille	50 m	+1'13''	50 m	+1'08''	50 m	+57''
Espoir Garçon	50 m	+1'03''	50 m	+1'02''	50 m	+50''
Senior Femme	50m	+1'10''	50m	+1'05''	50m	+54''
Senior Masculin	50m	+1'00''	50m	+58''	50m	+47''
Vétéran Femme	50m	+1'13''	50m	+1'08''	50m	+57''
Vétéran Masculin	50m	+1'03''	50m	+1'02''	50m	+50''

Épreuves officielles DIVISION 1

Catégorie	Brasse		Dos		Nage Libre		Papillon	
	Distance	Tps	Distance	Tps	Distance	Tps	Distance	Tps
Espoir Fille	50m	-1'13''	50 m	-1'08	50 m	-57''	50m	
	100m		100m		100m		100m	
Espoir Garçon	50 m	-1'03''	50 m	-1'02''	50 m	-50''	*25m	
	100m						50m	
Senior Femme	50 m	-1'10''	50 m	-1'05''	50 m	-54''	50 m	
	100m		100m		100m		100m	
Senior Masculin	50 m	-1'00''	50 m	-58''	50 m	-47''	50 m	
	100m		100m		100m		100m	
Vétéran Femme	50 m	-1'13''	50 m	-1'08''	50 m	-57''	50 m	
	100m		100m		100m		100m	
Vétéran Homme	50 m	-1' 03''	50 m	-1'02''	50 m	-50''	50 m	
	100m		100m		100m		100m	

Relais

Catégorie	Relais Nage Libre	
Senior Femme/Vétéran Femme Division 2	4 X 50 m NL	+4''
Senior Homme /Vétéran Homme Division 2	4 X 50 m	+3'40''
Senior Femme/Vétéran Femme Division 1	4 X 50 m	Moins de 4''
Senior Homme /Vétéran Homme Division 1	4 X 50 m	Moins de 3'40''

Fiche d'inscription Natation DIVISION 1

A renvoyer avant le 30 Mars 2011 - Par mail de préférence : ligue_rasa_damien@yahoo.fr

Ligue RA Sport Adapté, CROS Rhône-Alpes, 16 place JJ Rousseau, BP 174 - 38304 Bourgoin Jallieu Cedex

Association :

Nom + Coordonnées accompagnateur/responsable :

Division 1 Féminin

Nom Prénom	Espoir féminin				Senior Féminin						Vétéran féminin							
	50 Bras	50 NL	50 Dos	50 Pap	50 Br	50 NL	50 Dos	50 Pap	100 Br	100 NL	100 Dos	50 Br	50 NL	50 Dos	50 Pap	100 Br	100 NL	100 Dos

Division 1 Masculin

Nom Prénom	Espoir masculin				Senior masculin						Vétéran masculin							
	50 Bras	50 NL	50 Dos	50 Pap	50 Br	50 NL	50 Dos	50 Pap	100 Br	100 NL	100 Dos	50 Br	50 NL	50 Dos	50 Pap	100 Br	100 NL	100 Dos

Nom Prénom	200 m NL Senior Masculin	200 m NL Senior Féminin

