

FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE

COMMISSION FÉDÉRALE DE NATATION

22, rue Oberkampf

75011 PARIS



TRIO'NAT

RÈGLEMENT

2012 / 2013

Dans le cadre de la promotion de ses activités nautiques et dans le souci de proposer une progression la plus complète possible, la Commission Fédérale de Natation de la Fédération Sportive et Culturelle de France organise le TRIO'NAT. Cette activité d'équipe de clubs, qui devrait trouver naturellement sa place dans toutes les écoles de natation, qui se déroulera sensiblement comme l'année dernière, se décompose en trois types d'évaluation :

- Jeux de balles
- Natation individuelle
- Natation relais

Il s'agit d'établir non plus une hiérarchie établie sur des valeurs chronométriques, mais sur la maîtrise d'habiletés nécessaires à une appropriation complète des sports nautiques. L'organisation de l'activité TRIO'NAT est placée sous la responsabilité de la sous-commission water-polo de la Commission Fédérale de Natation de la Fédération Sportive et Culturelle de France.

Article 1 : CATEGORIES- ENGAGEMENTS

Le TRIO'NAT s'adresse à tous les garçons et filles (équipes mixtes souhaitées) licenciés F.S.C.F. pour la saison en cours.

- 8 ans et moins : AVENIRS
- 9 à 11 ans : ESPOIRS

Article 2 : LES EQUIPES

Elles sont composées de 6 nageurs/joueurs.

Article 3 : LES EPREUVES

Le challenge se déroule sur une demi-journée au cours de laquelle sont proposées les trois épreuves combinées.

3.1 : Water-polo :

PARCOURS IDENTIQUE POUR LES DEUX CATEGORIES

Chaque nageur devra réaliser un parcours technique reprenant chaque fondamentaux de l'activité (conduite, maniement, style de nage, adresse aux tirs, passes...)

Descriptif du parcours : (parcours type en annexe 1)

- ① Départ dans l'eau puis faire une largeur de conduite de ballon
- ② Tenir le ballon à deux mains au-dessus de l'eau pendant 5 secondes
- ③ Lancer le ballon à une main le plus loin possible
- ④ Tir sur cible (5 tentatives sur cerceau placé à environ 2 mètres du tireur)

Évaluation du parcours :

- ① Le moins de mouvement possible
- ② 1 point par seconde (total = 5 points)
- ③ 1 point par zone (total = 5 points)
- ④ 1 point par ballon ciblé (5 points)

3.2 : Natation individuelle :

AVENIRS :

- 1 nageur en 25 m brasse
- 1 nageur en 25 m crawl
- 1 nageur en 25 m dos
- 3 nageurs en 25 m au choix

Évaluation : le moins de mouvement possible.

ESPOIRS :

- 1 nageur en 25 m papillon
- 1 nageur en 50 m dos
- 1 nageur en 50 m brasse
- 1 nageur en 50 m crawl
- 2 nageurs en 50 m au choix

Évaluation : note d'aisance de 1 à 5 (1 = insuffisant, 5 = très bien) sur les trois fondamentaux (équilibre, respiration, propulsion)

3.3 :NATATION RELAIS

AVENIRS : 6 X 25M NAGE LIBRE :

- 1 nageur avec palmes
- 1 nageur en nage ventrale bras simultanés
- 1 nageur en nage dorsale bras simultanés
- 1 nageur en nage avec un ballon (sans le tenir)
- 1 nageur en ventral avec une planche (jambes libres)
- 1 nageur en dorsal avec une planche (jambes libres)

ESPOIRS : 6 x 100 M 4 NAGES

CLASSEMENT AU TEMPS POUR LES DEUX CATEGORIES

Article 4: CLASSEMENT et RECOMPENSES

4.1 : Le classement

Il se fait aux points en combinant les trois épreuves de chaque rencontre. Dans chacune d'elles

- L'équipe première marque 1 point
- L'équipe deuxième marque 2 points
- L'équipe troisième marque 3 points etc.

L'équipe déclarée vainqueur est celle qui totalise le moins de points au total des trois épreuves.

En cas d'égalité, le relais départagera les ex aequo.

En natation individuelle, un classement général, obtenu par addition des places réalisées par les 6 nageurs, permettra de déterminer les points de chaque équipe.

4.2 : Les récompenses

A l'issue de chaque réunion du TRIO'NAT, les participants recevront un diplôme.

Des récompenses seront remises aux trois premières équipes de chaque catégorie lors du championnat fédéral de natation.

Article 5: REUNION(S)

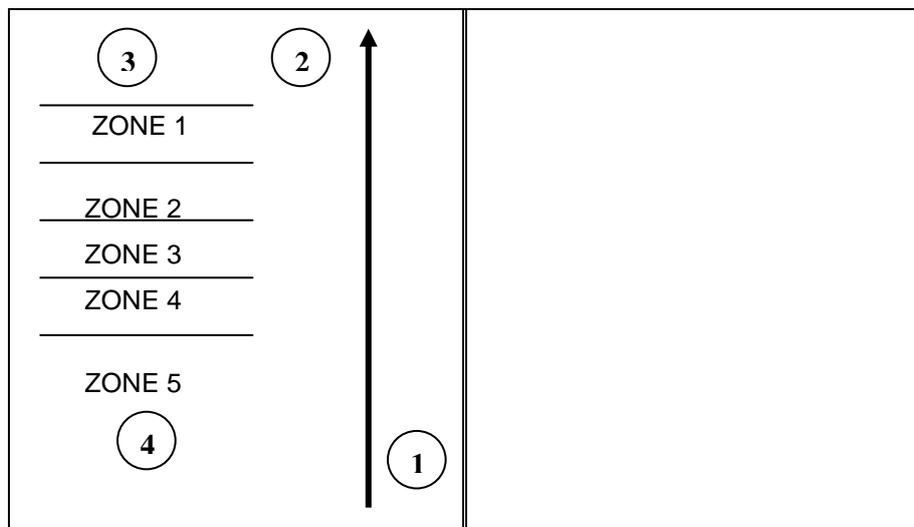
Une réunion se déroulera à la piscine **A définir**

Article 6 : JURY

Chaque club participant doit prévoir des personnes, agréées par la Commission fédérale, pour effectuer les cotations selon le règlement en vigueur.

ANNEXE 1

Parcours type :



ANNEXE 2
AMENAGEMENT TYPE DU BASSIN

