

## Règlement challenge national para natation adaptée

Dans le cadre des « challenges » organisés par la Fédération Française du Sport Adapté, la commission para natation adaptée propose le sien.

### Pour les non compétiteurs :

La période pour réaliser ce challenge sera :

- du 4 janvier au 20 juin 2021

Le challenge s'applique tout au long de cette période et pourra être réalisé à chaque entraînement et le score pourra être cumulé.

Le challenge consiste à réaliser un maximum de longueurs dans un bassin de 25 mètres durant 10 minutes.

Le décompte de longueur pourra être réalisé durant les séances de natation.

Chaque longueur effectuée rapportera 1 point.

Il sera possible d'appliquer un coefficient au score obtenu en fin de période concernant le challenge.

### Détail des coefficients :

- Coefficient test sécuritaire permettra de multiplier son nombre de point par :
  - 6 si il obtient son Explora'nage durant cette période
  - 10 si il obtient son Sauv'Nage durant cette période

### Pour les compétiteurs :

La période pour réaliser ce challenge sera :

- du 4 janvier au 20 juin 2021 pour toutes les catégories d'âges (jeunes, séniors, vétérans)

Le challenge consiste à réaliser un maximum de longueurs dans un bassin de 25 mètres durant 10 minutes.

Le décompte de longueur pourra être réalisé durant les séances de natation d'entraînement des sportifs.

Chaque longueur effectuée rapportera 1 point.

Il sera possible d'appliquer un coefficient au score obtenu en fin de période concernant le challenge.

Le coefficient sera différent en fonction :

- de la catégorie d'âge
- la classification

Il permettra d'apporter un certain nombre de points supplémentaires pour que les sportifs puissent se qualifier aux championnats de France de leur catégorie.

### Détail des coefficients :

Des coefficients apportés au nombre de points gagnés peuvent être de 2 sortes :

- Coefficient test sécuritaire : Si le sportif est détenteur du sauv'nage (pour les sportifs BC et CD) ou de l'explora'nage (pour les sportifs AB), ou s'il obtient ces diplômes avant la fin de la période des challenges alors il sera appliqué un coefficient 2.
- Coefficient plongeon : Au regard de la classe du sportif et de sa catégorie d'âge, le sportif peut ajouter un coefficient à son nombre de point s'il réussit le plongeon tel que demandé dans le tableau ci-dessous.

La somme des coefficients sera multipliée par le nombre de points.

|                                    | Coefficient 2                                                                                                  | Coefficient 4                                                                                                  | Coefficient 8                                                                                                   |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AB<br>-14 ans                      | Réaliser, sans bouger, un plongeon* sans aucun autre moyen de propulsion.<br>Dépasser les 5 mètres (la tête)   | Réaliser, sans bouger, un plongeon* sans aucun autre moyen de propulsion.<br>Dépasser les 5 mètres (les pieds) | Réaliser, sans bouger, un plongeon* sans aucun autre moyen de propulsion.<br>Dépasser les 10 mètres (la tête)   |
| AB<br>-18 ans                      | Réaliser, sans bouger, un plongeon* sans aucun autre moyen de propulsion.<br>Dépasser les 5 mètres (les pieds) | Réaliser, sans bouger, un plongeon* sans aucun autre moyen de propulsion.<br>Dépasser les 10 mètres (la tête)  | Réaliser, sans bouger, un plongeon* sans aucun autre moyen de propulsion.<br>Dépasser les 12,5 mètres (la tête) |
| AB<br>-21 ans<br>Senior<br>Vétérán | Réaliser, sans bouger, un plongeon* sans aucun autre moyen de propulsion.<br>Dépasser les 5 mètres (les pieds) | Réaliser, sans bouger, un plongeon* sans aucun autre moyen de propulsion.<br>Dépasser les 10 mètres (la tête)  | Réaliser, sans bouger, un plongeon* sans aucun autre moyen de propulsion.<br>Dépasser les 15 mètres (la tête)   |

|                                    | Coefficient 2                                                | Coefficient 4                                                | Coefficient 8                                                |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| BC<br>-14 ans                      | Réaliser 25m avec un plongeon en réalisant 20 cycles de bras | Réaliser 25m avec un plongeon en réalisant 16 cycles de nage | Réaliser 25m avec un plongeon en réalisant 12 cycles de nage |
| BC<br>-18 ans                      | Réaliser 25m avec un plongeon en réalisant 16 cycles de nage | Réaliser 25m avec un plongeon en réalisant 12 cycles de nage | Réaliser 25m avec un plongeon en réalisant 8 cycles de nage  |
| BC<br>-21 ans<br>Senior<br>Vétérán | Réaliser 25m avec un plongeon en réalisant 12 cycles de nage | Réaliser 25m avec un plongeon en réalisant 8 cycles de nage  | Réaliser 25m avec un plongeon en réalisant 4 cycle de nage   |

|                                    | Coefficient 2                                                     | Coefficient 4                                                     | Coefficient 8                                                   |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| CD<br>-14 ans                      | Réaliser 10m avec un plongeon en réalisant 1 seul cycle de bras   | Réaliser 12,5m avec un plongeon en réalisant 1 seul cycle de bras | Réaliser 15m avec un plongeon en réalisant 1 seul cycle de bras |
| CD<br>-18 ans                      | Réaliser 12,5m avec un plongeon en réalisant 1 seul cycle de bras | Réaliser 15m avec un plongeon en réalisant 1 seul cycle de bras   | Réaliser 20m avec un plongeon en réalisant 1 seul cycle de bras |
| CD<br>-21 ans<br>Senior<br>Vétéran | Réaliser 15m avec un plongeon en réalisant 1 seul cycle de bras   | Réaliser 20m avec un plongeon en réalisant 1 seul cycle de bras   | Réaliser 25m avec un plongeon en réalisant 1 seul cycle de bras |

*EXEMPLE : Un nageur, classé AB dans la catégorie moins de 18 ans, il possède son explor'nage (coef 2). Il réalise 2 longueurs au premier entraînement en 10 minutes, 4 longueurs au deuxième, puis 3, puis 7. Il effectue alors 16 longueurs. Il accumule 16 points. De plus, il a été capable de plonger et de dépasser les 10 mètres à la tête(coef 2). Alors il totalisera :  $16 \times (2+2) = 64$  points.*

Si le sportif réalise le niveau maximal des coefficients, il sera demandé de nous partager par vidéo la performance du sportif.

En ce qui concerne les sportifs de haut niveau, référencés sur liste ministérielle et SHN, ils ne pourront pas bénéficier des coefficients prévus pour ce challenge.

Ce nombre de points permettra la qualification au championnat de France par catégorie. Pour cela les sportifs devront obtenir les points suivants :

|         | AB<br>(Garçons) | AB<br>(Filles) | BC<br>(Garçons) | BC<br>(Filles) | CD<br>(Garçons) | CD<br>(Filles) |
|---------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|
| -14 ans | 408             | 272            | 476             | 408            | 620             | 608            |
| -18 ans | 476             | 476            | 612             | 544            | 816             | 680            |
| -21 ans | 680             | 544            | 816             | 560            | 1088            | 816            |
| Adulte  | 1152            | 960            | 1536            | 1152           | 1920            | 1536           |
| Vétéran | 672             | 672            | 864             | 768            | 1152            | 960            |

Comme le stipule le règlement, le nombre d'épreuves maximum au championnat de France est de :

- Pour les jeunes (-14 / -18 / -21) : le nombre d'épreuve n'est pas limité
- Pour les seniors et les vétérans :
  - AB : le nombre d'épreuve est limité à 6
  - BC et CD : sur la totalité des épreuves de la ou les nages qui ont permis la réussite du coefficient 2 du plongeon du challenge, dans la limite de 6 épreuves au total

*\*le plongeon : le plongeon est défini dans les règlements par une entrée des épaules dans l'eau avant les hanches.*

*\*Le cycle : en nage alterné (crawl et dos) cela correspond à 2 mouvements de bras, en simultané (brasse et papillon) cela correspond à 1 mouvements de bras. Interdiction d'utiliser les jambes en dehors d'un cycle de bras.*

***Les résultats seront à faire remonter à la Fédération par mail exclusivement à l'aide du fichier Excel joint et à l'adresse : [challengeparanatationadaptee@gmail.com](mailto:challengeparanatationadaptee@gmail.com)***

Tout envoi avec un autre fichier et/ou à une autre adresse ne sera pas pris en compte