

**ACTIVITES  
SUB AQUATIQUES**

**REGLEMENT SPORTIF**

**REGLEMENT SPORTIF**  
**2022-23**

**Ces règles, inspirées du règlement de la FFESSM, doivent permettre le déroulement loyal de toutes les compétitions en respectant l'éthique sportive. Elles doivent être interprétées dans ce sens.**

**FORMULE RETENUE pour le CHAMPIONNAT de FRANCE UNSS des ACTIVITES SUBAQUATIQUES**

## ACTIVITES SUBAQUATIQUES – REGLEMENT UNSS 2022-2023

# COLLEGE



MATERIEL A PREVOIR	TIR SUR CIBLE	APNEE	SAUVETAGE	NAGE AVEC PALMES	PARCOURS HOCKEY
MAILLOT de BAIN obligatoire.	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
COMBINAISON NEOPRENE (tout type) obligatoire.	NON	NON	NON	NON	NON
BONNET de BAIN obligatoire (aux couleurs de l'AS si possible).	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
PALMES obligatoires. Tout type de palmes (plastique, fibre de verre, carbone...), longueur libre. 1 élève peut changer de palmes durant la compétition.	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
MASQUE de plongée ou paire de LUNETTES obligatoires.	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
TUBA (frontal ou latéral) obligatoire.	NON	NON	NON	OUI	NON
TUBA (frontal ou latéral) autorisé.	OUI	NON	NON	OUI	OUI
MANNEQUIN obligatoire, taille ENFANT, 1 par équipe à amener si possible.	-	-	OUI	-	-
FUSIL obligatoire. 1 par équipe de 50/60cm en COLLEGE. Organes de visée non autorisés, bouchon caoutchouc au bout de la flèche. Peut être fourni par l'organisateur, prêté par une autre équipe. Sera vérifié par l'organisation et peut être refusé si non conforme. Un second fusil est autorisé en attente au bord du bassin en cas de casse.	OUI	-	-	-	-
2 CROSSES et 1 PALET de hockey obligatoires par équipe. Peuvent être fournis par l'organisation.	-	-	-	-	OUI
Gant de bricolage obligatoire pour le HOCKEY. Peuvent être fournis par l'organisation.	-	-	-	-	OUI
CEINTURE type marseillaise avec lestage obligatoire.	NON	NON	NON	NON	NON
CEINTURE type marseillaise avec lestage autorisé.	OUI	OUI	NON	NON	OUI
DEPART dans l'eau obligatoire.	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI



## POINTS DE REGLEMENT ET CALCUL DES POINTS

Une équipe est obligatoirement mixte (au moins une fille ou un garçon) et elle composée de 3 nageurs uniquement (+ 1 Jeune Officiel non-nageur par délégation).

**Toutes les épreuves sont donc réalisées en mixité.**

Les 5 épreuves sont chronométrées. Tous les départs se font dans l'eau (pas de départ du plot).

Les ordres de départ sont : "**compétiteurs, prêts ? à vos marques -> coup de sifflet**".

Pour chaque épreuve, le temps final correspond au temps réel du relais auquel on a retranché les éventuels bonus et ajouté les éventuelles pénalités.

Une épreuve ne peut pas excéder 10'. Par exemple, pour le tir, le chronomètre s'arrêtera au bout 10' même si les 6 tirs n'ont pas été réalisés par l'équipe.

L'enchaînement idéal des épreuves est le suivant : le tir sur cible, le hockey subaquatique, l'apnée dynamique, le sauvetage et enfin la nage avec palmes. Mais l'organisateur peut choisir l'ordre de passage des différentes épreuves.

Chaque épreuve donne lieu à 1 **classement à la place**.

Exemple pour un championnat à 16 équipes : la 1<sup>ère</sup> équipe marque 1 point, la 2<sup>ème</sup> équipe marque 2 points..., la 16<sup>ème</sup> équipe marque 16 points. Un forfait, un abandon, une disqualification vaut 17 points.

L'équipe vainqueur de sa catégorie est celle qui aura le plus petit score, par addition des points obtenus aux 5 épreuves. En cas d'égalité, le nageur le plus jeune fait gagner son équipe.

En cas de problème matériel, le chronomètre défile. L'équipe doit s'organiser pour remplacer au plus vite le matériel défectueux (palmes cassées, sangle masque, partie cassée du fusil, ...).

**Une seule pénalité par longueur de 25m** est infligée quelle que soit l'épreuve.



### Info tir sur cible:

La position ci contre (2 bras tendus) permet d'optimiser le placement du corps / à la ventouse fixée au sol pour effectuer une visée plus rapide et précise bras tendu, en évitant que la pointe ne dépasse le repère réglementaire.

## EPREUVE 1 : TIR SUR CIBLE en RELAIS COLLEGE

Course en relais : 3 tireurs / 2 passages par tireur / 1 tir par passage aller-retour / 6 allers-retours de 10m par équipe / 6 tirs par équipe.

Ordre de passage : (tireur 1 -> tireur 2 -> tireur 3) x 2. Les 3 relayeurs sont du même côté du bassin.

L'aller et le retour peuvent se faire en surface, seul le tir se fait en apnée.

Chaque passage est réalisé intégralement en palmes, masque, (tuba autorisé mais pas obligatoire).

Pour des raisons de sécurité, seul un adulte de l'organisation est dans l'eau et valide les cibles touchées.

Une équipe est autorisée à positionner une troisième ventouse si celles positionnées à 80cm et 120cm ne lui convenaient pas. Il alors de sa responsabilité d'amener et de positionner cette ventouse supplémentaire.

**Départ** : au coup de sifflet, le chrono démarre.

**Tireur 1** : départ dans l'eau > Avant le départ le fusil est **tenu non armé** hors de l'eau > il arme seul son fusil dans la zone de relais, face à la cible, pointe vers le bas > Il passe sous la ligne d'eau et va en apnée ou en nage de surface jusqu'aux gueuses (poignées pour se tenir), la pointe du fusil dirigée vers la cible, avec l'index sur le côté de la crosse (pas sur la queue de la détente ou "la gâchette") > il choisit une des 2 (ou 3) poignées et la tient > il tend son bras pour positionner son fusil > il vérifie que la pointe de sa flèche ne dépasse pas la ligne matérialisant les 1m (entre la cible et la pointe de la flèche) > il tire > il remonte à la surface, fait ½ tour > il revient vers le point de départ en nage de surface > il passe entièrement sous la ligne d'eau avec son fusil pour revenir dans la zone de relais.

**Tireur 2, tireur 3** : il attend dans la zone de relais sans fusil > dès que relayeur précédent émerge ses voies respiratoires derrière la ligne d'eau avec son fusil, il lui prend pour remettre la flèche en place si besoin et arme seul les sandows de son fusil à son tour > il part ensuite quand il le souhaite > ...

N'importe quel équipier peut remettre en place la flèche et le nylon du fusil pour son coéquipier.

**Fin** : le chrono s'arrête quand le dernier relayeur (2<sup>ème</sup> passage du 3<sup>ème</sup> tireur) émerge ses voies respiratoires derrière la ligne d'eau.

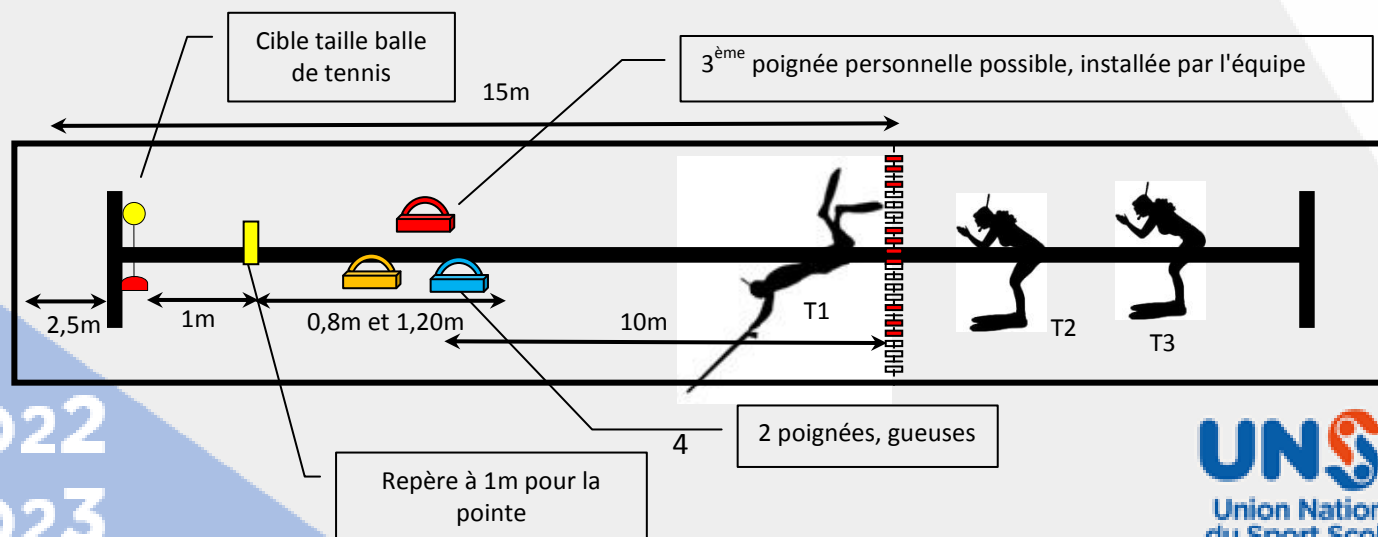
**Bonus de 15"** : on retranche 15" pour chaque cible touchée.

**Pénalités de 15"** : si un adulte est présent dans la ligne et aide uniquement à l'armement = 15 secondes. Si l'adulte repositionne la flèche et réarme le fusil = 1minute 15" (prévoir un JO qui chronomètre ce temps). Une seule pénalité par longueur de 15m / la flèche dépasse la ligne matérialisant les 1m au moment du tir / le relayeur ne passe pas sous la ligne d'eau avec son fusil (à l'aller et au retour) / le tireur n'arme pas lui-même les sandows du fusil / le doigt posé sur la détente avant de se tenir à la poignée.

**Disqualification** : un fusil armé avant le départ / un fusil manipulé de manière dangereuse (orienté vers un participant / tenu armé hors de l'eau, ...) / utilisation de 2 fusils simultanément par équipe.

L'épreuve ne peut pas excéder 10', même si tous les tirs n'ont pas été réalisés.

Dans ce cas, le score sera : 10' - (15" x nb cibles touchées).



## EPREUVE 2 : PARCOURS de HOCKEY SUBAQUATIQUE en RELAIS COLLEGE

Course en relais : 3 hockeyeurs / 2 passages par hockeyeur / 3 allers-retours de 10m par équipe.

Ordre de passage : hockeyeurs 1 & 2 -> hockeyeurs 2 & 3 -> hockeyeurs 3 & 1.

Les 3 relayeurs sont du même côté du bassin.

Durant le parcours, le nombre de remontées pour prendre de l'air est totalement libre (non pénalisé).

Chaque passage est réalisé intégralement en palmes, masque, (tuba autorisé mais pas obligatoire).

La crosse est manipulée à une seule main librement (changement de main possible). 2 crosses par équipe.

**Départ :** au coup de sifflet, le chrono démarre.

**Hockeyeurs 1 & 2 :** départ dans l'eau, une main au mur, une crosse dans l'autre main > ils plongent > H1 & H2 restent toujours du même côté de la ligne de fond > H1 pousse le palet (positionné sur le T) avec la crosse et passe à H2 > ils parcourent 10m aller en se faisant des passes entre les 3 portes > ils font le ½ tour en passant le palet derrière le dernier repère > ils parcourent les 10m retour à l'identique > H2 termine le parcours en poussant le palet derrière le T > dès que le palet franchit le T, ils reviennent toucher le mur (en surface ou apnée) > ils remontent tous les 2 à la surface, voies aériennes hors de l'eau.

**Hockeyeurs 2 & 3 :** H1 transmet la crosse à H3 > H2 & H3 plongent quand ils le souhaitent (ensemble ou séparément) > H3 récupère le palet à l'endroit où ce dernier se trouve.

**Hockeyeurs 3 & 1 :** idem passage précédent.

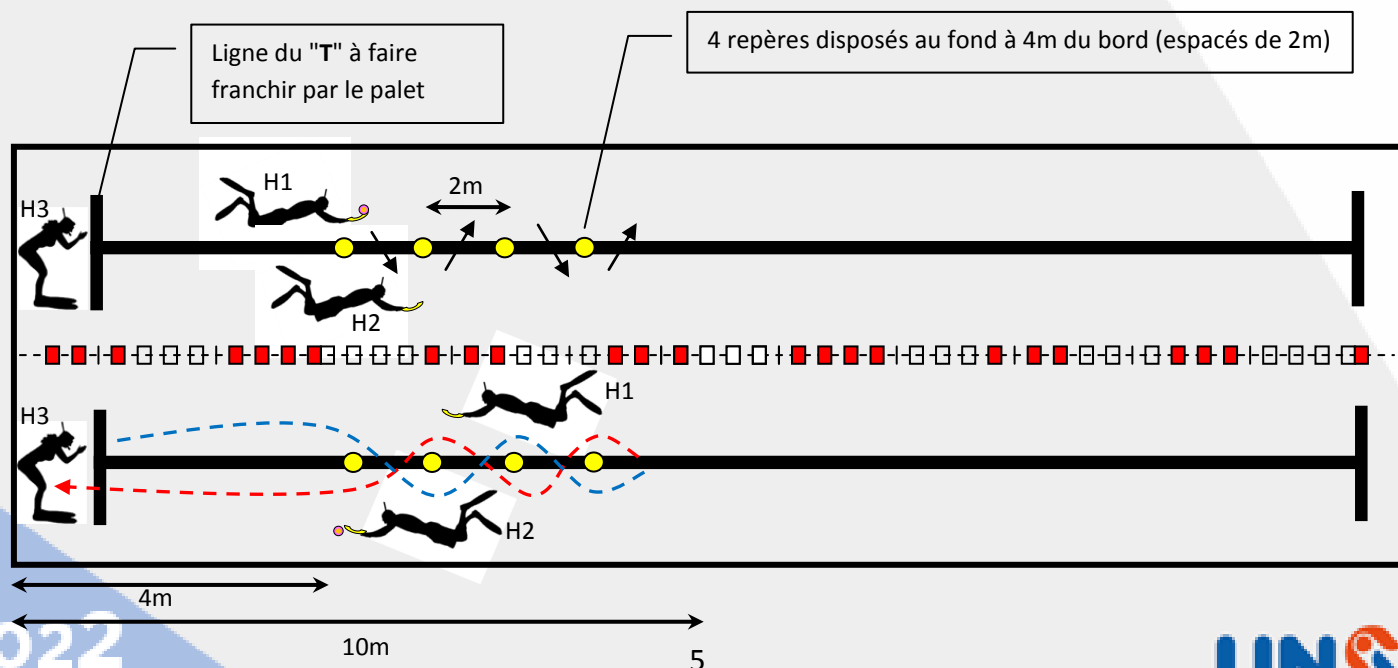
**Fin :** H1 & H3 font franchir la ligne du "T" au palet et le chrono s'arrête quand ils touchent le mur voies aériennes hors de l'eau (on arrête le chrono au dernier qui touche).

**Pénalités de 15" :** une seule pénalité par longueur de 10m / départ anticipé / changement de côté par rapport à la ligne de fond / palet guidé avec la main, ou toute autre surface du corps / repère touché par le palet, la crosse ou une partie du corps / porte non franchie par le palet / ligne du T non franchie par le palet / palet passé 2 fois de suite dans la même porte.

**Disqualification :** portes évitées volontairement pour gagner du temps. Non-respect délibéré du règlement.

**Dispositif :** 4 repères au fond espacés de 2m matérialisent 3 portes (soit 6m) / le 1<sup>er</sup> repère est placé environ à 4m du bord.

Selon la profondeur du bassin, l'organisateur peut modifier les distances mais la nouvelle configuration doit être la même pour tous les participants de la même catégorie.



## EPREUVE 3 : APNEE en RELAIS COLLEGE

Course en relais : 3 apnéistes / 4 passages par apnéiste / 12 passages de 15m par équipe.

Ordre de passage : (apnéiste 1 -> apnéiste 2 -> apnéiste 3) x 4.

Les relayeurs 1 & 3 sont d'un côté du bassin, le relayeur 2 est en face.

Chaque passage est réalisé intégralement en palmes, masque (tuba interdit).

L'intégralité de chaque passage se fait en une seule apnée.

**Départ** : au coup de sifflet, le chrono démarre.

**Apnéiste 1** : départ dans l'eau, côté mur > il s'immerge avant la ligne d'eau > il se déplace avec ses palmes, en apnée, sur une distance de 15m (repère au fond) > il émerge derrière la ligne d'eau, sort les voies aériennes et prend appui.

**Apnéiste 2** : il attend derrière la ligne d'eau > quand le relayeur précédent émerge ses voies aériennes, il peut s'immerger quand il le souhaite > si l'apnéiste précédent sort les voies aériennes avant la ligne d'eau, il doit attendre que ce dernier repasse dessous avant de s'élancer > il se déplace avec ses palmes, en apnée, sur une distance de 15m jusqu'à l'autre ligne d'eau > il émerge, sort les voies aériennes et prends appui.

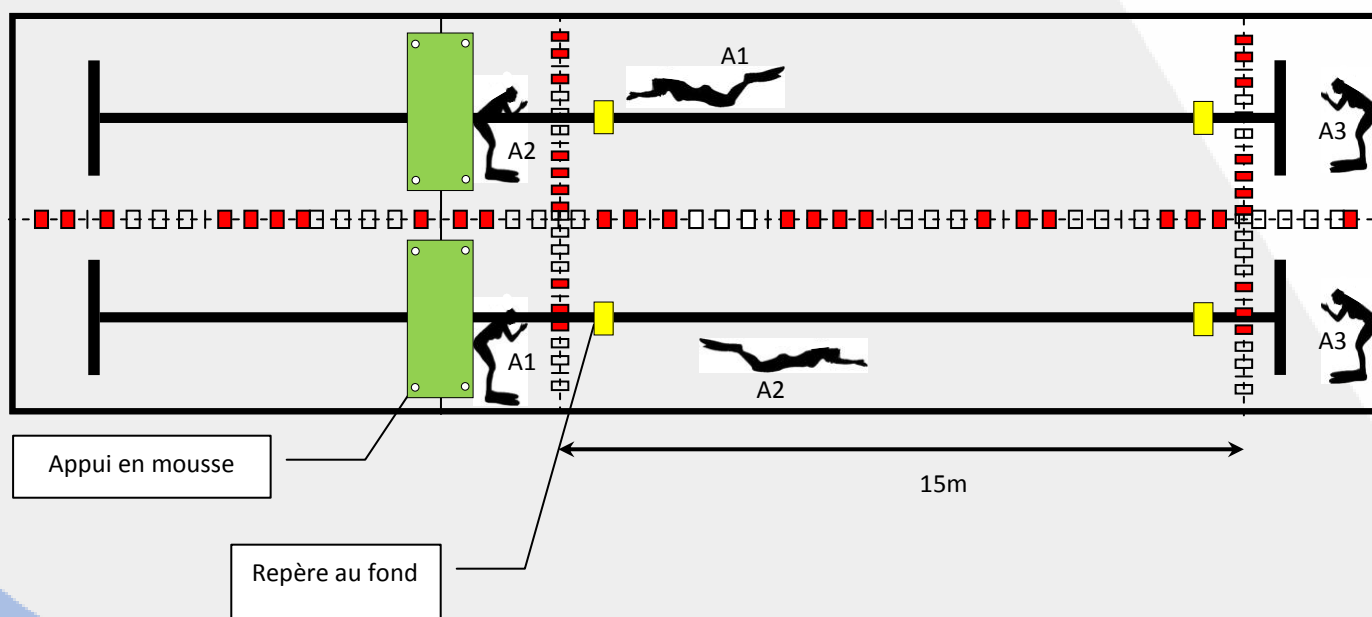
**Apnéiste 3** : idem apnéiste 1 ...

**Fin** : le chrono s'arrête quand le dernier relayeur (4<sup>ème</sup> passage du 3<sup>ème</sup> apnéiste) émerge ses voies respiratoires et touche le mur ou la mousse qui sert d'appui.

**Pénalités de 15"** : une seule pénalité par longueur / départ anticipé / nage de surface / longueur pas terminée en apnée.

Est considérée comme nage de surface un déplacement en apnée à la surface dans la zone comprise entre les 2 lignes d'eau.

**Disqualification** : non-respect délibéré du règlement.



## EPREUVE 4 : SAUVETAGE en RELAIS COLLEGE

Course en relais : 3 sauveteurs / 1 passage de 25m par sauveteur / 3 passages de 25m par équipe.

Ordre de passage : (sauveteur 1 -> sauveteur 2 -> sauveteur 3) x 1.

Les relayeurs 1 & 3 sont d'un côté du bassin, le relayeur 2 est en face.

Chaque passage est réalisé intégralement en palmes, masque (tuba interdit).

**Départ** : au coup de sifflet, le chrono démarre.

**Sauveteur 1** : départ dans l'eau, main au mur > il s'élance > il nage 12m en surface ou immergé > il récupère un mannequin à environ 2.5m de profondeur > il remonte le mannequin à la surface verticalement depuis le fond pour le sortir avant les fanions > il remorque le mannequin 15m > il touche le mur des 25m avec sa main.

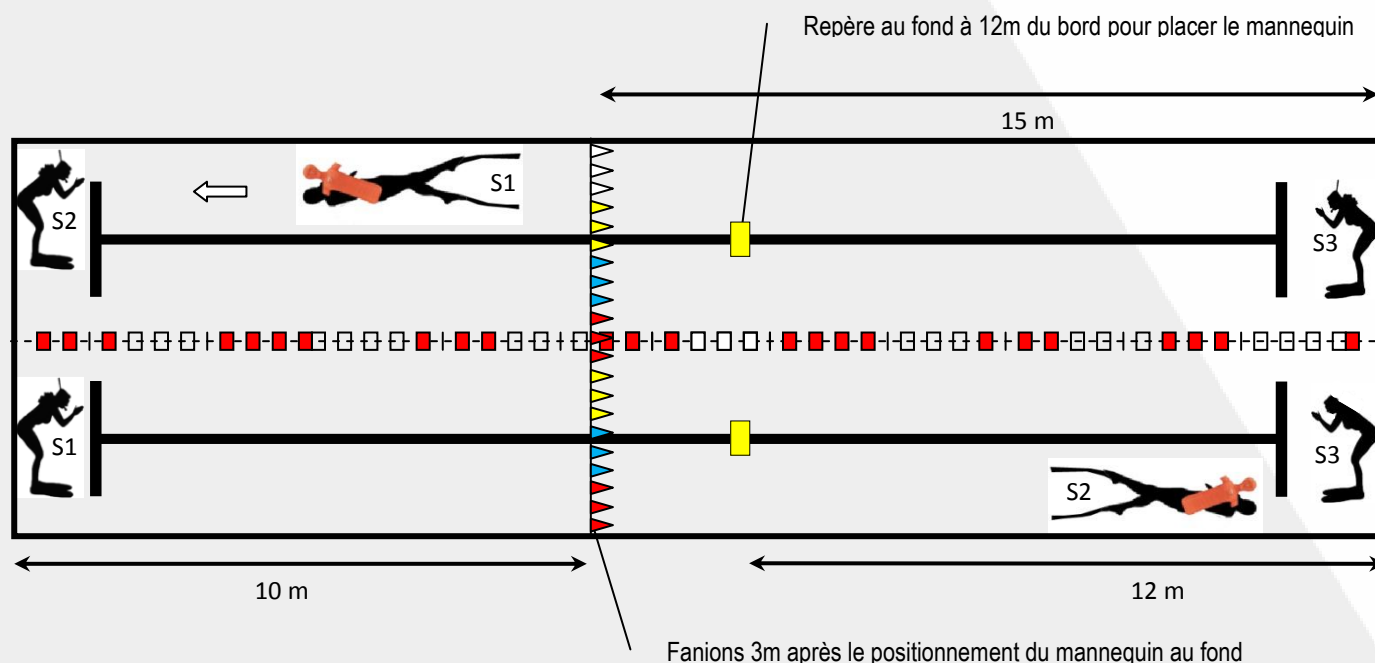
**Sauveteur 2** : il attend, une main au mur > dès que relayeur précédent touche le mur, il récupère le mannequin en surface > il démarre le remorquage > il fait un aller simple de 25m en tractant le mannequin en surface.

**Sauveteur 3** : idem sauveteur 2.

**Fin** : le chrono s'arrête quand le dernier relayeur (3<sup>ème</sup> sauveteur) touche le mur.

**Pénalités de 15"** : une seule pénalité par longueur / départ anticipé / immersion des voies aériennes du mannequin plus de 2 fois 2" environ / mauvaise prise du mannequin (la prise se fait sous l'aisselle du mannequin et non par le cou) / mannequin pas remonté verticalement depuis le fond = il est immergé après la ligne des fanions située à 3m après le positionnement de départ du mannequin au fond.

**Disqualification** : si 1 sauveteur immerge les voies aériennes du mannequin plus de 10" d'affilée pendant son parcours ou pour un mannequin tenu visage à l'envers durant le tractage / non-respect délibéré du règlement.



## EPREUVE 5 : NAGE AVEC PALMES en RELAIS COLLEGE

Course en relais : 3 nageurs / 2 passages de 25m en surface par nageur / 6 passages de 25m en surface par équipe.

Ordre de passage : (nageur 1 -> nageur 2 -> nageur 3) x 2.

Les relayeurs 1 & 3 sont d'un côté du bassin, le relayeur 2 est en face.

Les 1<sup>ers</sup> passages sont nagés obligatoirement en ondulations (bras non moteurs).

Les 2<sup>èmes</sup> passages sont nagés obligatoirement en nage libre (PMT)

Chaque passage est réalisé intégralement en palmes, masque, tuba (obligatoire).

**Départ** : au coup de sifflet, le chrono démarre.

**Nageur 1** : départ dans l'eau > il s'élançe du mur > il se déplace dans la nage autorisée sur 25m tuba en bouche > il touche le mur.

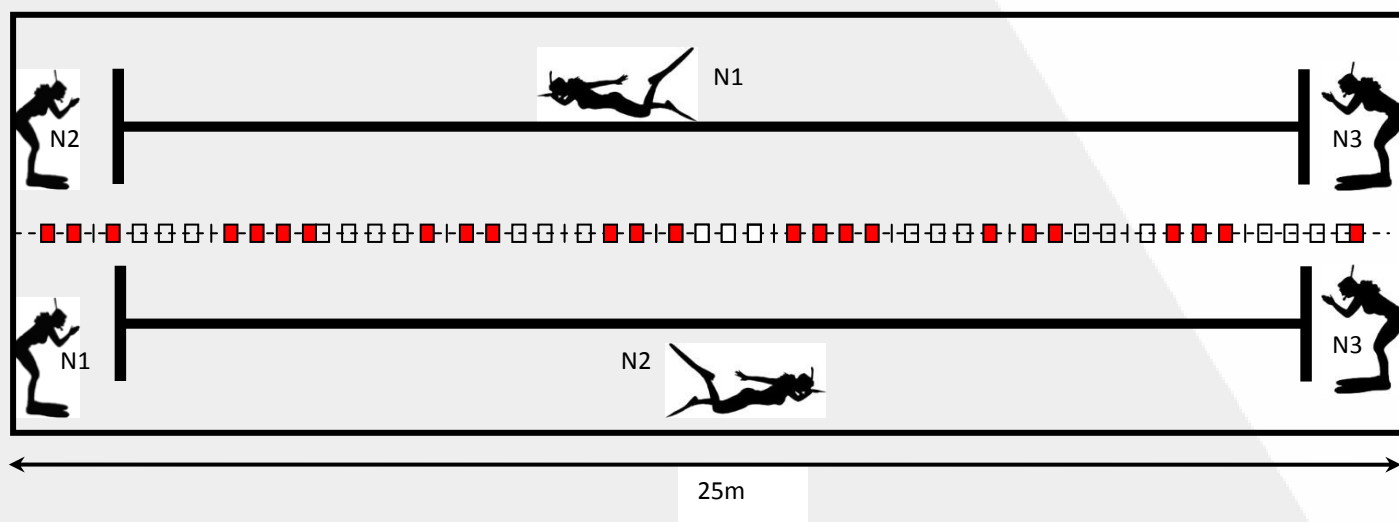
**Nageur 2** : il attend dans l'eau, une main au mur > quand le relayeur précédent touche le mur, il peut démarrer quand il le souhaite > il se déplace dans la nage autorisée sur 25m tuba en bouche > il touche le mur.

**Nageur 3** : idem nageur 2.

**Fin** : le chrono s'arrête quand le dernier relayeur (2<sup>ème</sup> passage du 3<sup>ème</sup> nageur) touche le mur.

**Pénalités de 15"** : une seule pénalité par longueur / départ anticipé / non-respect du type de nage / perte du tuba / non port du tuba.

**Disqualification** : non-respect délibéré du règlement.





**Ces règles, inspirées du règlement de la FFESSM, doivent permettre le déroulement loyal de toutes les compétitions en respectant l'éthique sportive. Elles doivent être interprétées dans ce sens.**

**FORMULE RETENUE pour le CHAMPIONNAT de FRANCE UNSS des ACTIVITES SUBAQUATIQUES**

## ACTIVITES SUBAQUATIQUES – REGLEMENT UNSS 2022-2023

# LYCEE



MATERIEL A PREVOIR	TIR SUR CIBLE	APNEE	SAUVETAGE	NAGE AVEC PALMES	PARCOURS HOCKEY
MAILLOT de BAIN obligatoire.	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
COMBINAISON NEOPRENE (tout type) obligatoire.	NON	NON	NON	NON	NON
BONNET de BAIN obligatoire (aux couleurs de l'AS si possible).	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
PALMES obligatoires. Tout type de palmes (plastique, fibre de verre, carbone...), longueur libre. 1 élève peut changer de palmes durant la compétition.	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
MASQUE de plongée ou paire de LUNETTES obligatoires.	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
TUBA (frontal ou latéral) obligatoire.	NON	NON	NON	OUI	NON
TUBA (frontal ou latéral) autorisé.	OUI	NON	NON	OUI	OUI
MANNEQUIN obligatoire, taille ENFANT, 1 par équipe à amener si possible.	-	-	OUI	-	-
FUSIL obligatoire. 1 par équipe de 75cm en lycée. Organes de visée non autorisés, bouchon caoutchouc au bout de la flèche. Peut être fourni par l'organisateur, prêté par une autre équipe. Sera vérifié par l'organisation et peut être refusé si non conforme. Un second fusil est autorisé en attente au bord du bassin en cas de casse.	OUI	-	-	-	-
2 CROSSES et 1 PALET de hockey obligatoires par équipe. Peuvent être fournis par l'organisation.	-	-	-	-	OUI
Gant de bricolage obligatoire pour le HOCKEY. Peuvent être fournis par l'organisation.	-	-	-	-	OUI
CEINTURE type marseillaise avec lestage obligatoire.	NON	NON	NON	NON	NON
CEINTURE type marseillaise avec lestage autorisé.	OUI	OUI	NON	NON	OUI
DEPART dans l'eau obligatoire.	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI



## POINTS DE REGLEMENT ET CALCUL DES POINTS

Une équipe est obligatoirement mixte (au moins une fille ou un garçon) et elle composée de 3 nageurs uniquement (+ 1 Jeune Officiel non-nageur par délégation).

**Toutes les épreuves sont donc réalisées en mixité.**

Les 5 épreuves sont chronométrées.

Les ordres de départ sont : "**compétiteurs, prêts ? à vos marques -> coup de sifflet**".

Pour chaque épreuve, le temps final correspond au temps réel du relais auquel on a retranché les éventuels bonus et ajouté les éventuelles pénalités.

Une épreuve ne peut pas excéder 10'. Par exemple, pour le tir, le chronomètre s'arrêtera au bout 10' même si les 6 tirs n'ont pas été réalisés par l'équipe.

L'enchaînement idéal des épreuves est le suivant : le tir sur cible, le hockey subaquatique, l'apnée dynamique, le sauvetage et enfin la nage avec palmes. Mais l'organisateur peut choisir l'ordre de passage des différentes épreuves.

Chaque épreuve donne lieu à 1 **classement à la place**.

Exemple pour un championnat à 16 équipes : la 1<sup>ère</sup> équipe marque 1 point, la 2<sup>e</sup> équipe marque 2 points..., la 16<sup>ème</sup> équipe marque 16 points. Un forfait, un abandon, une disqualification vaut 17 points.

L'équipe vainqueur de sa catégorie est celle qui aura le plus petit score, par addition des points obtenus aux 5 épreuves. En cas d'égalité, le nageur le plus jeune fait gagner son équipe.

En cas de problème matériel, le chronomètre défile. L'équipe doit s'organiser pour remplacer au plus vite le matériel défectueux (palmes cassées, sangle masque, fusil, ...).

**Une seule pénalité par longueur de 25m** est infligée quelle que soit l'épreuve.

Tous les départs se font dans l'eau (pas de départ du plot).

## EPREUVE 1 : TIR SUR CIBLE en RELAIS LYCEE

Course en relais : 3 tireurs / 2 passages par tireur / 1 tir par passage aller-retour / 6 allers-retours de 10m par équipe / 6 tirs par équipe.

Ordre de passage : (tireur 1 -> tireur 2 -> tireur 3) x 2. Les 3 relayeurs sont du même côté du bassin.

L'aller et le retour peuvent se faire en surface, seul le tir se fait en apnée.

Chaque passage est réalisé intégralement en palmes, masque, (tuba autorisé mais pas obligatoire).

Pour des raisons de sécurité, seul un adulte de l'organisation est dans l'eau et valide les cibles touchées.

Une équipe est autorisée à positionner une troisième ventouse si celles positionnées à 80cm et 120cm ne lui convenaient pas. Il alors de sa responsabilité d'amener et de positionner cette ventouse supplémentaire.

**Départ** : au coup de sifflet, le chrono démarre.

**Tireur 1** : départ dans l'eau > Avant le départ le fusil est **tenu non armé** hors de l'eau > il arme seul son fusil dans la zone de relais, face à la cible, pointe vers le bas > Il passe sous la ligne d'eau et va en apnée ou en nage de surface jusqu'aux gueuses (poignées pour se tenir), la pointe du fusil dirigée vers la cible, avec l'index sur le côté de la crosse (pas sur la queue de la détente ou "la gâchette") > il choisit une des 2 poignées et la tient > il tend son bras pour positionner son fusil > il vérifie que la pointe de sa flèche ne dépasse pas la ligne matérialisant les 1m (entre la cible et la pointe de la flèche) > il tire > il remonte à la surface, fait ½ tour > il revient vers le point de départ en nage de surface > il passe entièrement sous la ligne d'eau avec son fusil pour revenir dans la zone de relais.

**Tireur 2, tireur 3** : il attend dans la zone de relais sans fusil > dès que relayeur précédent émerge ses voies respiratoires derrière la ligne d'eau avec son fusil, il lui prend pour remettre la flèche en place si besoin et arme seul les sandows de son fusil à son tour > il part ensuite quand il le souhaite > ...

N'importe quel équipier peut remettre en place la flèche et le nylon du fusil pour son coéquipier.

**Fin** : le chrono s'arrête quand le dernier relayeur (2<sup>ème</sup> passage du 3<sup>ème</sup> tireur) émerge ses voies respiratoires derrière la ligne d'eau.

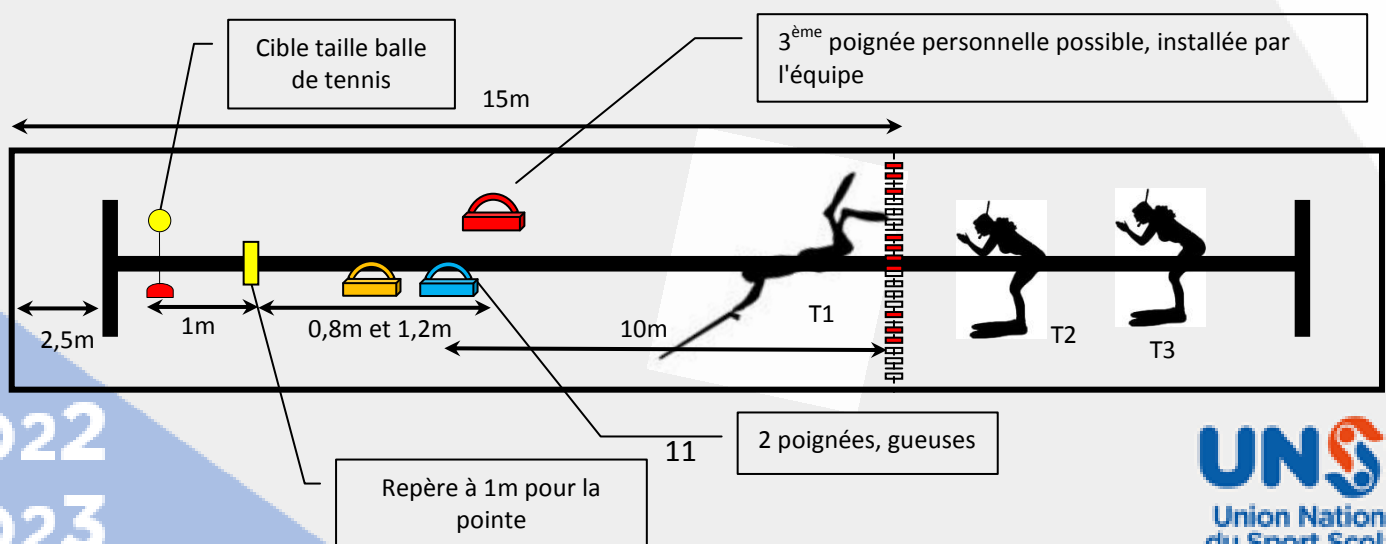
**Bonus de 15"** : on retranche 15" pour chaque cible touchée.

**Pénalités de 15"** : si un adulte est présent dans la ligne et aide uniquement à l'armement = 15 secondes. Si l'adulte repositionne la flèche et réarme le fusil = 1minute 15" (prévoir un JO qui chronomètre ce temps). Une seule pénalité par longueur de 15m / la flèche dépasse la ligne matérialisant les 1m au moment du tir / le relayeur ne passe pas sous la ligne d'eau avec son fusil (à l'aller et au retour) / le tireur n'arme pas lui-même les sandows du fusil / le doigt posé sur la détente avant de se tenir à la poignée.

**Disqualification** : un fusil armé avant le départ / un fusil manipulé de manière dangereuse (orienté vers un participant / tenu armé hors de l'eau, ...) / utilisation de 2 fusils simultanément par équipe.

L'épreuve ne peut pas excéder 10', même si tous les tirs n'ont pas été réalisés.

Dans ce cas, le score sera : 10' - (15" x nb cibles touchées).



## EPREUVE 2 : PARCOURS de HOCKEY SUBAQUATIQUE en RELAIS LYCEE

Course en relais : 3 hockeyeurs / 2 passages par hockeyeur / 3 allers-retours de 10m par équipe.

Ordre de passage : hockeyeurs 1 & 2 -> hockeyeurs 2 & 3 -> hockeyeurs 3 & 1.

Les 3 relayeurs sont du même côté du bassin.

Durant le parcours, le nombre de remontées pour prendre de l'air est totalement libre (non pénalisé).

Chaque passage est réalisé intégralement en palmes, masque, (tuba autorisé mais pas obligatoire).

La crosse est manipulée à une seule main librement (changement de main possible). 2 crosses par équipe.

**Départ :** au coup de sifflet, le chrono démarre.

**Hockeyeurs 1 & 2 :** départ dans l'eau, une main au mur, une crosse dans l'autre main > ils plongent > H1 & H2 restent toujours du même côté de la ligne de fond > H1 pousse le palet (positionné sur le T) avec la crosse et passe à H2 > ils parcourent 10m aller en se faisant des passes entre les 3 portes > ils font le ½ tour en passant le palet derrière le dernier repère > ils parcourent les 10m retour à l'identique > H2 termine le parcours en poussant le palet derrière le T > dès que le palet franchit le T, ils reviennent toucher le mur (en surface ou apnée) > ils remontent tous les 2 à la surface, voies aériennes hors de l'eau.

**Hockeyeurs 2 & 3 :** H1 transmet la crosse à H3 > H2 & H3 plongent quand ils le souhaitent (ensemble ou séparément) > H3 récupère le palet à l'endroit où ce dernier se trouve.

**Hockeyeurs 3 & 1 :** idem passage précédent.

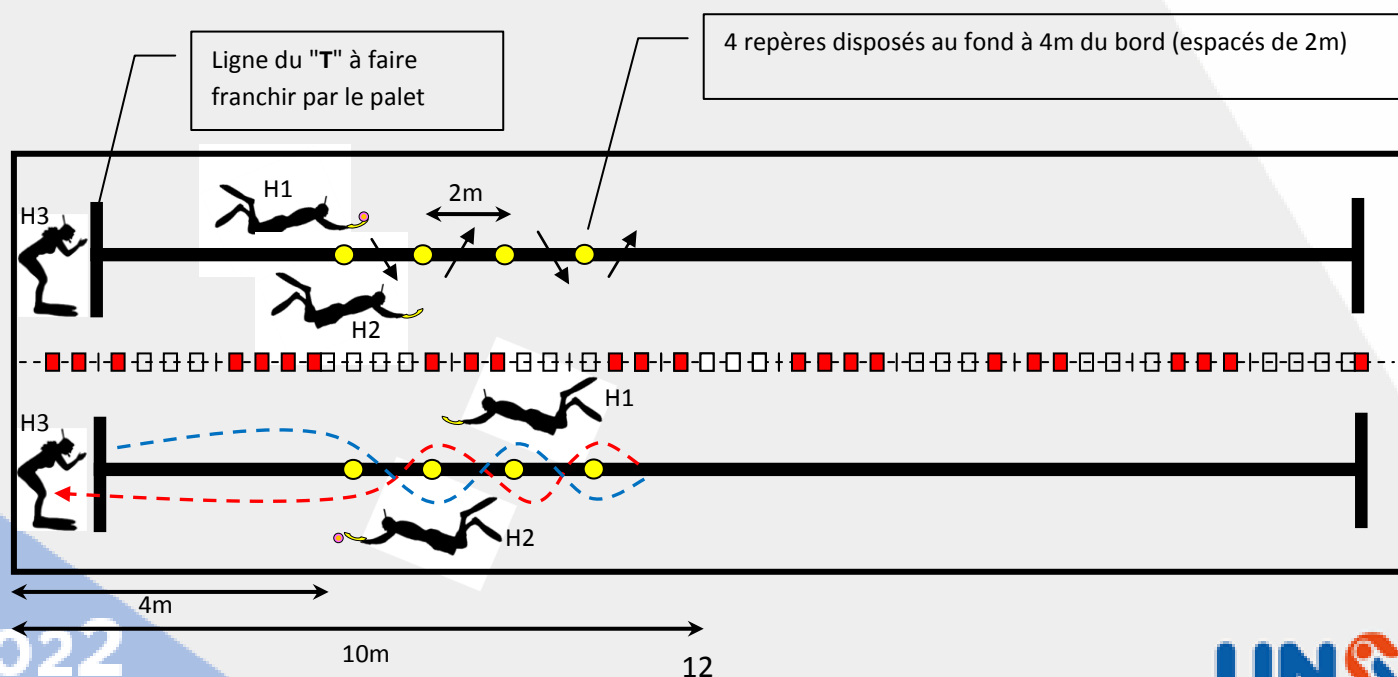
**Fin :** H1 & H3 font franchir la ligne du "T" au palet et le chrono s'arrête quand ils touchent le mur voies aériennes hors de l'eau (on arrête le chrono au dernier qui touche).

**Pénalités de 15" :** une seule pénalité par longueur de 10m / départ anticipé / changement de côté par rapport à la ligne de fond / palet guidé avec la main, ou toute autre surface du corps / repère touché par le palet, la crosse ou une partie du corps / porte non franchie par le palet / ligne du T non franchie par le palet / palet passé 2 fois de suite dans la même porte.

**Disqualification :** portes évitées volontairement pour gagner du temps. Non-respect délibéré du règlement.

**Dispositif :** 4 repères au fond espacés de 2m matérialisent 3 portes (soit 6m) / le 1<sup>er</sup> repère est placé environ à 4m du bord.

Selon la profondeur du bassin, l'organisateur peut modifier les distances mais la nouvelle configuration doit être la même pour tous les participants de la même catégorie.



### EPREUVE 3 : APNEE en RELAIS LYCEE

Course en relais : 3 apnéistes / 4 passages par apnéiste / 12 passages de 25m par équipe.

Ordre de passage : (apnéiste 1 -> apnéiste 2 -> apnéiste 3) x 4.

Les relayeurs 1 & 3 sont d'un côté du bassin, le relayeur 2 est en face.

Chaque passage est réalisé intégralement en palmes, masque (tuba interdit).

L'intégralité de chaque passage se fait en une seule apnée.

**Départ** : au coup de sifflet, le chrono démarre.

**Apnéiste 1** : départ dans l'eau, côté mur > il s'immerge avant la ligne d'eau situé à 2,5m du bord > il se déplace avec ses palmes, en apnée, sur une distance de 20m > il émerge et sort les voies aériennes derrière la ligne d'eau > il vient prendre appui au mur.

**Apnéiste 2** : il attend en tenant le bord > quand le relayeur précédent émerge ses voies aériennes derrière la ligne d'eau, il peut s'immerger quand il le souhaite > il se déplace avec ses palmes, en apnée, sur une distance de 20m jusqu'à la ligne d'eau > il émerge et sort les voies aériennes derrière la ligne d'eau > il touche le mur.

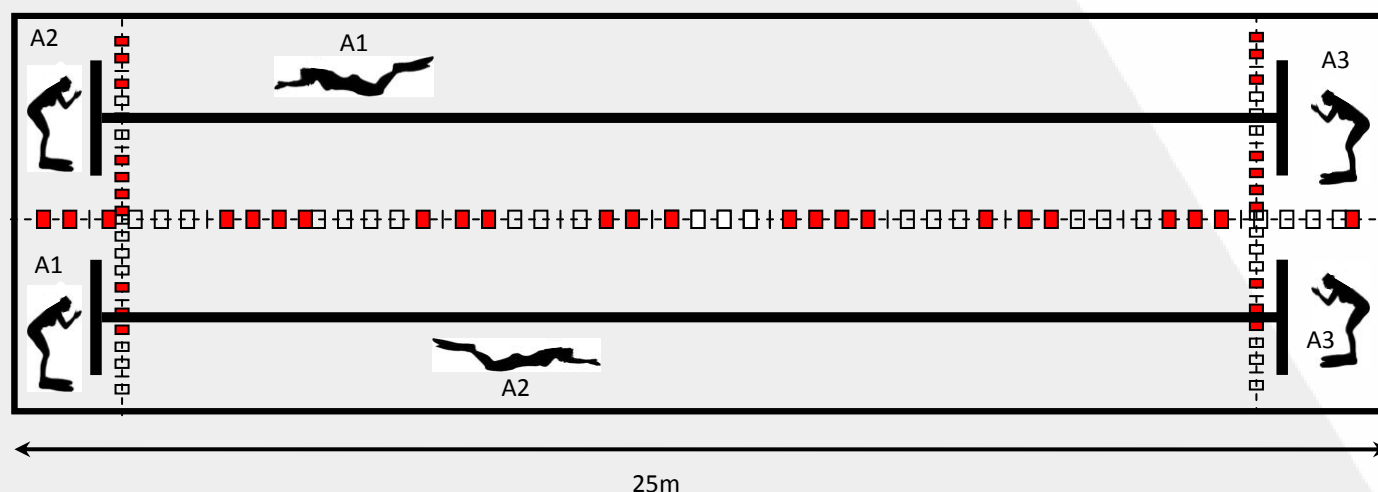
**Apnéiste 3** : idem apnéiste 1 ...

**Fin** : le chrono s'arrête quand le dernier relayeur (4<sup>ème</sup> passage du 3<sup>ème</sup> apnéiste) touche le mur et émerge ses voies respiratoires.

**Pénalités de 15"** : une seule pénalité par longueur / départ anticipé / nage de surface / longueur pas terminée en apnée.

Est considérée comme nage de surface un déplacement en apnée à la surface dans la zone des 20m comprise entre les 23 lignes d'eau.

**Disqualification** : non-respect délibéré du règlement.





## EPREUVE 5 : NAGE AVEC PALMES en RELAIS LYCEE

Course en relais : 3 nageurs / 2 passages de 50m en surface par nageur / 6 passages de 50m en surface par équipe.

Ordre de passage : (nageur 1 -> nageur 2 -> nageur 3) x 2.

Les 3 relayeurs sont du même côté du bassin.

Les 1<sup>ers</sup> passages sont nagés obligatoirement en ondulations (bras non moteurs).

Les 2<sup>èmes</sup> passages sont nagés obligatoirement en nage libre (PMT).

Chaque passage est réalisé intégralement en palmes, masque, tuba (obligatoire).

**Départ** : au coup de sifflet, le chrono démarre.

**Nageur 1** : départ dans l'eau > il s'élance du mur > il se déplace dans la nage autorisée sur 25m tuba en bouche > il touche le mur pour faire son virage > il repart pour 25m > il touche le mur.

Aux virages, les culbutes sont autorisées (avec sortie jusqu'à une distance maximale de 15m correspondant à la marque jaune de la ligne d'eau), ou sinon pour un virage de surface, il faut toucher le mur avec une partie du corps / palmes .

**Nageur 2** : il attend dans l'eau, une main au mur > quand le relayeur précédent touche le mur, il peut démarrer quand il le souhaite > ...

**Nageur 3** : idem nageur 2.

**Fin** : le chrono s'arrête quand le dernier relayeur (2<sup>ème</sup> passage du 3<sup>ème</sup> nageur) touche le mur.

**Pénalités de 15"** : une seule pénalité par longueur / départ anticipé / non-respect du type de nage / perte du tuba / non port du tuba.

**Disqualification** : non-respect délibéré du règlement.

