

ACTIVITES SUBAQUATIQUES LYCEE – REGLEMENT UNSS 2017-2018



MATERIEL A PREVOIR	TIR SUR CIBLE	APNEE	SAUVETAGE	NAGE AVEC PALMES	PARCOURS HOCKEY
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.	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
TUBA FRONTAL (tuba LATERAL possible).	OUI	NON	OUI	OUI	OUI
MANNEQUIN taille ENFANT, 1 par équipe à amener. (peut être fourni)	-	-	OUI	-	-
COMBINAISON NEOPRENE (tout type)	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
1 seul FUSIL par équipe (75cm Lycée et collège). Organes de visée non autorisés, bouchon caoutchouc au bout de la flèche. Peuvent être fournis.	OUI	-	-	-	-
2 crosses et 1 palet de hockey par équipe à amener. Peuvent être fournis	-	-	-	-	OUI
Ceinture type marseillaise avec lestage	OUI	OUI	NON	NON	OUI

CALCUL DES POINTS

Les 5 épreuves sont chronométrées. Les ordres de départ sont : **"à vos marques, prêts, 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 durer plus de 15', ex: pour le tir le chronomètre s'arrêtera au bout 15 mn maxi même si les 9 tirs n'ont pas été réalisés par l'équipe). L'organisateur peut choisir l'ordre de passage des différentes épreuves.

Chaque épreuve donne lieu à 1 **classement à la place** : la 1^{ère} équipe marque 1 point, la 2^e équipe marque 2 points..., la 15^e équipe marque 15 points. Un forfait, un abandon, une disqualification vaut 16 points.

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

En cas de problème matériel, le chrono continu, l'équipe doit s'organiser pour remplacer au plus vite le matériel défectueux (palmes cassées, sangle masque, fusil etc ..)

Les équipes et l'arbitrage: une équipe est mixte (au moins une fille ou un garçon) et doit être composée de 4 à 5 personnes.

L'équipe peut choisir de désigner une même personne pour arbitrer toutes les épreuves (à condition de respecter la mixité dans l'équipe des 3 ou 4 autres participants aux épreuves, avec un minimum de 3 épreuves réalisées par une fille) ou effectuer des rotations à l'arbitrage pour que tout le monde puisse participer à des épreuves.

Course en relais: 9 tirs par équipe.

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

Les 3 relayeurs sont du même côté du bassin.

L'aller vers la cible se fait en une seule apnée, le retour en surface.

Départ : au coup de sifflet, le chrono démarre.

Tireur 1 : départ dans l'eau > il arme seul son fusil dans la zone de relais, face à cible, pointe vers le bas > il s'immerge avant la ligne d'eau face à lui > il se déplace jusqu'à la poignée (gueuse) avec 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), en apnée avec ses palmes > il se tient à la poignée > il tend son bras pour positionner son fusil > il vérifie que la pointe de sa flèche ne dépasse pas la ligne matérialisant les 2m (entre la cible et la pointe de la flèche) > il tire > il fait ½ tour > il revient immédiatement vers le point de départ en nage de surface > il passe par dessous la ligne d'eau pour revenir dans la zone de relais. (l'arbitre remet en place les cibles basculées par les tirs ou tombées à cause du courant généré par le palmage de retour si besoin)

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, il remet la flèche en place si besoin et arme seul son fusil à son tour > il peut s'immerger quand il le souhaite > ...

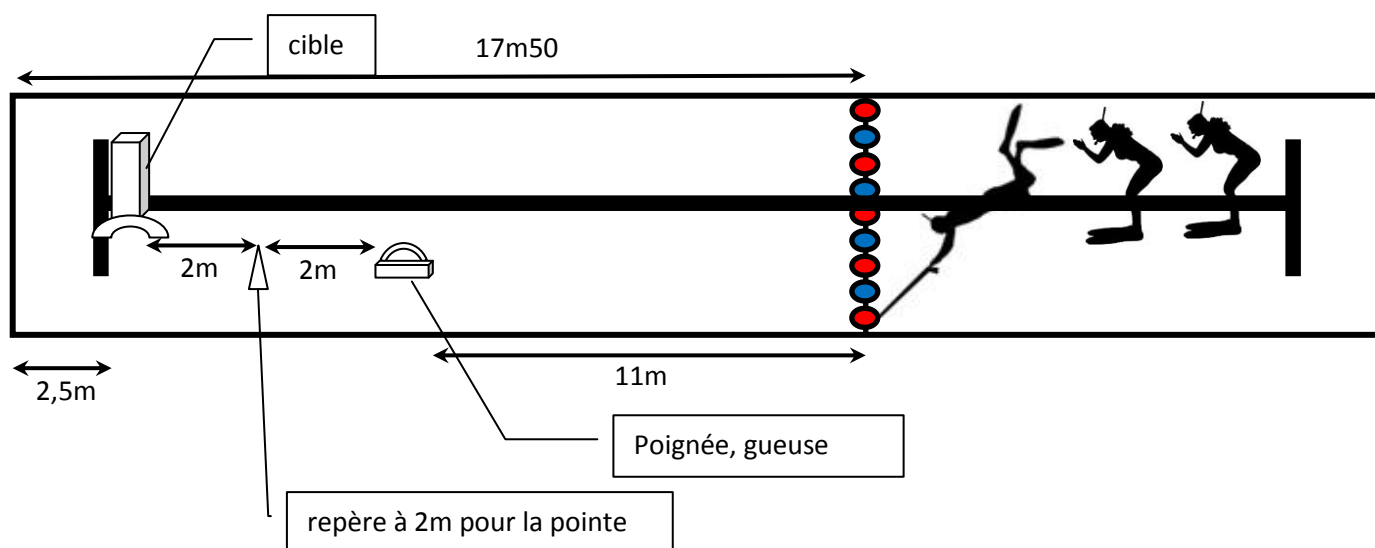
Fin : le chrono s'arrête quand le dernier relayeur (3^{ème} passage du 3^{ème} tireur) émerge ses voies respiratoires derrière la ligne d'eau.

Bonus de 15" : pour chaque cible touchée

Pénalités de 15" : si la flèche dépasse la ligne matérialisant les 2m avant le tir / si le relayeur ne passe pas sous la ligne d'eau (à l'aller et au retour) / si le tireur n'arme pas lui-même son fusil.

Disqualification : si le fusil est armé avant le départ, si le fusil est manipulé de manière dangereuse (orienté vers un participant etc..).

L'épreuve ne peut excéder 15 minutes même si tous les tirs n'ont pas été réalisés, dans ce cas le score sera: 15mn - (15" x Nb cibles touchées)



Au Lycée (la cible) le visuel est le plus petit de la cible à bascule, à défaut, tous les lycéens doivent avoir un visuel de même taille.

Course en relais: 15 x 25m en catégorie Excellence et 9 X 25m en catégorie Etablissement ; 3 apnéistes ; 5 ou 3 passages par apnéiste ; le 4^{ème} élève est Jeune Officiel.

Ordre de passage : (apnéiste 1 > apnéiste 2 > apnéiste 3) x 5 en Excellence ou X 3 en établissement.

Les relayeurs 1 & 3 sont d'un côté du bassin ; le relayeur 2 est en face. L'intégralité de chaque passage se fait en une seule apnée.

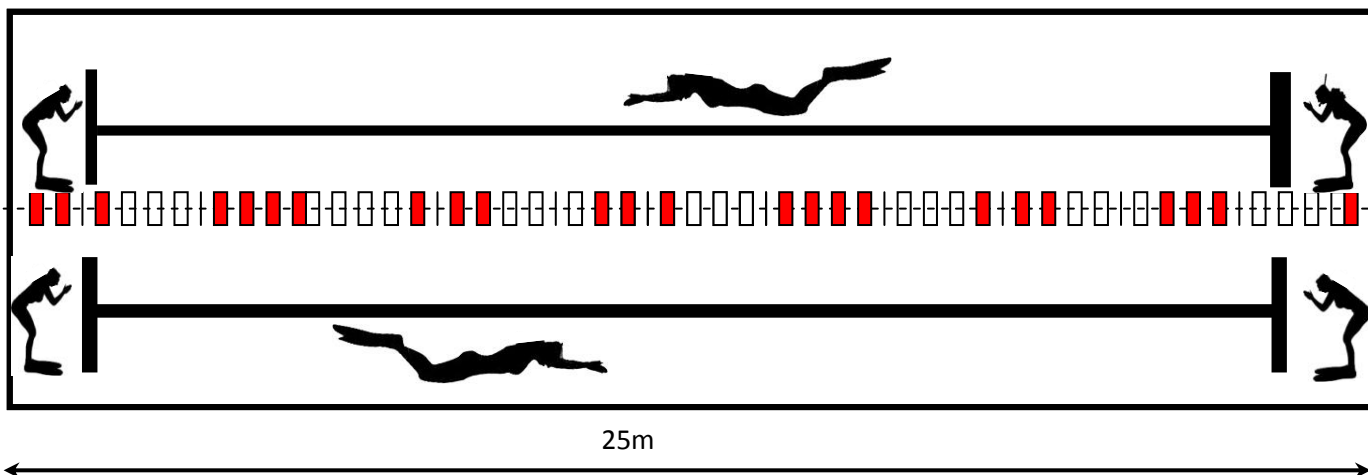
Départ : au coup de sifflet, le chrono démarre.

Apnéiste 1 : départ dans l'eau > il s'immerge en ayant une partie du corps ou les palmes qui touche le mur > il se déplace sur une distance de 25m en apnée avec ses palmes jusqu'au mur opposé > il émerge après avoir touché le mur avec la main.

Apnéiste 2, apnéiste 3 : il attend en tenant le bord > quand le relayeur précédent touche le mur et émerge ses voies aériennes, il peut s'immerger quand il le souhaite > si l'apnéiste sort les voies aériennes avant le mur, il doit attendre que ce dernier vienne le toucher pour s'élancer.

Fin : Le chrono s'arrête quand le dernier relayeur (dernier passage du 3^{ème} apnéiste) émerge ses voies respiratoires après avoir touché le mur.

Pénalités de 15" : si la longueur n'est pas finie / pour un départ anticipé / pour une nage en surface.



Course en relais de 3 x 50m ; 3 sauveteurs ; 1 passage par sauveteur ; le 4^{ème} élève est Jeune Officiel.

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

Les 3 relayeurs sont du même côté du bassin.

L'intégralité de chaque passage se fait en palmes / masque / (tuba).

Départ : au coup de sifflet, le chrono démarre.

Sauveteur 1 : départ dans l'eau, main au mur > il s'élance > il nage 10m > il récupère un mannequin à environ 2.5m de profondeur > il remorque le mannequin 15m > il touche le mur avec une partie du corps > il fait ½ tour > il remorque le mannequin 25m jusqu'au mur > il touche le mur avec sa main.

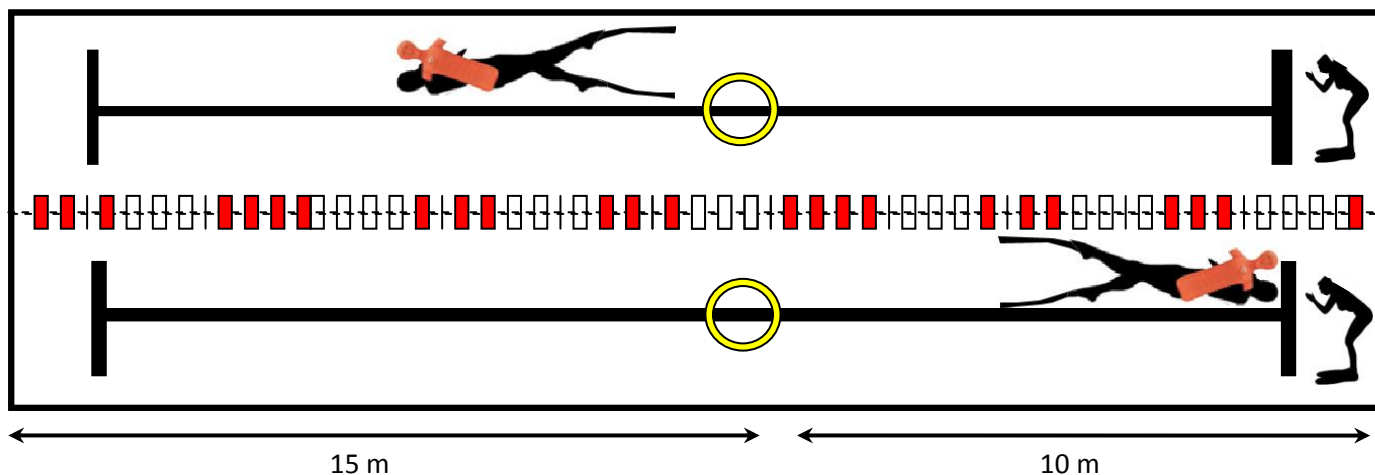
Sauveteur 2, sauveteur 3 : il attend main au mur > dès que relayeur précédent touche le mur, il récupère le mannequin en surface et peut démarrer quand il le souhaite > Il faut un aller retour en tractant le mannequin en surface (50m).

Fin : le chrono s'arrête quand le dernier relayeur (passage du 3^{ème} sauveteur) touche le mur.

Pénalités de 15" : pour un départ anticipé. Si le sauveteur immerge plus de 2" les voies aériennes du mannequin 2 fois ou + (sauf au moment du virage et des transmissions, aucune pénalité) .Pour une mauvaise prise du mannequin (la prise se fait sous l'aisselle du mannequin et non par le cou, tenu dans le bon sens, visage vers le ciel).

Disqualification : si 1 sauveteur immerge les vois aériennes du mannequin plus de 10" d'affilé pendant son parcours ou mannequin tenu à l'envers, visage dans l'eau .

Exemple Lycéens



EPREUVE 4 : RELAIS en NAGE AVEC PALMES LYCEE

Course en relais de 6 x 50m nage de surface ; 3 nageurs ; 2 passages par nageur ; le 4^{ème} élève est Jeune Officiel.

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

Les 3 relayeurs sont du même côté du bassin.

Les 1^{ers} passages sont nagés obligatoirement en ondulation ou en battement (jambes uniquement).

Les 2nd passages sont nagés obligatoirement en CRAWL (PMT).

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.

Départ : au coup de sifflet, le chrono démarre.

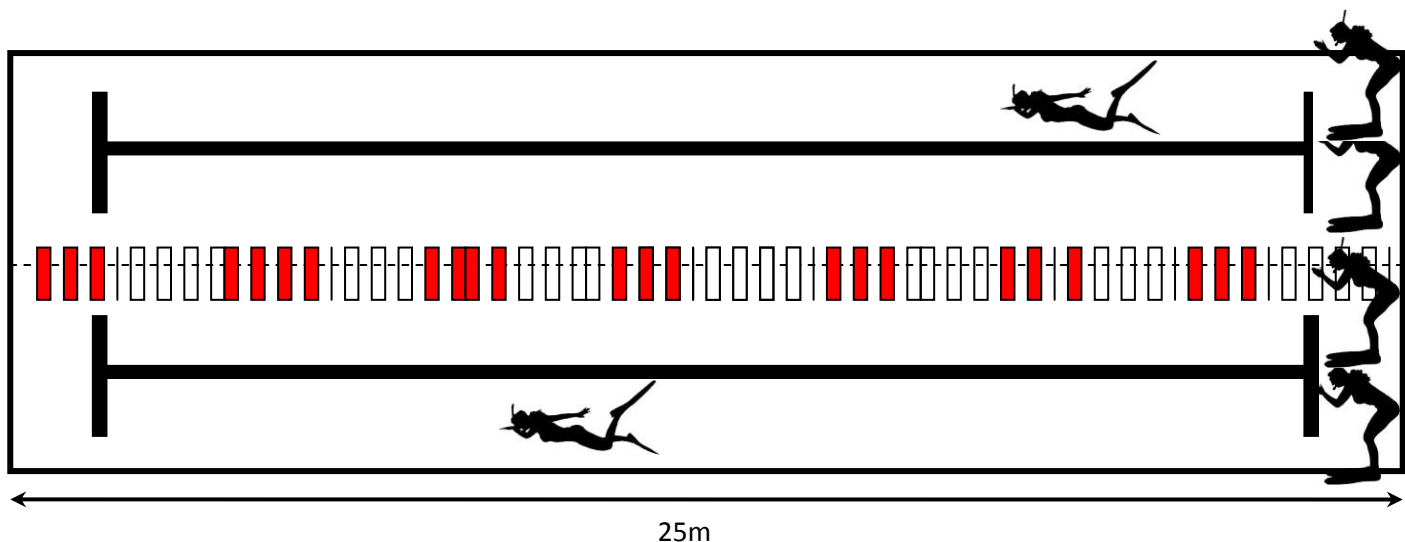
Nageur 1 : départ dans l'eau > il s'élanche du mur > il se déplace dans la nage autorisée sur 50m > il touche le mur.

Nageur 2, nageur 3 : il attend dans l'eau, une main au mur > quand le relayeur précédent touche le mur, il peut démarrer quand il le souhaite > ...

Fin : le chrono s'arrête quand le dernier relayeur (2^{ème} passage du 3^{ème} nageur) touche le mur.

Pénalités de 15" : pour un départ anticipé / pour une nage non respectée.

Nage en surface 15m après la culbute sinon équipe disqualifiée.



Course en relais de 3 x 15m ; 3 hockeyeurs ; 2 passages par hockeyeur.

Ordre de passage : (hockeyeur 1+ hockeyeur 2 > hockeyeur 2 + hockeyeur 3 > hockeyeur 3 + hockeyeur 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).

Départ : au coup de sifflet, le chrono démarre.

Hockeyeur 1 et 2 : départ dans l'eau, une main au mur, une crosse dans l'autre main > ils plongent > Hockeyeur 1 pousse le palet (positionné sur le T) avec la crosse et passe à Hockeyeur 2 en se faisant des passes entre les 4 portes. > ils parcourent 14m > ils font le ½ tour en passant le palais derrière le dernier repère> ils parcourent les 15m à l'identique, H1 et H2 restent toujours du même côté de la ligne d'eau > Hockeyeur 2 termine le parcours en poussant le palais derrière la ligne du T > dès que la ligne du "T" est franchie par le palais, il remonte en surface.

Hockeyeur 2 et 3 : ils enchainent après que Hockeyeur 1 et Hockeyeur 2 touchent le mur (voies aériennes hors de l'eau) > dès que relayeur précédent lui transmet la crosse, Hockeyeur 3 peut plonger quand il le souhaite > il récupère le palet à l'endroit où ce dernier se trouve.

Fin : le chrono s'arrête quand les derniers hockeyeurs (2^{ème} passage du hockeyeur 1 et 3) font franchir la ligne du "T" au palais , remontent en surface et touchent le mur (on arrête le chrono au dernier qui touche).

Déroulement: **H1 + H2 / H2 + H3 / H3 + H1**

Pénalités de 15" : pour un départ anticipé / pour un palet guidé avec la main, ou toute autre surface du corps. 15" de pénalité pour une porte touchée par le palais ou une partie du corps (portes = repères du fond). 15" de pénalité pour changement de coté de la ligne d'eau. Les 8 passages par binôme entre les portes sont attendus, le franchissement de la ligne du T, sinon 15" par porte manquante.

5 repères au fond espacés d' 1,5m matérialisent 4 portes (6m de long), le premier repère est placé environ à 8 m de la ligne du "T"

Selon la profondeur du bassin l'organisateur peut adapter l'épreuve en modifiant les distances et / ou le nombre de portes, mais la nouvelle configuration doit être la mêmes pour tous les participants de la même catégorie.

