



**POLY  
SPORTS**

# NATATION

Lieu: Piscine des Grand Vennes

Date: dimanche 22 mars 2026

Prix: 12 CHF

## Déroulement du tournoi

- Chaque équipe doit faire en sorte d'être présente à l'heure pour ses matchs, après 5 min de retard l'équipe sera déclarée FORFAIT.
- Tout comportement anti-sportif pourrait être sanctionné. Le mot d'ordre : **FAIR-PLAY**
- Chaque équipe doit être en mesure de fournir un responsable chronomètre lors des épreuves des autres équipes

## Format du tournoi

- 4 équipe(s) maximum par section et par sexe. Seules deux peuvent passer en phase finale (voir règlement général).
- Les équipes sont formées de 2 nageurs et sont non mixtes
- Courses :
  - Nage libre 50m
  - Dos 50m
  - Papillon 50m
  - Brasse 50m
  - Relais 2x100m nage libre
- Chaque membre d'une équipe nage deux des 50m pour l'épreuve des 4 nages, et toute l'équipe participe lors du relais final
- L'ordre des départs sera affiché le jour de la compétition
- Dimensions de la piscine :
  - Longueur et largeur: 25 x 8,60 m
  - Profondeur: 0,40 à 2 m
- Le classement final sera déterminé en fonction de la somme des points FINA calculés pour chaque course. Plus d'informations sur les points FINA : <https://www.fina.org/content/fina-points> .

## Règlement

- Les styles réglementés par la Fédération internationale de natation dans les compétitions sont les suivants :
  - La nage libre : le nageur nage comme il le veut. En pratique, les épreuves de nage libre sont toujours nagées en crawl ;
  - Le dos : la seule contrainte imposée au nageur est d'être sur le dos en permanence (sauf lors des virages), sinon son style est libre. En pratique, les épreuves de dos sont toujours nagées en dos crawlé, le virage s'effectue le plus souvent en se retournant sur le ventre avant le mur, en se repérant avec les drapeaux situés aux 5 mètres (il est interdit de faire des battements de jambes seuls pour atteindre le mur s'il est trop loin ; une seule traction continue du bras ou une traction simultanée des deux bras est utilisée), puis en réalisant une culbute identique à celle du crawl.
  - La brasse : cette nage est la plus réglementée. Elle se caractérise notamment par une action symétrique des bras et des jambes et par le fait



que les bras doivent rester en permanence dans l'eau. Toucher le mur avec les deux mains est une obligation au virage comme à l'arrivée ;

- Le papillon : c'est une nage symétrique comme la brasse, mais les bras reviennent vers l'avant au-dessus de la surface de l'eau, ce qui rend ce style plus rapide que la brasse et également plus difficile à maîtriser ; il faut aussi toucher le mur avec les deux mains.
- Plus d'informations : <https://www.fina.org/content/swimming-rules>
- Aucun remplacement n'est autorisé.

## Barème Mixte

- Cette discipline ne présente aucun barème mixte.

## Remarque

- L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment de la compétition le présent règlement, notamment afin d'adapter la compétition à la plage horaire attribuée.