

POLONAT		GESTION EXTRANAT
Dimanche 27 janvier 2013		≈ 25 m / 6couloirs
	AVENIRS / POUSSINS	QUIMPER (piscine Kerlan Vian)
Proposition des engagements : du 11 / 01 / 2013 au 18 / 01 / 2013 sur extranat.fr		Compétition d'animation par équipes mixtes de 6 nageurs
ENGAGEMENTS : 10 euros / équipe		

Programme	Dimanche 27 janvier 2013	
Ouverture des portes	08 h 45	14 h 00
Officiels	08 h 45	14 h 00
Début des épreuves	09 h 30	14 h 30
Epreuves	6 x 100 m 4 Nages	6 x 50 m Nage Libre
	Matches Water-polo	Matches Water-polo

Le Polonat se pratique par équipe de six nageurs qui peuvent être mixtes

L'épreuve de natation comporte deux relais :

6 x 100 m 4 Nages (chaque nageur nage un 100 m 4 nage)

6 x 50 m Nage Libre.

Le classement de l'épreuve s'effectue par l'addition des points des deux relais, à la place : 1^{er} = 20 pts ; 2^{ème} = 18 pts ; 3^{ème} = 16 pts ; 4^{ème} = 14 pts ; 5^{ème} = 12 pts ; 6^{ème} = 10 pts ; les suivants = 1 point de moins que le précédent. Le barème peut être revu en fonction du nombre d'équipes.

Chaque équipe doit présenter un jeune chronométrateur.

L'épreuve de mini-polo se déroule sous forme d'un tournoi qui a pour principes :

- chaque équipe joue le même nombre de matches
- chaque équipe est arbitrée par une ou deux jeunes arbitres
- chaque équipe doit présenter au minimum un jeune arbitre
- le règlement du jeu est celui du mini-polo

Le mini-polo se joue avec des règles simplifiées et adaptées (selon le niveau de pratique, l'âge ou la capacité de déplacement des participants) :

- Equipe composée de six joueurs dont un remplaçant et un gardien muni d'un bonnet rouge.
- Conditions matérielles : champ de jeu = longueur entre 12.50m et 20m ; buts = 2.20m x 0.70m ; ballon type Mikasa 6008 (voire 6009) ou Turbo 3 (kids).
- Le ballon peut être contrôlé à deux mains, mais doit être lancé à une seule main. Le ballon ne doit pas être complètement immergé.
- Le « droit de charge » est aménagé sur le porteur de balle ; l'adversaire peut lui prendre le ballon sans toucher une quelconque partie du corps.
- Le « droit de charge » est supprimé sur le gardien.
- Le joueur qui tire, coule ou pousse un adversaire sans ballon est sanctionné d'une faute simple s'il est attaquant.
- Le joueur défenseur qui tire, coule ou pousse un adversaire sans ballon est sanctionné d'une faute grave qui peut être une expulsion ou un penalty, en cas de danger de but. Le joueur exclu ne pourra rentrer que si son équipe récupère la balle.
- Les coups francs directs ne sont pas autorisés.
- La règle des « deux mètres » n'existe pas.
- Un match se déroule en deux périodes de cinq minutes de jeu effectif, séparées de deux minutes de repos.
- Pas de match nul ; en cas d'égalité, repos de deux minutes, puis « mort subite ».
- Un match gagné rapporte 3 points, un match perdu 1 point.

Classement des équipes

Il s'effectue par addition des points obtenus dans les deux épreuves. En cas d'égalité de points, le temps résultant de l'addition des temps des deux relais servira à départager les ex æquo.

Récompenses

Pour chaque nageur participant.